

**Игры и  
упражнения с  
массажными  
мячиками**

**Каракчиева Т. И.**

**Цель:** формировать навыки выразительности и пластичности движений, развитие ручной умелости и мелкой моторики рук.

**Задачи:**

- развивать координацию и точность движений руки, ритмичность;
- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье;
- развивать речь, воображение и наглядно-образное мышление;
- создавать эмоционально-комфортную обстановку со сверстниками и взрослыми.

**«Су-Джок»- это словосочетание переводится с корейского как «кисть и стопа».**

Согласно учению восточных целителей, активные точки, расположенные на пальцах, отвечают за правильное функционирование различных внутренних органов и тесно связаны с эмоциональной и волевой сферой.

Небольшое воздействие мячиком «Су-Джок» и колечком на точки находящиеся на кисти рук, способны решить самый широкий комплекс проблем, а также активизировать работу коры головного мозга, повысить иммунитет, снизить стресс, да и в целом укрепить здоровье ребенка.

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.

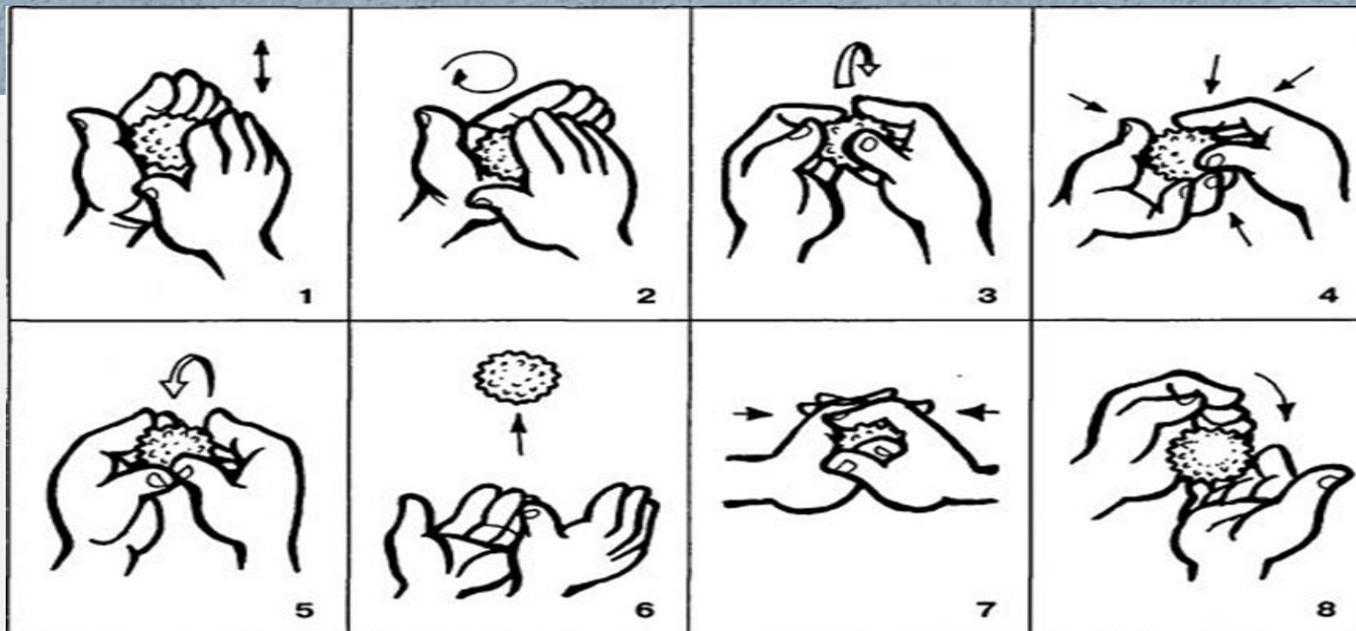
# «Ласковый ёж»

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

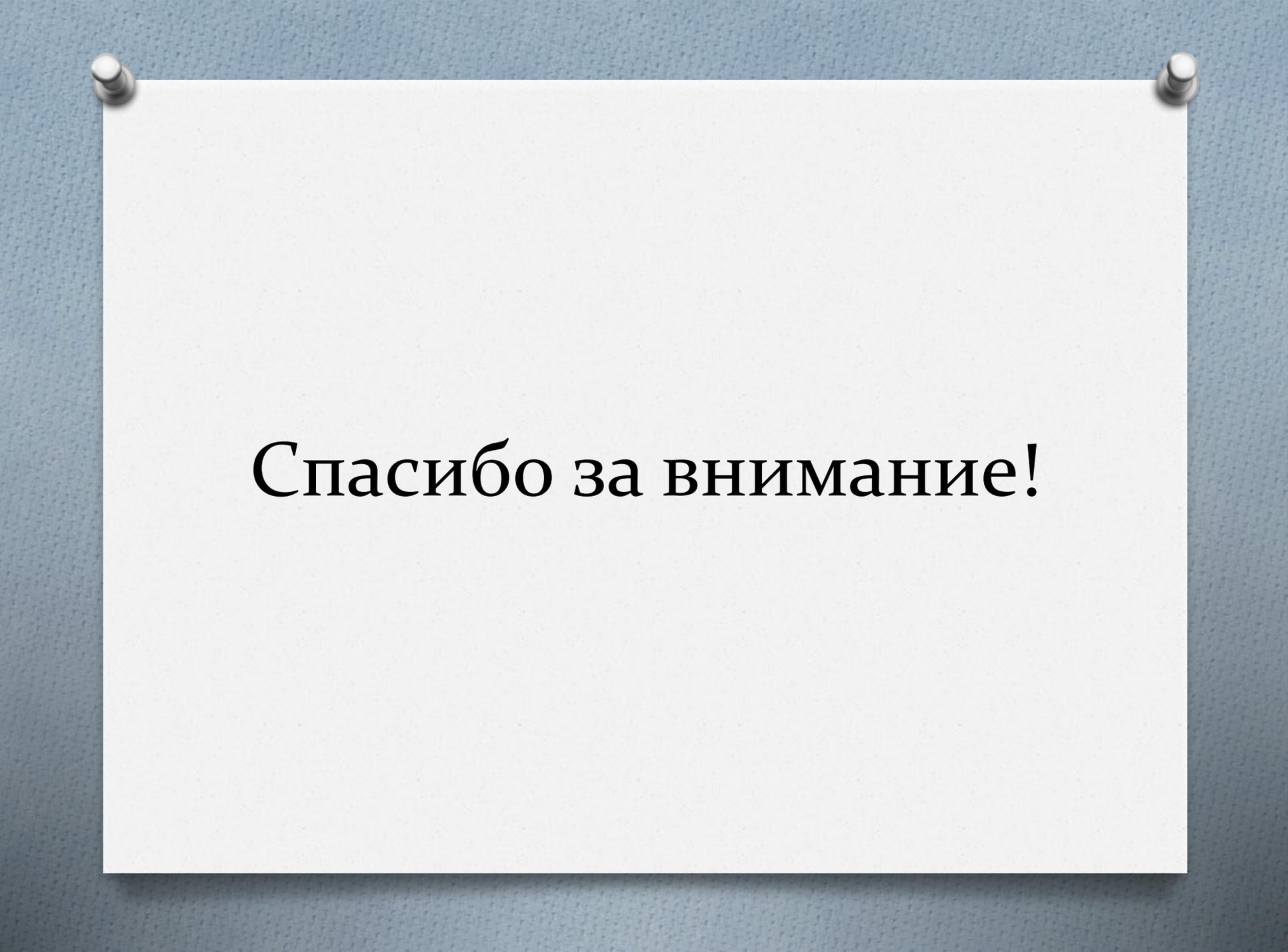
Гладь мои ладошки, ёж!  
Ты колючий, ну и что ж?  
Я хочу тебя погладить,  
Я хочу с тобой поладить!



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



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.



**Спасибо за внимание!**