|  |  |
| --- | --- |
| G:\d851b038ae47dd6daf24fea3308d37d5.jpg.jpg | **Игры с массажным мячом**  ***«Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев»***  ***Сухомлинский В.А.*** |

Польза массажного мяча

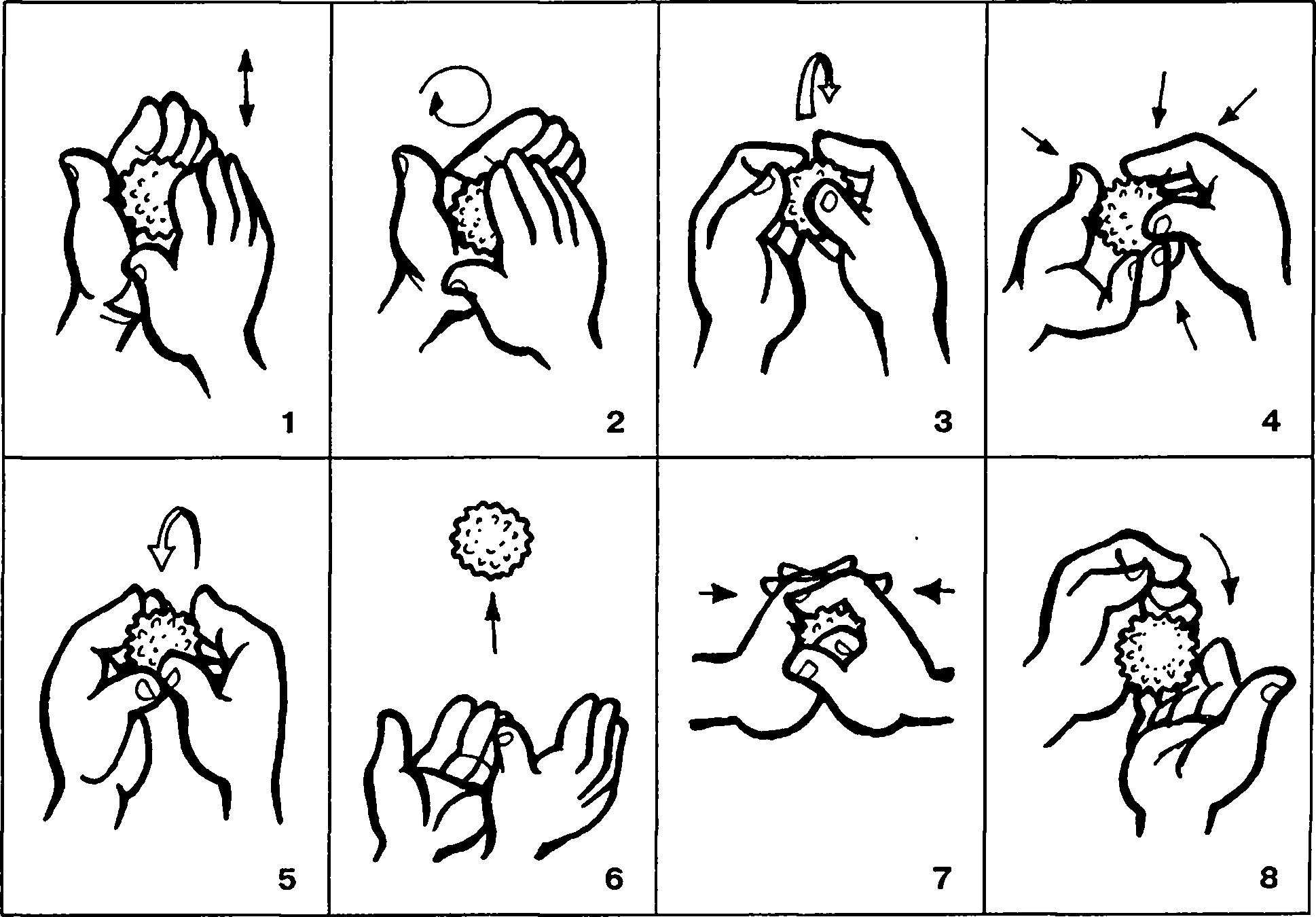
* Массажный мяч **предназначен для** микромассажа и рефлексотерапии кистей рук и ступней ног.
* Развивает **мелкую моторику рук**, поэтому очень рекомендованы детям, а также взрослым для профилактике болезней суставов. У детей в ходе пальчиков игр вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание а одном виде деятельности.
* При перекатывании мяча имеющиеся на его поверхности **шипы воздействуют** на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение.
* **Регулярные занятия** с массажными мячами оказывают благотворное влияние на организм в целом, улучшают питание тканей, способствуют восстановлению мышечных функций, повышают упругость кожи.

**Для развития моторики рук можно выполнять несложные упражнения:**

|  |  |
| --- | --- |
| * *перекатывать мячик в ладонях;* * *поочерёдно массировать ладони, совершая кругообразные движения от центра ладони к кончикам пальцев;* * *сжимать и разжимать мячик в ладони;* * *катать мяч по твёрдой поверхности с разной интенсивностью.* | G:\1391901058_massajniy_myach_2.jpg |

**Для самомассажа стоп и профилактике плоскостопия рекомендуют:**

|  |  |
| --- | --- |
| * *катать мяч по полу одной ногой, затем второй, при этом нажимая на мяч как можно сильнее;* * *прокатывать мяч между подошвами от носка до пятки;* * *захватывать и опускать мяч при помощи пальцев.* | **G:\images.jpg** |
|  |  |

****

**Желаем здоровья Вам и Вашему малышу!**

*Инструктор по физической культуре Ф №1 МБДОУ № 141 Прокопенко Т.В.*