

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С МАССАЖНЫМ МЯЧОМ



Для развития речи, внимания и мелкой моторики рекомендуется регулярно делать массаж ладошек малыша и играть с ним в пальчиковые игры. 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.

Массажный мячик - эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая 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. **Массажный** мяч положительно сказывается на развитии детей. Эта забавная упругая игрушка обогащает сенсорную среду малыша, стимулируя его психомоторное развитие.

Гладь мои ладошки, еж!

Ты колючий, ну и что ж?

Я хочу тебя погладить!

Я хочу с тобой поладить!

(Катаем **мячик между ладошками**, гладим его,
дотрагиваемся пальцами до отдельных "колючек".
Можно катать стопой по полу, заменив "ладошки"
на "ножки", делать **массаж тела**,
называя все соответственно)

Я мячом круги катаю

Взад-вперед его гоняю

Им поглажу я ладошку,

А потом сожму немножко.

Каждым пальцем мяч прижму

И другой рукой начну.

А теперь последний трюк-

Мяч летает между рук.

(Движения соответствуют тексту)

Испечем мы каравай

Месим, месим тесто,

(Сжимаем мяч, мяч в правой руке)

Есть в печи место.

(перекидываем в левую руку и сжимаем)

Испечем мы каравай,

(несколько раз энергично сжимаем мяч обеими руками)

Перекидывай, валяй!

(катаем мяч между ладошками)

Этот шарик не простой

Этот шарик не простой

Весь колючий, вот такой.

Меж ладошками кладём

Им ладошки разотрём.

Вверх и вниз его катаем

Свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу

Перекидывать друг другу.

1, 2, 3, 4, 5 –

Всем пора нам отдыхать!

(Движения соответствуют тексту)

«Ежик» в руки нужно взять,
(берем **массажный мячик**)

Чтоб иголки посчитать.

(катаем между ладошек)

Раз, два, три, четыре, пять!

(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)

Начинаем счет опять.

(перекладываем **мячик в другую руку**)

Раз, два, три, четыре, пять!

(пальчиками другой руки нажимаем на шипики)

Мячик-ежик мы возьмем,
(берем **массажный мячик**)

Покатаем и потрем.

(катаем между ладошек)

Вверх подбросим и поймает,

(можно просто поднять **мячик вверх**)

И иголки посчитаем.

(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)

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**)*

Мы возьмем в ладошки «Ежик»
*(берем **массажный мячик**)*

И потрем его слегка,
*(в одной ручке держим **мячик**, другой проводим по нему)*

Разглядим его иголки,
(меняем ручку, делаем то же самое)

Помассируем бока.
(катаем между ладошек)
«Ежик» я в руках кручу,
*(пальчиками крутим **мячик**)*

Поиграть я с ним хочу.
Домик сделаю в ладошках –
*(прячем **мячик** в ладошках)*

Не достанет его кошка.
(прижимаем ладошки к себе)

Мячик сильно я сжимаю
И ладошку поменяю. *(сжимать **мячик правой рукой**, затем левой)*
*«Здравствуй, мой любимый **мячик!**» -*

Скажет утром каждый пальчик. *(Удержат мяч указательным и большим пальцем, затем средним и большим, безымянным и большим, мизинцем и большим пальцем)*

Два козленка мяч бодали
И другим козлятам дали.
(Удерживать указательными пальцами пр. и лев. руки мяч. Затем средними пальцами и т. д.)

По столу круги катаю,

Из-под рук не выпускаю.

Взад-вперед его качу;

Вправо-влево - как хочу.

(Катать мяч ладошкой правой руки вправо-влево, назад - вперед.)

Танцевать умеет танец

На мяче мой каждый палец.

(Катать мяч кончиками пальцами правой руки: указательным, средним, безымянным и мизинцем.)

Мячик пальцем разминаю,

Вдоль по пальцам мяч гоняю.

(Катать мяч всей длинной пальцев правой руки.)

Мячик мой не отдыхает -

Между пальцами гуляет.

(Удерживать мяч между указательным и средним пальцами, средним и безымянным пальцами, безымянным и мизинцем.)

Поиграю я в футбол

И забью в ладошку гол.

(Ладонками 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.)