****Сегодня нам стало доступно множество

возможностей и приспособлений для

осуществления, как профилактического,

так и лечебного массажа в комфортных

домашних условиях. Одним из самых

универсальных в предназначении и эффективных

в благоприятном влиянии на человеческий организм

устройством является **массажный мяч.**

Для чего же можно его применять?

* Для улучшения кровообращения в руках, повышения чувствительности кожи на ладонях и развития мелкой моторики
* Для осуществления регулярного массажа стоп, профилактики плоскостопия;
* Для повышения общего тонуса организма, расслабления, укрепления определенных групп мышц

**Массажный мяч** для детей является очень интересной игрушкой, однако привлечь их большее внимание к нему можно еще и с помощью специальных занятий в виде игры. Веселят малышей забавные стихи, поэтому упражнения с массажным мячом для детей сопровождаются соответствующим текстом. К примеру, игра «Мячик - ёжик» звучит так:

**«Мячик – ёжик»**

**Ежик в руки мы возьмем,**

*(берем массажный мячик)*

**Покатаем и потрем.**

*(катаем между ладошек)*

**Вверх подбросим и поймаем,**

*(подбрасываем вверх  и ловим)*

**И иголки посчитаем.**

*(пальчиками одной руки нажимаем на шипы)*

**Пустим ежика на стол,**

*(кладем мячик на стол)*

**Ручкой ежика прижмем**

*(ручкой прижимаем мячик)*

**И немножко покатаем …**

*(ручкой катаем мячик)*

**Потом ручку поменяем.**

*(меняем ручку и тоже катаем мячик)*