

Подготовила
Инструктор по ФК:
Волошенко Е.С.

«Игры с массажными мячиками для профилактики плоскостопия дошкольников»

Использование мячей с массажными элементами оптимизирует рост и развитие опорно-двигательного аппарата, помогает в формировании правильной осанки, в профилактике плоскостопия, развивает мышечную силу, гибкость и координационные способности. Занятия с массажными мячиками вызывают у детей радость, оживление, чувство уверенности, желание играть.

Комплекс упражнений с массажными мячиками для стопы

Упр.№1. «Прокати мяч»

И.п.: сидя. Прокат мяча подошвенной поверхностью - от пятки до носка, попеременно правой /левой/ стопами, очень мягко касаясь поверхности мяча. Частой ошибкой при выполнении данного упражнения является сильное надавливание на опору - это не полезно.

Одной стопой плавно без нажима, перекатываем мяч через стопу другой ноги /по подъему/ туда и обратно.

Упр.№2. «Прокатывание мяча

И.п.: сидя. Прокат мяча выполняется одновременно вперед и назад двумя ногами подошвенной поверхностью стопы от пятки до пальчиков.

Упр.№3. «Круговое вращение мяча»

И.п.: то же. Стопы на мяче. Выполняем круговые вращения вправо /влево/ с легким надавливанием на мяч.

Упр.№4. «Перенеси мяч»

Массажный мяч лежит около ног справа. Захватить его стопами, поднять и переместить налево со словами: «Перекладываю мяч налево». Сделать то же в обратном направлении. /4-6р./

Упр.№5. «Покажи ежику солнце»

Мячик зажат между стопами. Не сгибая коленей, поднять ноги, удерживать их в таком положении на счет 1-3 –опустить. /6-8р./

Упр. № 6 «Обезьянки»

Захватить массажный мяч стопами, поднять его и, удерживая его на высоте раскатывать /6-8р./

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!