

Массажные кольца в двигательной деятельности детей

Подготовил
инструктор физкультуры
Мусин Д.Н.



Главная цель в воспитании дошкольников – сохранение здоровья.

Здоровье ребенка – это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Массажные кольца – это универсальное, многофункциональное, игровое оборудование. Такое оборудование может быть использовано не только на занятиях для обучения детей в различных образовательных областях, но и в режимных моментах, а также в свободной деятельности и в домашних условиях.

Эти яркие, пластичные и необычные на ощупь предметы очень привлекательны для детей, поэтому ребята могут играть с ними долгое время.

Массажные кольца необычны своими шипами, находящимися на поверхности, которые обеспечивают тактильную стимуляцию, воздействуют на нервные окончания и улучшают кровообращение, что очень важно для развития детей, ведь зоны головного мозга, отвечающие за мелкую моторику рук расположены рядом с речевыми зонами, и стимуляция одного из них стимулирует развитие соседней.

Занимаясь с ними ребенок может выполнять такие упражнения, как: сжатие, растяжение и скручивание массажного кольца пальцами и ладонями. Такие упражнения направлены на развитие мелкой моторики и стимуляции активных точек на ладонях.

С помощью такого оборудования можно эффективно воздействовать и на поверхность стопы. Прокатывание стопами и топтание на массажном кольце обеспечивает глубокий точечный массаж рефлекторных зон стопы, а упражнения предназначены для профилактики плоскостопия. Особая функциональность данного оборудования в том, что дети могут выполнять

упражнения самостоятельно. Кроме того, использование массажных колец позволяет организовать деятельность как одного ребенка, так и группы детей.

Детям будут полезны и такие упражнения, как ходьба на носках, выпадами, «Цапля», с кольцом на голове. Такие упражнения направлены на формирование правильной осанки.

Игровое задание «Покажи правильно»: дети, в ходьбе выполняют словесную инструкцию: кольцо *перед собой*; кольцо *над головой*; – кольцо *за спиной* и *т.д.* Данное задание очень актуально для детей. Так как оно позволит улучшить понимание и использование предложно-падежных конструкций, ориентировку в пространстве.

Упражнение «Передай кольцо»: дети садятся друг напротив друга и прокатыванием передают друг другу кольца.

Массажные кольца с успехом используются в подвижных и эстафетных играх. Они развивают внимание, сообразительность, взаимопомощь и чувство товарищества.

Применение массажных колец укрепляет и тренирует мышцы всего тела, обеспечивает глубокий точечный массаж стоп и ладоней, оказывает общеоздоровительный эффект на весь организм, снижает утомляемость и скованность движений.

В целом, массажные кольца – это интересное игровое оборудование, которое вызывает положительные эмоции и может быть использовано во всех возрастных категориях, а разнообразие деятельности с ними и цветовая гамма, увеличивает желание брать и играть с ними снова и снова.

