

**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.

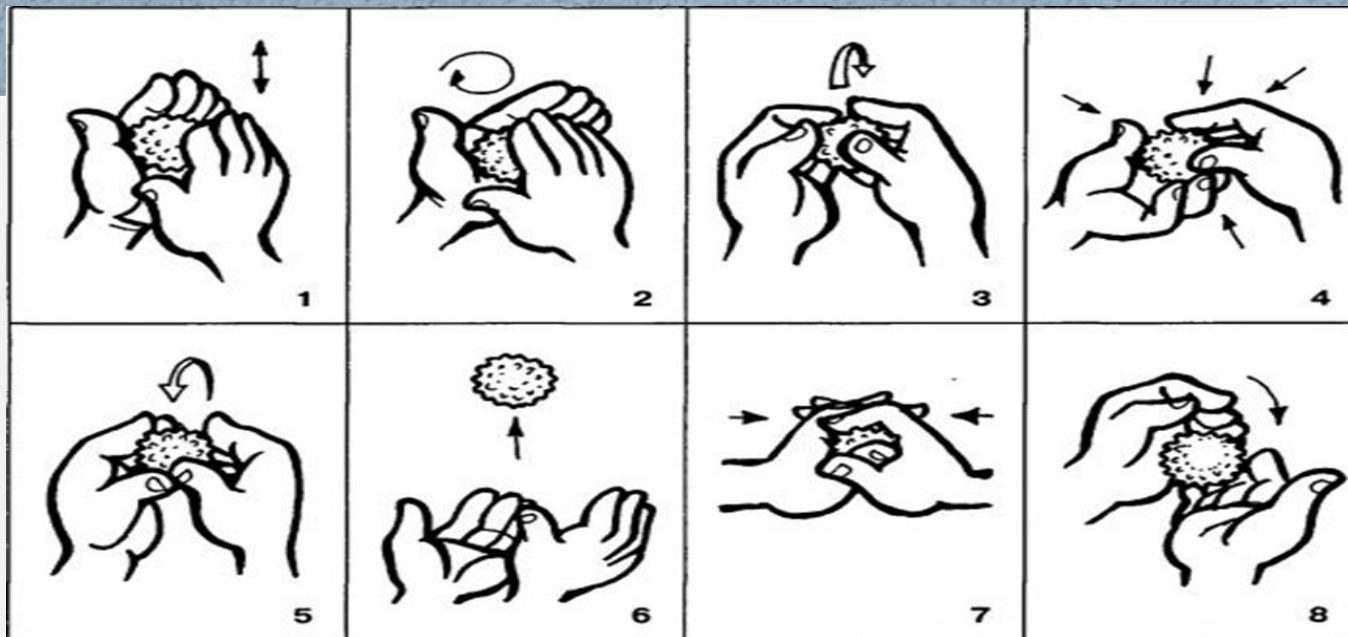
«Ласковый ёж»

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!