

Использование арахисовидных
массажных мячей
в физкультурно-оздоровительной
работе
(выступление из опыта работы)

Воспитатель МДОУ, д/с №10
Карачева Елена Евгеньевна
Март 2011 год

В последнее время в силу субъективных причин выросло число детей, страдающих плоскостопием и нарушениями осанки. Эти две проблемы тесно взаимосвязаны. На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает плоскостопие. Плоская стопа встречается у 15 – 23% детей, поэтому для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно выявить эту деформацию и принять профилактические меры. Профилактика и коррекция плоскостопия проводится по трем направлениям:

- укрепление мышц спины;
- ношение рациональной обуви;
- ограничение нагрузки на нижние конечности.

В решение первой задачи ведущая роль принадлежит физическим упражнениям. С этой целью в нашем детском саду работает кружок «Берегиня», где используются массажные ортопедические арахисовидные мячи. Эти мячи мы приобретали в Медсервисе. Продаются они и в аптеках (по предварительному заказу). Форма этих мячей более удобная для использования детьми, чем у обычных массажных мячиков: они лучше держатся в руках, легче удержать стопой, при массаже плотное охватывают руки и ноги детей. При этом решаются следующие задачи: снятие физического и психического утомления, профилактика и коррекция нарушений осанки, развитие мелкой моторики. Занятия в кружке проводятся босиком. Упражнения с массажными ортопедическими мячами являются связующим звеном между подготовительными упражнениями и гидро-вибромассажем стоп. Подготовительные упражнения необходимы для разогрева мышц голеностопного сустава и представляют собой различные виды ходьбы:

- на носках, руки за головой;
- на пятках, руки согнуты в локтях за спиной;
- на внешней стороне стопы, руки на поясе;
- приставной боковой шаг по канату;
- ходьба по канату;
- перекатом с пятки на носок.

После этого переходим к специальным упражнениям.

Комплекс «Ежики» с ортопедическим мячом.

И.п. сидя на коврик, руки в упоре сзади.

1. «Ежик». Стопа опирается на массажный мяч. Перекатывание мяча с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8 – 10 раз).

2. «Перенеси мяч ногами». Массажный мяч лежит около ног справа. Захватить его 2 ногами, поднять и перенести налево со словами: «Перекладываю мяч налево». То же в обратную сторону (4 – 6 раз).

3. «Покажи ежику солнце». Мяч зажат между стопами. Не сгибая коленей, поднять ноги, удерживать их в таком положении на счет 1-2-3, опустить (8-10 раз).

4. Катание мяча правой и левой ногой без нажима, затем с нажатием.

Третьим этапом занятия являются гидро-вибромассажные ванны для ног.

Массажные ортопедические арахисовидные мячи мы используем и в плановых занятиях по физической культуре. В данном случае мячи приобретают многофункциональный характер. Упражнения проводятся индивидуально и в парах. Индивидуально в общеразвивающих упражнениях дети выполняют самомассаж стоп (и.п. сидя, руки в упоре сзади, прокатывание мяча от пятки к носку и обратно с максимальным нажимом); самомассаж рук и ног (катание арахиса по рукам и ногам из и.п. стоя, сидя); точечный массаж грудной клетки (постукивание мячом по груди из и.п. стоя). В парах дети выполняют массаж спины (постукивание и прокатывание мяча по спине).

И третий аспект использования массажных ортопедических арахисовидных мячей для поддержания тонуса и сохранения здоровья самих педагогов. Воспитателями активно выполняется самомассаж стоп, икроножного отдела, воротниковой зоны, кистей рук и предплечий.

Одно из немаловажных достоинств – это возможность обработки. Мячи замачивают в мыльно-содовом растворе, споласкивают проточной водой.