

«Для здоровья важные мячики массажные».

Зрительный дефект уже в ранний период жизни ребенка приводит к снижению двигательной активности. Как следствие, дети с нарушениями зрения имеют определенную специфику развития.

Антропометрический анализ свидетельствует о том, что:

-показатели массы тела у них выше на 10-15 % ;

- а показатели роста наоборот ниже на 5-7%;

70% детей с косоглазием и амблиопией к старшему дошкольному возрасту имеют отклонения в физическом развитии.

Специфические особенности физического развития могут проявляться в различных нарушениях опорно-двигательного аппарата. Анализ характера дефектов осанки показал наличие сведенных вперед и свисающих плеч, крыловидных лопаток, сколиотической установки, сутуловатости, ассиметричной установки плечевого пояса, осложненной кривошеей.

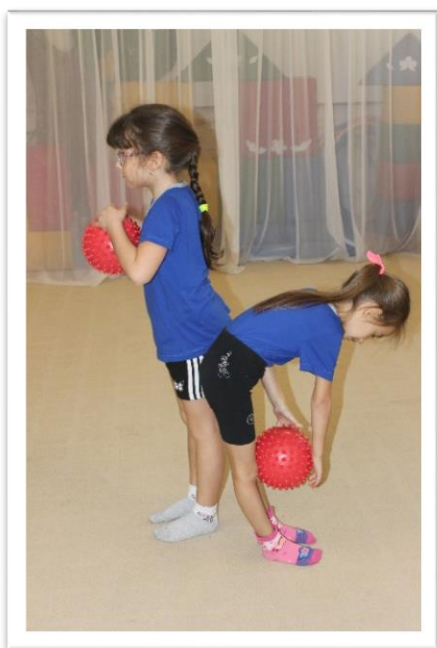
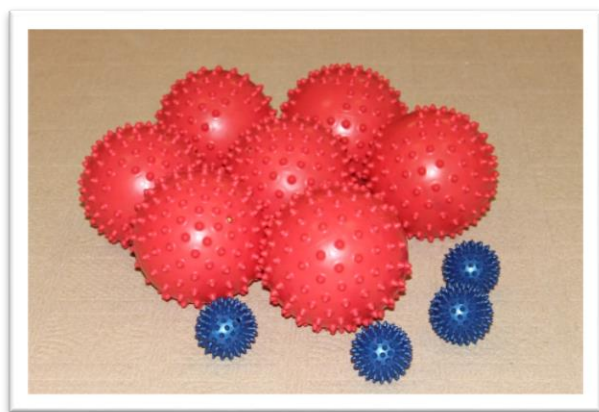
Средствами профилактики вторичных нарушений могут стать общеразвивающие упражнения и игры с использованием массажных мячей. Для детей старшего дошкольного возраста используются мячи среднего диаметра, а для детей младшего дошкольного возраста – малого диаметра.



Занятия с массажными мячиками вызывают у детей радость, оживление, чувство уверенности, желание играть, позволяют , развивают мышечную силу, гибкость и координационные способности.

Использование мячей с массажными элементами оптимизирует рост и развитие опорно-двигательного аппарата, помогает в формировании правильной осанки, в профилактике плоскостопия.

Рёбристая игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус. Закруглённые массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища и конечностей, способствуют улучшению состояния всего организма.



Противопоказаниями к занятиям с массажными мячами могут являться: (следующие состояния):

- Гнойничковые и воспалительные заболевания кожи;
- Аллергические реакции;
- Невриты и миозиты;
- Острые воспалительные заболевания.



Уважаемые родители! Обращайте внимание на осанку Ваших детей, обеспечивайте ребенку возможность активно двигаться – это залог крепкого и здорового позвоночника в будущем!