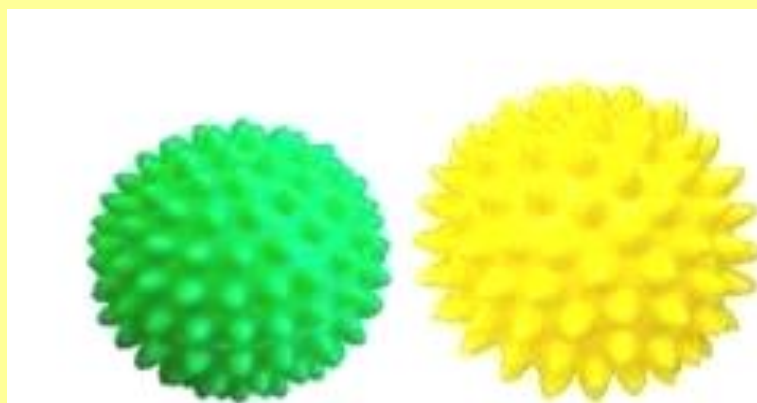


упражнения с массажным мячом



картотека

Дыхательное упражнение «Петух»

Петух: Лишь пришла пора рассвета, Как сейчас подал где-то...

Дети: Кукареку! Кукареку!

Встают прямо, ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, хлопают ими по бедрам. Выдыхая, произносят: «Ку-ка-ре-ку!»

Петух: Чей-то чуткий петушок Чистый, звонкий голосок.

Дети: Кукареку! Кукареку! (Так же)

"Игра с ёжиком"

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.

"Испечем 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)



"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.



"Колкие иголочки"

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.



"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 соответ-
ствуют тексту.**



"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.**



"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.



"Колючий 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!**

(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)



