

Картотека игр и упражнений с массажными мячиками

Массажные мячики

Массажные мячики



Картотека упражнений с массажным мячом

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику, формировать навыки выразительности, пластичности движений.



«Колючий ёж»

**Гладь мои ладошки, ёж!
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)



«Этот шарик не простой»

**Это шарик не простой:
Весь колючий вот такой.
Меж ладошками кладём,
Им ладошки разотрём.
Вверх и вниз его катаем,
Свои руки развиваем!
Можно шар катать по кругу,
Перекидывать друг другу.
Раз, два, три, четыре, пять
Нам пора и отдыхать!
(Движения соответственно тексту)**

«Мячик»

**Я мячом круги катаю,
Взад-вперёд 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 соответственно тексту)**



«Орех»

Прокачу я свой орех
По ладоням снизу вверх,
А потом обратно,
Чтоб стало мне приятно.
Я катаю мой орех,
Чтобы стал круглее всех.
(Движения соответственно тексту)



«Колкие иголки»

У сосны, у пихты, ёлки
Очень колкие иголки.
Но ещё сильнее, чем ельник
Вас уколёт можжевельник.

(катаем мяч между ладошками движениями вверх-вниз сначала медленно, затем увеличиваем темп)



«Игра с ёжиком»

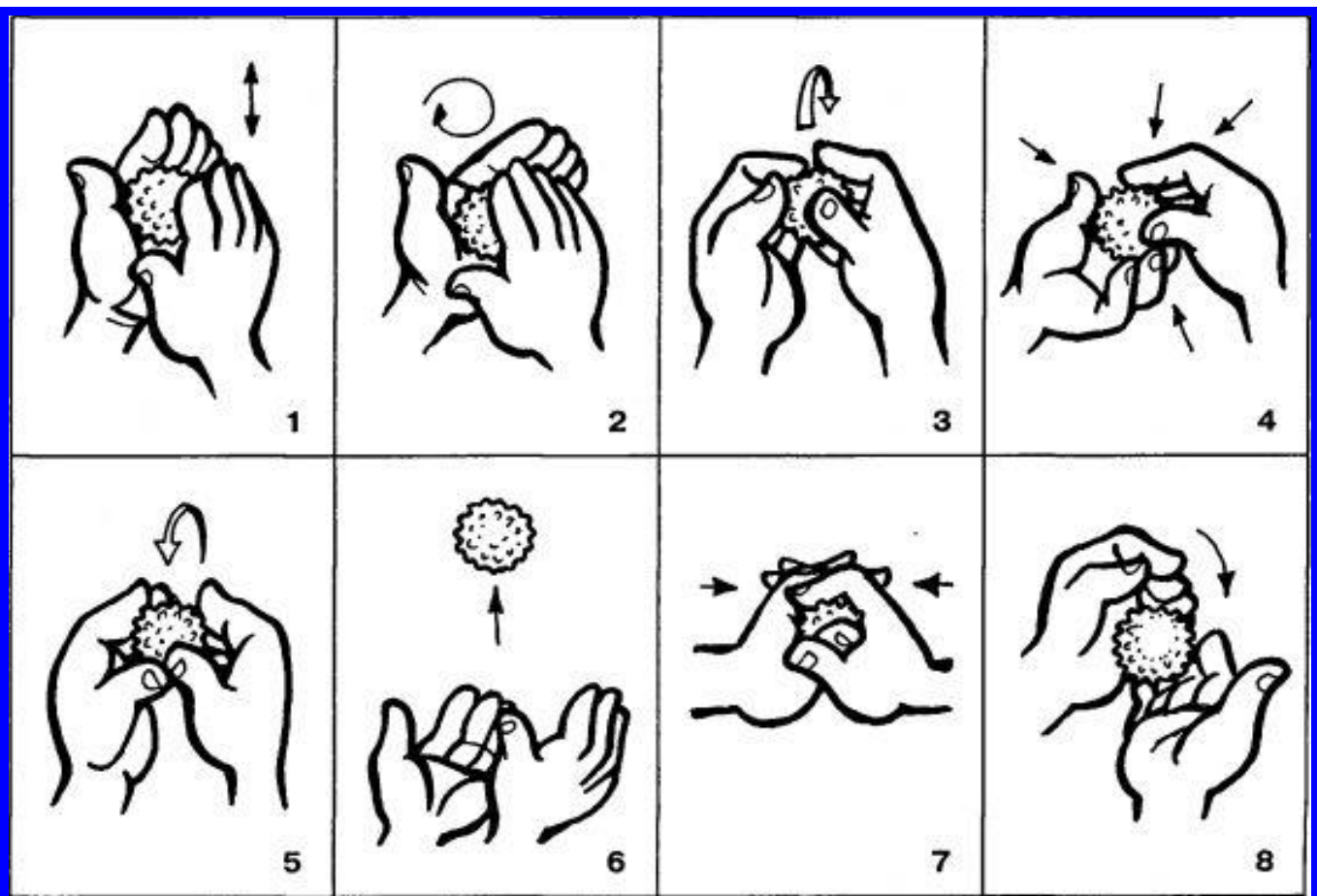
Ёжик выбился из сил –
Яблоки, грибы носил.
Мы потрём ему бока –
Надо их размять слегка.
А потом погладим ножки,
Чтобы отдохнул немножко.
А потом почешем брюшко,
Пощекочем возле ушка.
Ёж в лесочек убежал,
Нам «Спасибо» пропищал.
(Жалеем ёжика – гладим, трём бока, разминаем, чешем, щекочем, катаем по столу с нажимом)



«Испечём мы каравай»

Месим, месим тесто,
(сжимаем мяч, мяч в правой руке)
Есть в печи место.
(перекладываем в левую руку и сжимаем)
Испечём мы каравай
(несколько раз энергично сжимаем мяч обеими руками)
Перекладывай, валяй!
(катаем мяч между ладошками)





Упражнения из книги Ермаковой И.А. "Развиваем мелкую моторику малышей"

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.
2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.
3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).
5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).
6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.
7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.