

«КОЛЮЧИЙ МЯЧ»

Картотека игровых упражнений
с массажным мячом



Составитель: инструктор по ФК
Черепанова Людмила Григорьевна

Пояснительная записка

«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 – развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности движений.

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 ладошек 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 ладошках.

МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

*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 отдохнуть!
(движения соответствуют тексту)*



«Колючий ёж»

Ёжика в руки нужно взять

(берем массажный мяч)

Чтоб иголки посчитать.

(катаем его между ладонями)

Раз, два, три, четыре, пять!

(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)

Начинаем счет опять.

(перекладываем мяч в другую руку)

Раз, два, три,
четыре, пять!

(пальчиками другой
руки нажимаем на
шипики)



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, заменив ладошки на
«ножки», делать массаж тела, называя всё
соответственно)

Ходит ёжик без дорожек
По лесу, по лесу
И колючками своими
Колется, колется.
А я ёжику – ежу,
Ту тропинку покажу,
Где катают мышки
Маленькие шинки.

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 в лесочек убежал,
Нам «спасибо» пропищал.

(жалеем ёжика – гладим, трем ему бока, разминаем,
чешем, щекочем, катаем по столу с нажимом, когда
показываем, как он убежал).

«Орех»

*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)*



«Мячик»

*Я мячом круги катаю
Взад – вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
А потом сожму немножко.
Каждым пальчиком прижму
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк –
Мяч летает между рук.
(движения соответствуют тексту)*



«Испечем мы каравай»

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 ладонками)



*Танцевать умеет танец
На мяче мой каждый палец*

*(катать мяч кончиками пальцев правой руки:
указательным, средним, безымянным и мизинцем)*

*Мячик сильно посжимаю
И ладошку поменяю.*

(сжимать мячик правой рукой, затем левой)

*Сверху левой, снизу правой
Я его катаю – БРАВО!*

(левой ладошкой катать мяч по правой ладошке)

*Поверну, а ты проверь –
Сверху правая теперь!*

*Два козленка мяч бодали
И другим козлятам дали!*

*(удерживать мяч указательными пальцами правой и
левой руки, затем средними и т.д.)*

*У сосны, у пихты, елки
Очень колкие иголки.
Но еще сильнее, чем ельник,
Вас уколёт можжевельник!*

*(ребенок катает мяч между ладонями движениями
вверху – вниз сначала медленно, затем увеличивает
темп и приговаривает)*

*Поиграю я в футбол
И забью в ладошку гол.
(ладошками отбивать мяч)*

«Ёжик» я в руках кручу,

(пальчиками крутим мячик)

Поиграть я с ним хочу.

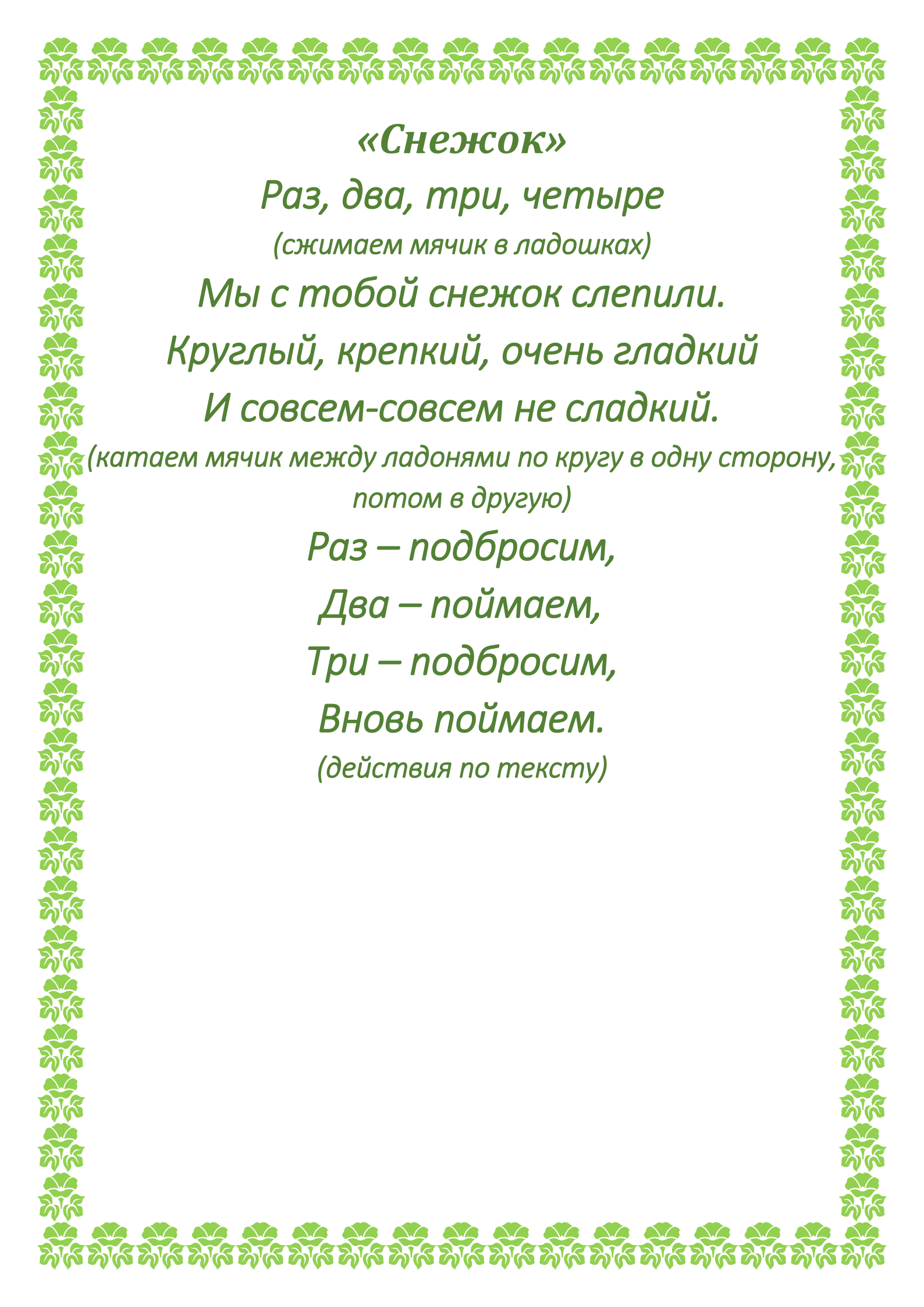
Домик сделаю в ладошках –

(прячем мячик в ладошках)

Не достанет его кошка.

(прижимаем ладошки к себе)





«Снежок»

Раз, два, три, четыре

(сжимаем мячик в ладошках)

Мы с тобой снежок слепили.

Круглый, крепкий, очень гладкий

И совсем-совсем не сладкий.

*(катаем мячик между ладонями по кругу в одну сторону,
потом в другую)*

Раз – подбросим,

Два – поймает,

Три – подбросим,

Вновь поймает.

(действия по тексту)