



4. «Прыжок». Оставайтесь в исходном положении с мячом на земле, слегка прижатым к стопе. Ногу следует слегка приподнять, затем опустить на мяч, как бы для легкого удара по нему. Нога должна прыгать на мяче. Упражнение лучше выполнять в быстром темпе, одновременно обеими ногами. Регулируйте частоту «скачков» самостоятельно.

5. «Бег». Можно выполнять одной или двумя ногами. Займите исходное положение, поставьте ногу на мяч и быстро и быстро катайте его вперед-назад. «Бегайте» так быстро, как только можете, и сразу почувствуете, как взбодрятся ваши ноги. Если упражнение выполняется обеими ногами одновременно, ноги должны двигаться по очереди, одна вперед, вторая назад.

Упражнения в этом комплексе можно выполнять, чтобы избежать плоскостопия и детям, которые еще не могут сидеть. При этом малыш будет просто лежать на спине, а взрослый должен, придерживая ножки малыша руками, выполнять движения с мячом. Однако не забывайте, что давление должно быть минимальным, комфортным для малыша.

Упражнения с массажным мячом можно сочетать с любой другой тренировкой и массажем стоп.

Зачем нужен массажный мяч с шипами в доме с грудным ребенком?

- 1-отлично активизирует кровообращение в обрабатываемой зоне. Это означает, что он улучшает питание мышц кислородом и другими полезными веществами;
- 2-способствует активной работе мышц, и как следствие, более быстрому снятию физиологического гипертонуса;
- 3-разминает труднодоступные места во время массажа. Например, пальчики, ладошки и стопы ребенка гораздо легче обрабатывать колючими массажными шариками, чем руками. Особенно, когда у мамы нет навыков массажа;
- 4-способствует развитию мелкой моторики и началу речи;
- подходит для игрового массажа.
- 5-благоприятно влияет на развитие стопы.

Наш адрес: 646430

р.п. Муромцево,

Ул. Ленина, 144

Тел.: 36-857

Буклет составил: специалист по социальной работе
социальной службы
"Микрореабилитационный центр"
Шаповалова Галина Николаевна

БУ Омской области
«Комплексный центр социального
обслуживания населения
Муромцевского района»



Социальная служба
«Микрореабилитационный
центр»

Упражнения с мячиком
Су Джок.



Муромцево
март, 2022

Когда приходится лечить деформацию стопы у ребенка, среди рекомендаций врача часто можно услышать - массаж резиновым шариком с игольчатой поверхностью. Врачи ортопеды предпочитают эти массажные шарики с шипами. И не зря. Во-первых, они универсальны, их применяют при всех видах деформаций стоп - плоскостопии, вальгусе, плосковальгусе и варусе.

Во-вторых, невысокая стоимость и компактность массажера сочетаются с широчайшим спектром действия. При нажатии резиновых игл массажного мяча на ступни восстанавливается чувствительность нервных окончаний, снимается мышечное напряжение, усиливается кровообращение, ускоряются обменные процессы.

Однако немногие врачи подробно рассказывают про процедуры массажа массажным мячом. Вроде бы так ясно: катите ногой и все. В результате этот эффективный массажер часто используется только на половину своей мощности. Давайте разберемся, как полностью раскрыть его потенциал.

Сразу обратим внимание: массажный мяч приносит пользу не только детям. Взрослым массажный мяч помогает так же - он укрепляет мышцы ног, стимулирует нервные окончания и влияет на рефлексогенные точки в стопах.

Перед началом занятий нужно определиться с размером массажного мяча. Лечебный эффект не зависит от размера, поэтому остановите свой выбор на массажном шарике с шипами, который вам больше всего приглянулся. Кто-то радостно катает ножками 7-сантиметровый массажный шарик-ёжик. При таком размере, по мнению этих пациентов, массажер лучше «прощупывается» стопой. Кто-то, попробовав несколько разных мячей, останавливается на том, что побольше.

Совет для взрослых: если вы решили оздоровить ваши стопы массажным мячом, покупайте сразу два одинаковых по размеру. Некоторые упражнения можно выполнять обеими ногами одновременно, что сэкономит вам много времени. Лучше, если дети будут лечить каждую ногу по очереди - у них координация еще не так развита, и при этом вряд ли получится. А если все таки получится сразу двумя мячами, то может пострадать качество уроков.

А теперь небольшая, но немало полезная, серия упражнений с массажным мячом, с помощью которых можно выполнить полноценный массаж, затрагивающий нервные окончания и глубокие мышечные структуры стоп. Исходное положение: сидя на стуле, кресле, спина прямая, шея полностью расслаблена.

1. «Медленное катание». Упражнение служит разминкой. Из исходного положения осторожно покачивайте резиновый массажный шарик ногой (ступнями) вперед и назад. Отрегулируйте силу и частоту самостоятельно. Для расширенной версии этого упражнения смотрите упражнение 5. Эффективное упражнение при плантарном фасциите (пяточной шпоре)!

2. «Боковое катание». Оставаясь в исходном



положении, массируйте наружную поверхность стопы массажным мячом сначала на одной ноге, затем на другой. По возможности делайте это двумя ногами одновременно. Отрегулируйте силу и частоту самостоятельно.

3. «Покататься по земле». Займите исходное положение, поставьте ноги на землю, параллельно друг другу. Зажмите между ними массажный мячик с шипами. Затем «катайте» ноги вперед-назад (не отрывая их от земли) так, чтобы мяч катился между ними. Регулируйте усилие зажима мяча и интенсивность прокатки самостоятельно. Это упражнение является отличным массажем внутренней части стопы.