

Памятка для родителей

Игровой самомассаж

для оздоровления детей в детском саду и дома

Комплекс упражнений с массажным мячиком су-джок.

«Маленький ёжик» (сл. и муз. В.Москвина)

<p>Проигрыш. 1 куплет Маленький ёжик Четверо ножек, На спине листок несёт, Песенку поёт: Фуфти-фуфти-фуфти-фу, На спине листок несу. Самый смелый я в лесу, Лишь боюсь одну лису.</p> <p>2 куплет Маленький ёжик, Четверо ножек По лесу идёт , идёт, Песенку поёт: Фуфти-фуфти-фуфти-фу, На спине грибок несу. Самый смелый я в лесу, Лишь боюсь одну лису.</p> <p>Проигрыш 3 куплет Маленький ёжик, Четверо ножек По лесу идёт, идёт, Песенку поёт: Фуфти-фуфти-фуфти-фу, На спине лису несу. Самый смелый я в лесу, Не боюсь теперь лису. Повтор припева. Проигрыш</p>	<p>Прокатывание мяча между ладонями вертикально. Накрывать мяч поочередно правой и левой ладонями. Поочередное постукивание пальцами правой руки, затем левой по мячу. Круговые прокатывание мяча по правой стороне ладони, затем по тыльной стороне. Тоже по левой руке.</p> <p>Удерживая мяч двумя руками, вращать его кончиками пальцев вперёд, затем назад. Лёгкие перебрасывания мяча из одной руки в другую. Удерживая мяч правой рукой, вращать его, перебирая пальцами. Тоже, удерживая левой рукой.</p> <p>Обкрутка мяча по тыльной стороне ладоней. Вращение мяча, лежащего на столе кончиками пальцев правой руки, затем левой.</p> <p>Поднимать мяч со стола поочередно захватывая его большим и указательным пальцами; большим и средним и т.д. Правой затем левой рукой. Прокатывания мяча по столу ребром ладони.</p>
--	--

Комплекс упражнений на массажном коврике.

1. Ходьба на месте. Руки энергично работают. 30-60 сек.
2. «Косолапый мишка». Ходьба на наружном своде стопы. Руки на поясе. 30 -60 сек.
3. «Приседания». Руки на поясе. 40 сек.
4. «Перекаты». И. п.- основная стойка. Раскачиваясь, переносить тяжесть тела с пятки на носок. Усложнение: правую ногу на носок, а левую на пятку и наоборот. 30 – 40 сек.
5. Топтание на носках, затем на пятках. 30 сек.
6. «Лошадка». Поочерёдное отрывание пяток от пола. Руки на поясе. 30 -40 сек.
7. Удержание равновесия на одной ноге. Поочерёдно на правой, затем на левой.
8. Прыжки на двух ногах на месте. 30 сек.
9. Прыжки на двух с продвижением вперёд. 30 сек.
10. Ходьба по коврику в приседе. Руки произвольно. 30 сек.

Комплекс упражнений на балансировочных массажных полусферах.

Упражнения желательно выполнять босиком.

Упражнения на полусфере, стоящей на основании:

1. Стоя на двух полусферах, перенести тяжесть тела с носочков на пятки и обратно. 8 -10 р.
2. Отведение стопы в сторону правой затем левой. По 8 -10 р.
3. Круговые движения стопой. 8 -10 р.
4. И.п.- стоя лицом к полусфере, руки на поясе. 1- шаг правой ногой на верхушку полусферы; 2- левую ногу приставить к правой; 3 -шаг правой ногой вперёд с полусферы на пол; 4 -левую ногу приставить к правой; 5-8 то же движение в обратном направлении. Счёт 1-8 повторить , начиная с левой ноги.
5. И.п.- стоя на верхушке полусферы, руки в стороны. Сохранять равновесие стоя с закрытыми глазами 8 счётов.
6. И.п.- стойка на верхушке полусферы, руки на пояс. 1- стойка на правой ноге, левую прижать к голени опорной; 2-7 зафиксировать позу; 8- и.п.; 9-16 то же, стоя на левой ноге.
7. Стоя на сфере, выполнять броски и ловлю мяча.

Упражнения на полусфере, стоящей на макушке (качающейся):

- 1.И.п.- стоя двумя ногами на полусфере, руки в стороны, удерживать равновесие.
2. Упражнение для мышц брюшного пресса. Удерживать равновесие, сидя на полусфере. Благодаря отклонению туловища назад и подъёму согнутых ног удаётся вовлечь в активную деятельность мышцы брюшного пресса.

Упражнения на полусфере с предметами:

1. Стоя на полусфере с мячом в руках. Выполнять броски мяча в пол с последующей ловлей.
2. Стоя на полусфере вращать обруч а руке.