**Павлодар облысының білім беру басқармасы, Павлодар қаласының білімберу бөлімінің Павлодар қаласы«№86 сәбилер – бақшасы- «Baby Land» дене шынықтыру – сауықтыру орталығы» коммуналдық мемлекттік қазыналық кәсіпорны**

**Коммунальное государственное казенное предприятие**

**«Ясли-сад №86 города Павлодара физкультурно-оздоровительный центр «Baby – Land» отдела образования города Павлодара,**

**управления образования Павлодарской области**

***МАСТЕР КЛАСС***

**«Практика ИГЛДОП**

**по оздоровительной системе Су Джок»**



**подготовила:**

**инструктор по физической культуре**

**Киршина Елена Николаевна**

«Весёлый ИГЛДОП»

**Комплекс упражнений с использованием мяча ИГЛДОП**

***Упражнение 1***

Катать мячик между ладонями, сначала в медленном, затем в быстром темпе.

***Упражнение 2***

На счет «раз» сжать мячик правой рукой; на счет «два» -разжать ладонь; на счет «три»- сжать мячик левой рукой; на счет «четыре»- разжать ладонь; на счет «пять»-сжать мячик двумя руками.

***Упражнение 3***

Катать мячик левой рукой по ладони вперед-назад, сначала медленно, затем быстро. Аналогично выполнять правой рукой.

***Упражнение 4***

Левую ладонь раскрыть и повернуть в сторону. По пять раз ударять мячиком по пальцам, начиная с большого, затем столько же раз по центру ладони. То же самое выполнять правой рукой.

***Упражнение 5***

Мячик поочередно прокатить по пальцам левой руки под счет до пяти, начиная с большого. Дойдя до мизинца, вернуться к большому пальцу. То же самое выполнить с пальцами правой руки.

***Упражнение 6***

Осуществлять круговые движения мячиком по левой ладони под счет до пяти сначала по часовой стрелке, затем против нее. Аналогичную работу проводить с правой рукой.

***Упражнение 7***

Кисть руки положить на стол тыльной стороной. Пальцы расставить в разные стороны. Мячик катать вперед-назад по каждому пальцу, начиная с большого. Дойдя до мизинца, аналогичными движениями вернуться к большому. Работает сначала левая ладонь, затем правая.

***Упражнение 8***

Мячик положить на стол и удерживать правой рукой. Каждым пальцем левой руки, начиная с большого, с усилием нажимать на мячик. Упражнение повторить с пальцами правой руки.

***Упражнение 9***

Массажный мячик катать по столу вперед-назад под счет до пяти, затем пять раз ритмично нажимать ладонью на мячик.

***Упражнение 10***

Удерживая мячик в правой руке, на счет до пяти выполнять вращательные движения кистью руки сначала против часовой стрелки, затем по ней.

***Упражнение 11***

Массажный мячик положить на стол. Всеми пальцами правой руки ухватить его, поднять над столом, затем опустить на стол и разжать пальцы. Упражнение повторить левой рукой, затем одновременно обеими руками.

***Упражнение 12***

Мячик удерживать в левой руке, раскрыв пальцы, правой руки. Передать на весу мячик в правую руку и раскрыть пальцы левой руки. Упражнение повторить под счет до десяти сначала в горизонтальном, затем в вертикальном положении.

***Упражнение 13***

Поглаживающими движениями двигать мячик от центра ладони к пальцам, затем от пальцев к центру ладони: сначала правой рукой, затем левой.

***Упражнение 14***

Удерживать на весу левую ладонь с собранными вместе пальцами. Проводить мячиком вперед- назад по тыльной стороне левой руки, потом правой руки.

***Упражнение 15***

Мячик удерживать в левой руке между большим и указательным пальцами. Под счет до пяти сжимать его между пальцами. В ходе упражнения мячик удерживать и сжимать поочередно всеми пальцами руки.

***Упражнение 16***

Мячик положить на стол между двумя руками. Правой рукой поднять его над столом, опустить, положить правую руку рядом с мячиком. То же самое выполнить левой рукой. Упражнение выполнять сначала в медленном темпе, затем в быстром темпе.

***Упражнение 17***

Мяч находится между ладонями ребенка, пальцы прижаты друг к другу. Делать круговые движения, катая мяч по ладоням.

***Упражнение 18***

Мяч находится между ладонями ребенка, пальцы прижаты друг к другу. Делать массажные движения: растирать ладони мячом, катая его вперед-назад.

***Упражнение 19***

Зажать мяч между ладонями, пальцы сцеплены «в замок», локти направлены в стороны. Надавливать ладонями на мяч (4-6 раз).

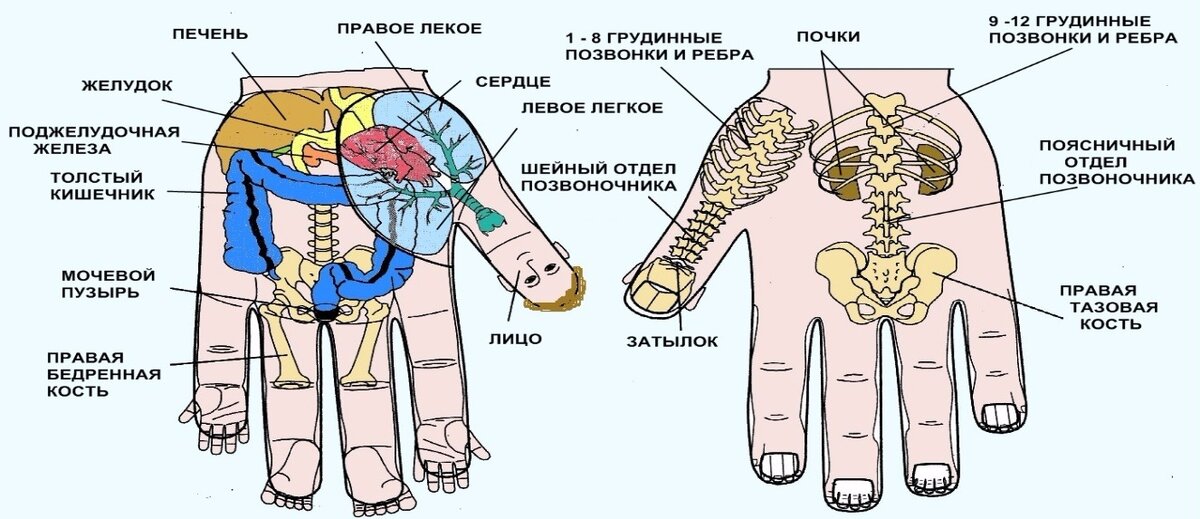
***Упражнение 20***

Перекладывать мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

***Упражнение 21***

Держа мяч подушечками пальцев, делать вращательные движения вперед (будто закручиваем крышку), потом движения назад (будто раскручиваем крышку).

***Стимуляция на руки с ИГЛДОП мячом***



***Стимуляция стоп ИГЛДОП мячом***

