

Комплекс упражнений с массажным мячом

«ПАЛЬЧИКИ И МЯЧИКИ»



Источник знаний находится на кончиках пальцев» – так говорил В.Сухомлинский и мы с вами точно знаем, что развитие мелкой моторики напрямую связано с развитием речи малыша.

Одним из способов развития моторики и речи являются упражнения с массажными мячиками.

Цель таких упражнений - развитие мелкой моторики, общей координации и пластичности движений.

Задачи:

1. способствовать закаливанию организма ребенка.
2. Воздействовать на биологически активные точки, находящиеся на поверхности ладоней.
3. Способствовать развитию мелкой моторики рук.
4. Хорошая **гимнастика для пальчиков**, улучшает кровообращение, тонизирует мелкие мышцы на руках.

Перед тем, как проводить с детьми или одним ребенком комплекс представленных упражнений, необходимо познакомить ребёнка с названием частей ладони и пальцев. Следить, чтобы при выполнении упражнений для рук, пальцы обеих рук находились всегда в сомкнутом состоянии, плечи не поднимались. Желательно, чтобы на детях (ребёнке) была одежда с коротким рукавом. Если такой возможности нет, то детям нужно закатать рукава.

Когда взрослый показывает комплекс упражнений для рук необходимо снять с запястья часы и кольца с пальцев.

Упражнения показывать в среднем темпе, акцентируя внимание детей (ребенка) на некоторые нюансы при их выполнении.

Эти комплексы упражнений рекомендуется проводить с детьми, начиная с 3-х летнего возраста. Они способствуют развитию у детей мелкой моторики рук, которая в свою очередь, напрямую связана с развитием речи.

Для развития речи, внимания и мелкой моторики рекомендуется регулярно делать массаж ладоней 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 ладонках.

Пальчиковая игра «Черепашка» (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Шла большая черепаха (дети катают Су-Джок между ладоней)

И кусала всех от страха,

Кусь, кусь, кусь, кусь, (Су-Джок между большим пальцем и

остальными, которые ребенок держит «щепоткой». Надавливают ритмично на Су-Джок, перекладывая из руки в руку).
Никого я не боюсь. (дети катают Су-Джок между ладоней).

Пальчиковая игра «Ёжик» (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,
на клубочек ты похож. (дети катают Су-Джок между ладонями)
На спине иголки (массажные движения большого пальца)
очень-очень колкие (массажные движения указательного пальца)
Хоть и ростом ёжик мал, (массажные движения среднего пальца)
нам колючки показал, (массажные движения безымянного пальца)
А колючки тоже (массажные движения мизинца)
на ежа похожи. (дети катают Су-Джок между ладонями)

Пальчиковая игра «Зайки на лужайке» (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

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)

Пальчиковая игра «Медведи» (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

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.

Пальчиковая игра «Ёжик на дорожке» (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем

на левой.

По тропинке, по дорожке *(катаем шарик по ладони)*
Топают к нам чьи-то ножки. *(«Топаем» шариком по ладони)*
Это ёж – колючий бок, *(Показать шарик на развернутой ладони)*
По грибам большой знаток! *(Надавить на каждый пальчик поочередно)*
Пальчиковая игра «Колючий ежик». (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Катиться колючий ёжик *(круговые движения шариком между ладонями)*.
Нет ни головы, ни ножек.
По ладошке бежит,
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Мне по пальчикам бежит
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.
Бегаёт туда, сюда,
Мне щекотно да, да, да. *(движения шариком по пальцам)*.

Уходи, колючий ёж
В тёмный лес, где ты живёшь! *(пускаем по столу и ловим подушечками пальцев)*.

Пальчиковая игра «Ёжик маленький» (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Ёжик маленький замерз
и в клубок свернулся. *(крепко сжать шарик ладонью)*

Солнце ежика согрело,
Ёжик развернулся. *(открыть ладонь и показать шарик)*

Пальчиковая игра «Игрушки». (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

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.

Пальчиковая игра «Мячик - ёжик». (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Ежик колет нам ладошки, *(катаем шарик в разных направлениях)*

Поиграем с ним немножко.

Ежик нам ладошки колет – *(шариком ударяем по ладошке)*

Ручки к школе нам готовит.

Мячик-ежик мы возьмем, *(подбрасываем мячик вверх)*

Покатаем и потрем. *(прокатываем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем, *(опять подбрасываем мячик)*

И иголки посчитаем. *(пальчиками мнем иголки мячика)*

Пустим ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*

Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем... *(катаем мячик по столу)*

Потом ручку поменяем *(меняем руки)*

Пальчиковая игра «Домик». (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

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.

Пальчиковая игра «Орехи» (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Мы научимся орехи

Между пальцами катать.

(Дети катают шарик между пальцами сначала одной руки, потом другой).

Это в школе нам поможет

Буквы ровные писать.

(Еще есть наглядный материал для массажа с помощью специального мячика)

МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«ИГРА С ЕЖИКОМ»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику

ЕЖИК 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.
ЕЖ В ЛЕСОЧЕК УБЕЖАЛ,
НАМ «СПАСИБО» ПРОПИЩАЛ.



Жалеем ежика - гладим,
трем ему бока, разминаем,
чешем, щекочем,
катаем по столу с нажимом,
когда показываем,
как он убежал.

МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«ИСПЕЧЁМ МЫ КАРАВАЙ»

ЦЕЛЬ: РАЗВИВАТЬ РУЧНУЮ УМЕЛОСТЬ И МЕЛКУЮ МОТОРИКУ.

МЕСИМ, МЕСИМ ТЕСТО (СЖИМАЕМ МАССАЖНЫЙ 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 ЛАДОШКАМИ)



МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«ОРЕХ»

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

**ПРОКАЧУ Я СВОЙ ОРЕХ
ПО ЛАДОНЯМ СНИЗУ ВВЕРХ,
А ПОТОМ ОБРАТНО,
ЧТОБ СТАЛО МНЕ ПРИЯТНО.
Я КАТАЮ МОЙ ОРЕХ,
ЧТОБЫ СТАЛ КРУГЛЕЕ ВСЕХ.
ВОКРУГ ЗЕМЛИ ЛУНА ЛЕТАЕТ,
А ВОТ ЗАЧЕМ – САМА НЕ ЗНАЕТ.**

Движения соответствуют тексту.



МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«КОЛКИЕ ИГОЛКИ»

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

У СОСНЫ, У ПИХТЫ, ЁЛКИ
ОЧЕНЬ КОЛКИЕ ИГОЛКИ.
НО ЕЩЁ СИЛЬНЕЙ, ЧЕМ ЕЛЬНИК,
ВАС УКОЛЕТ МОЖЖЕВЕЛЬНИК!

Ребёнок катает мяч между ладонями движениями вверх-вниз сначала медленно, затем увеличивает темп и приговаривает.



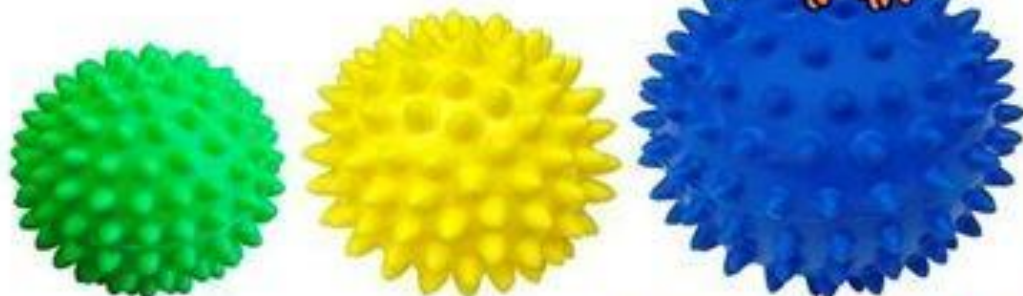
МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«ЭТОТ ШАРИК НЕ ПРОСТОЙ»

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

**ЭТОТ ШАРИК НЕ ПРОСТОЙ
ВЕСЬ КОЛЮЧИЙ ВОТ ТАКОЙ.
МЕЖ ЛАДОШКАМИ КЛАДЕМ
ИМ ЛАДОШКИ РАЗОТРЕМ.
ВВЕРХ И ВНИЗ ЕГО КАТАЕМ
СВОИ РУЧКИ РАЗВИВАЕМ!
МОЖНО ШАР КАТАТЬ ПО КРУГУ,
ПЕРЕКИДЫВАТЬ ДРУГ ДРУГУ.
РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ
НАМ ПОРА И ОТДЫХАТЬ!**

Движения соответствуют тексту.



МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«КОЛЮЧИЙ ЕЖ»

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!**

(Катаем мячик между ладошками, гладим его, достаём пальцами отдельные «колючки». Можно катать стопой по полу, заменив "ладошки" на "ножки", делать массаж тела, называя всё соответственно)



МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«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.



МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«ЁЖИК И МЫШКИ»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности.

ХОДИТ ЁЖИК БЕЗ ДОРОЖЕК
ПО ЛЕСУ, ПО ЛЕСУ
И КОЛЮЧКАМИ СВОИМИ
КОЛЕТСЯ, КОЛЕТСЯ.
А Я ЁЖИКУ – ЕЖУ,
ТУ ТРОПИНКУ ПОКАЖУ,
ГДЕ КАТАЮТ МЫШКИ
МАЛЕНЬКИЕ ШИШКИ.

