

Для чего нужно выполнять упражнения массажным мячиком?

Делать массаж ладошек малыша и играть с ним в пальчиковые игры рекомендуется регулярно для развития речи, внимания и мелкой моторики. Очень полезны в таких играх массажные мячи. Кроме своих стандартных функций игрового предмета, мячик массирует кончики пальцев ребенка закругленными шипиками, развивая тактильные ощущения и стимулируя точки на ладошках.

Кроме того, массажный мячик эффективное средство расслабления мышц, которое можно использовать ежедневно. Пупырчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания и активизирует кровообращение.

Что можно делать с мячом?

- катать вверх-вниз, вправо-влево, по кругу;
- катать по каждому пальчику;
- сжимать в ладонях;
- перекачивать на столе или перекидывать мяч из одной ладони в другую;
- катать мячик по столу или по другой твердой поверхности;
- бросать мячик в коробку, ведро, корзину;
- катать мяч друг другу;
- подбрасывать и ловить мячик.

Также во время выполнения упражнений можно использовать стишки:

«Ежик»

«Ежик» в руки нужно взять,
Чтоб иголки посчитать.
(берем массажный мячик пальчиками
одной руки нажимаем на шипики)
Раз, два, три, четыре, пять!
Начинаем счет опять.
(катаем между ладошек,
перекладываем мячик в другую руку,
пальчиками другой руки нажимаем на
шипики)
Раз, два, три, четыре, пять!

«Ежик»

Мы возьмем в ладошки «Ежик»
И потрем его слегка,
(берем массажный мячик)
Разглядим его иголки,
Помассируем бока.
(в одной ручке держим мячик, другой
проводим по нему, меняем ручку, делаем
то же самое)
«Ежик» я в руках кручу,
Поиграть я с ним хочу.
(катаем между ладошек, пальчиками
крутим мячик)
Домик сделаю в ладошках –
Не достанет его кошка.
(прячем мячик в ладошках, прижимаем
ладошки к себе)

«Ежик»

Ёжик выбился из сил –
Яблоки, грибы носил.
Мы потрем ему бока,
Надо их размять слегка.
А потом погладим ножки,
Чтобы отдохнул немножко.
А потом почешем брюшко,
Пощекочем возле ушка.
(все движения выполняются в
соответствии с текстом. Ребенок
жалеет ёжика, гладит, чешет,
щекочет)
Ёж по тропке убежал,
(мячик можно катать по столу,
коленкам)
Нам «Спасибо!» пропищал.

«Зайчики на лужайке»

На поляне, на лужайке
(катать шарик между ладонями)
Целый день скакали зайки.
(прыгать по ладошке шаром)
И катались по траве,
(катать вперед – назад)
От хвоста и к голове.
Долго зайцы так скакали,
(прыгать по ладошке шаром)
Но напрыгались, устали.
(положить шарик на ладошку)
Мимо змеи проползали,
(вести по ладошке)
«С добрым утром!» - им сказали.
Стала гладить и ласкать
Всех зайчат зайчиха-мать.
(гладить шаром каждый палец)

«Медведи»

Шла медведица спросонок,
(шагать шариком по руке, надавливая)

А за нею – медвежонок.

(шагать тихо шариком по руке)

А потом пришли детишки,

(шагать шариком по руке в быстром темпе)

Принесли в портфелях книжки.

Стали книжки открывать,

(нажимать шариком на каждый палец)

И в тетрадочках писать.

«Домашние птицы»

Есть у курицы цыпленок,
(поочередно катаем шарик к каждому пальчику: мизинцу, безымянному, среднему, указательному)

У гусыни есть гусенок,

У индюшки – индюшонок,

А у утки есть утенок.

У каждой мамы малыши

(катаем между ладошек)

Все красивы, хороши!

«Игрушки»

На большом диване в ряд
(поочередно катаем шарик к каждому пальчику, начиная с большого)

Куклы Катины сидят:

Два медведя, Буратино,

И веселый Чиполлино,

И котенок, и слоненок.

Раз, два, три, четыре, пять

(надавливаем шариком на кончики пальцев)

Помогаем нашей Кате

Мы игрушки сосчитать.

«Домик»

В этом домике пять этажей:

(катаем шарик по ладони)

На первом живет семейство ежей,
(надавливаем поочередно на каждый пальчик)

На втором живет семейство зайчат,
На третьем – семейство рыжих бельчат,
На четвертом живет с птенцами синица,

На пятом сова – очень умная птица.

Ну, что же, пора нам обратно
спуститься:

На пятом сова,

На четвертом синица,

Бельчата на третьем,

Зайчата – втором,

На первом ежи, мы еще к ним придем.

«Футбол»

Поиграю я в футбол

И забью в ладошку гол.

(ладошками отбивать мяч)

Сверху левой, снизу правой

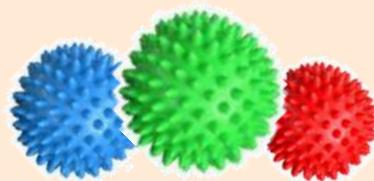
Я его катаю – браво.

(левой ладошкой катать мяч по правой ладони)

Поверну, а ты проверь –

Сверху правая теперь!

(правой ладошкой катать мяч по левой ладони)



Разработано педагогом-психологом
МАДОУ «Детский сад №207 «Ручеек»
комбинированного вида
Сухановой А.Д.

Играем с массажным мячом

