

Упражнения с массажными мячиками



Массажный мячик эффективное средство расслабления мышц и снятия последствий стресса, которое можно использовать ежедневно. Пупырчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. При выполнении упражнений с массажным мячиком задействуются глубокие мышечные структуры. Закругленные массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически – активные зоны кожи головы, туловища и конечностей. Ребёнку очень полезно катать его в ладошках, а чтобы превратить это упражнение в игру, можно рассказывать стихи. Эти упражнения можно использовать как физкультминутки.



«Игра с ежиком»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику.

Ёжик выбился из сил-

Яблоки, грибы носил.

Мы потрем ему бока,

Надо их размять слегка.

А потом погладим ножки,

Чтобы отдохнул немножко.

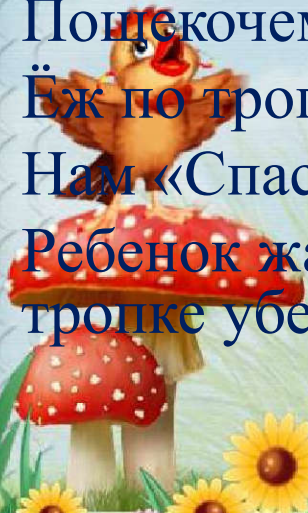
А потом почешем брюшко,

Пощекочем возле ушка.

Ёж по тропке убежал,

Нам «Спасибо!» пропищал.

Ребенок жалеет ёжика, гладит, чешет, щекочет. На слова «по тропке убежал» мячик можно катать по столу, коленкам.



«Колкие иголки»

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

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

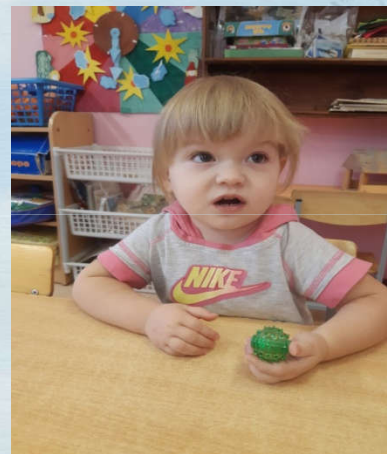
Ребенок катает мяч между ладонями,
по запястью, ножкам и т. д. сначала медленно,
а потом ускоряя темп.



«Ласковый ёж»

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

Гладь мои ладошки, ёж!
Ты колючий, ну и что ж?
Я хочу тебя погладить,
Я хочу с тобой поладить!



Ребенок прокатывает мяч между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте.



«Испечем мы каравай»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику.

Месим, месим тесто (сжимаем мяч в правой руке)

Есть в печи место (перекладываем в левую руку и сжимаем)

Испечем мы каравай (несколько раз энергично сжимаем мяч обеими руками)

Перекладывай, валяй (катаем мяч ладонками)



«Месим тесто»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику.

Месим, месим тесто — сжимаем массажный мячик в одной руке.

Есть в печке место — перекладываем и сжимаем мяч другой рукой.

Я для милой мамочки — сжимаем мяч двумя руками несколько раз.

Испеку два пряничка — катаем мяч между ладонями.

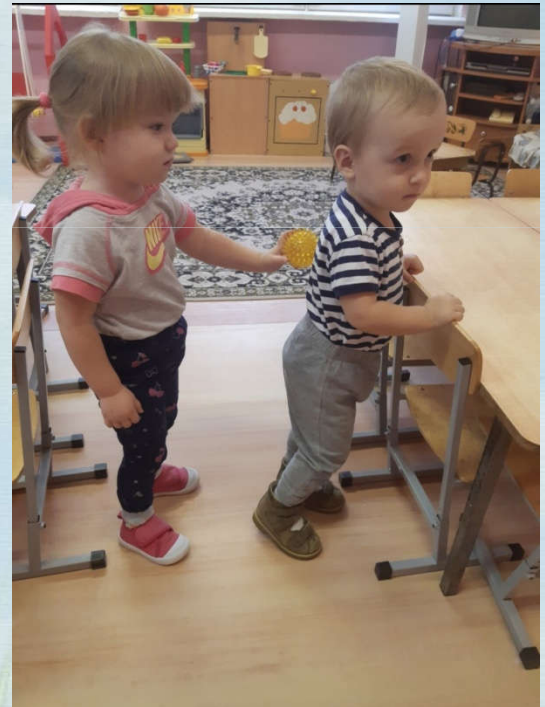


«Орех»

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

Я катаю свой орех
По ладоням снизу вверх.
А потом обратно,
Чтоб стало мне приятно.
Я катаю свой орех,
Чтобы стал круглее всех.

• Движения соответствуют тексту



«Непростой шарик»

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

Этот шарик непростой,
Весь колючий, вот такой!
Меж ладошками кладем,
Им ладошки разотрем.
Вверх, вниз его катаем,
Свои ручки развиваем.

Движения соответствуют тексту.



«Мячик»

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

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.

