Массажный мяч!

В образовательных учреждениях массажный мяч редко используется на практике. С помощью данного буклета мне хотелось бы привлечь внимание к этому инвентарю, для того чтобы массажный мяч стал другом и помощником в оздоровлении детей. Ведь у многих детей в наше время имеются нарушения осанки и свода стопы, из-за которых могут развиться различные заболевания. К сожалению, искривление позвоночника и плоскостопие являются наиболее распространенными заболеваниями среди детей.

Проведение упражнений с массажным мячом является профилактическим средством в борьбе с данными заболеваниями.

Массажный мяч можно использовать не только на занятиях физической культуры, но и при проведении занятий, организованными другими педагогами, а так же в домашних условиях. Особенно нравится детям выполнять упражнения с массажными мячами под музыкальное сопровождение и в соответствии со стихотворным текстом.

«Веселый жонглер».

Я мячом круги катаю,

Назад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку,

Будто я сметаю крошку.

И сожму его немножко,

Как сжимаю лапку кошке.

Каждым пальцем мяч прижму

И другой рукой начну,

А теперь последний трюк –

Мяч летает между рук!