

ИГРЫ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Игры для оздоровления

ПРИКЛЮЧЕНИЯ МЯЧИКА – ЕЖИКА



Инструктор по физической культуре

Яркова М.

«Ласковый ёж»

Ребенок прокатывает мяч между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте.

*Гладь мои ладошки, ёж!
Ты колючий, ну и что ж?
Я хочу тебя погладить,
Я хочу с тобой поладить!*



От легкого приятного „покалывания“ малыш начинает расслабляться. Вечером такой массаж снимает нагрузку, накопившуюся в теле. В первой половине дня — тонизирует. Мячики-ежики выручают и в период восстановления после болезни. Воздействуя на биологически активные точки, восстанавливая нормальное кровообращение на разных участках тела, они повышают иммунитет. Как увлечь малыша, если он вдруг раскапризничался? Расскажите ему сказку про ежика, который заблудился в лесу... Но тут он встретил белочку, с которой подружился, нашел грибы... Сюжет можно развивать в соответствии с упражнениями.

Существует много игр с мячом, одна другой веселее. Сегодня мы расскажем, как сделать мяч замечательным массажным, оздоровительным, профилактическим, тонизирующим и обучающим средством.

В нашем комплексе используются разноцветные мячи, напоминающие колючих ежиков. Купить их можно в любом спортивном магазине. Главное — чтобы мяч легко умещался в детской ладошке. Что с ним делать? Весело катать по всему телу в разные стороны, используя простой или замысловатый рисунок и придерживаясь заданной скорости. Но не стоит жать на мяч со всей силы — важно, чтобы ребенку такие упражнения были в удовольствие.



«Горка»

Снять с ног обувь. Сесть на стульчик. Одна нога стоит плотно на полу, а другая прямо выставлена вперед, носок вытянуть. Мячик взять в противоположную от выставленной ноги руку. Этой рукой начать поднимать мячик по ноге вверх. Накрывать мячик рукой и поддерживать его на счет до 5, затем «спустить» его по горке вниз. То же упражнение повторить с другой ногой. Затем увеличить счет до 10. Упражнение выполняется не торопясь, с хорошей амплитудой движения.

Упражнения для детей 6-7 лет

«Будь здоров!»

Мячик положить на пол. Одну ногу положить сверху мячика. Другая нога стоит плотно на полу. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Катать мячик ногой вперед-назад, не торопясь. Затем, то же движение выполняется другой ногой. Это упражнение можно выполнять двумя ногами, катая мячик поочередно, либо обеими ногами одновременно. Как вариант, можно делать круговые движения одной ногой, затем другой. Упражнение выполняется в медленном темпе с хорошей амплитудой движения.

«Мячик-ежик мы возьмем»

(берем массажный мячик)

Покатаем и потрем. *(катаем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем, *(можно просто поднять мячик вверх)*

И иголки посчитаем. *(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)*

Пустим ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*

Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем... *(ручкой катаем мячик)*

Потом ручку поменяем. *(меняем ручку и тоже катаем мячик)*

«Непростой шарик»

Этот шарик непростой,
Весь колючий, вот такой!
Меж ладошками кладем,
Им ладошки разотрем.
Вверх, вниз его катаем,
Свои ручки развиваем!

