

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 192

Комплекс упражнений

«Упражнения с массажным мячом»

Составитель: Золотарева И.А.

Инструктор ФК

Екатеринбург 2020

Оздоровительная физическая культура с массажным мячом

№ п/п	Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1	Стоя	Катаем мячик от пятки до носка	по 1 мин. на каждую ногу; темп средний	спина ровно, руки на поясе
2	Стоя	Катаем мяч круговыми движениями	по 1 мин. на каждую ногу; темп средний	спина ровно, руки на поясе
3	Стоя	Поднимаем мяч ногой (стопами)	средний темп	сохранять равновесие
4	Сидя	Упражнения 1,2,3 из исходного положения сидя	средний темп	руки сзади в упоре, лопатки прижать к туловищу
5	Сидя по-турецки	Массаж ладоней, пальцы вместе, катаем мяч по ладоням вверх, вниз	средний темп	спина ровно, колени в стороны, пальцы вместе
6	Сидя по-турецки	«Раскатываем пластилин». Мяч между ладонями, одна ладонь сверху, другая снизу	темп средний	пальцы держать вместе, спина ровная
7	Сидя по-турецки	Сжатие мяча правой, левой руками поочередно	темп медленный	максимально кисти сжимать рук
8	Сидя	Прокатывание мяча по рукам сверху вниз	темп средний	мяч прижимаем кисти к рукам; спина ноги прямые
9	Сидя	Зажать мяч между стопами, катать мяч от пятки до носка	темп медленный	
10	Сидя	Зажать мяч между стопами и поднять ее прямыми ногами	темп медленный	руки в упоре сзади, лопатки свести, ноги максимально прямые
11	Сидя	Катать мяч по ногам, массаж	темп средний	ноги прямые, колени не сгибать; полный, максимальный наклон вперед
12	Сидя	Нога на мяче, круговые движения по мячу	темп средний	лопатки прижать к туловищу, руки сзади в упоре
13	Лежа на	Круговые движения мячом	темп медленный	ноги прямые,

	спине	по животу по часовой стрелке		плечи голова на полу
14	Лежа на полу	Мяч между стопами, поднять ноги вверх, переложить мячик в руки, вытянуться, то же обратно	темп медленный	следить за полным вытягиванием рук и ног
15	Стоя	Мяч над головой, стоя на носках, Ха-дренаж		максимально вытянуться вверх

Работа по карточкам:

Выбирайте из чудесного мешочка бочонок с цифрой. Каждая цифра соответствует карточке с заданиями.

Карточка №1.

выполнить самомассаж мячом-ежиком.

Ёжик-чудачок:

Хитрый ежик-чудачок

Сшил забавный пиджачок: (ребенок катает мячик–ежик ладонями)

Сто иголок на груди,

Сто булавок позади.

Ходит еж в лесу по травке,

Натыкает на булавки (ребенок катает мячик-ежик стопой)

Грушу, сливу – всякий плод,

Что под деревом найдет. (ребенок сжимает мячик–ежик ладонями)

И с подарочком богатым

Возвращается к ребятам.

Комментарии: самомассаж влияет на нервную систему, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.

Карточка №2.

Пройти по массажным дорожкам с заданиями.

Комментарии: Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы; ходьба по массажным коврикам воздействует на биологически активные точки (Стопа – второе сердце человека, отвечающее за жизнь всего организма. Это объясняется тем, что на своде стопы расположены рефлекторные точки многих органов и проходят многие важные каналы. Всего здесь расположено более 60 активных зон, отвечающих за разные органы и их правильное функционирование.

Карточка №3.

Массаж глаз «Ириски от киски»(по китайской медицине)

*В гости к нам явилась киска. Потереть друг о друга средние пальцы рук
Всем дает она ириски:*

*Мышке, лебедю, жуку, Прикрыть неплотно глаза и провести пальцем
Псу, зайчонку, петуху. пальцами, не надавливая сильно на кожу, от
внутреннего края глаза к внешнему.*

Рады, рады все гостинцам! Совершать круговые движения зрачками

Это видим мы по лицам. глаз вправо и влево

Все захлопали в ладошки, Хлопки в ладоши

Побежали в гости к кошке. Постучать подушечками пальцев друг о друга.

Применяется гимнастика для глаз,

Карточка №4.

Подвижная игра "Иммунитет".

(Выбираются водящие: "Вирус" (1 чел.) и "Иммунитет" (2-3 чел.) - чеснок, лимон и лук). По сигналу "Вирус" старается догнать и "заразить".

Т.е. кого "Вирус" "заражает", останавливаются и поднимают руки вверх.

"Вылечить" "зараженных" может "Иммунитет".

Комментарии: развитие двигательной активности, дает знания о средствах укрепления здоровья.

Карточка №5.

Упражнение для развития мелкой моторики.

«Пальчиковый футбол»

Комментарии: развивает мелкую моторику рук, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Применяется пальчиковая гимнастика

Карточка №6.

Выполнить МБАТ «Снеговик»

Раз и два, раз и два - Имитируют лепку снежков

Лепим мы снеговика.

Мы покатаем снежный ком. Поочередно проводят ладонями по кувырком, кувырком. шее справа и слева.

Мы его слепили ловко. Проводят пальцами по щекам сверху вниз.

Вместо носа есть морковка, Растирают указательными пальцами крылья носа.

Вместо глазок – угольки, Прикладывают ладони ко лбу «козырьком» и энергично растирают лоб.

Ручки – веточки нашли. Трут ладонями друг о друга.

А на голову – ведро. Раздвигают указательный и средний пальцы «вилочкой» и растирают точки перед ушами и за ними.

Посмотрите, вот оно! Кладут обе ладони на макушку и покачивают головой.

Комментарии: профилактика простудных заболеваний, развитие мелкой моторики.

Карточка №7.

Игра «Море, берег, парус»

3-5 человек. Построится в шеренгу, принять правильную осанку с мешочком на голове. По сигналу «Море»-шаг назад, «Берег»-шаг вперед, «Парус»-поднять руки вверх. Правило: если ошибся или уронил мешочек подходит к стене: стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед)

Комментарии: формирование навыка правильной осанки.

Карточка №8. Гимнастика после сна

За дровами мы идем.

За дровами мы идем

И пилу с собой несем.

(Ходьба.)

Вместе пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Чтобы печку растопить,

Много надо напилить.

(Дети делают движения, повторяющие движения пилыщиков.)

Чтоб дрова полезли в печку,

Их разрубим на дощечки.

(Дети делают движения, словно колют дрова.)

А теперь их соберем

И в сарайчик отнесем.

(Наклоны.)

После тяжелого труда

Надо поиграть всегда.

(Медленная ходьба.)