

Картотека упражнений с массажным мячиком



Составитель:

**Кеворкова А.А., воспитатель МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида № 54»**

1 «Месим тесто»

Месим, месим тесто – *сжимаем массажный мячик в одной руке.*
Есть в печке место – *перекладываем и сжимаем мяч другой рукой.*
Я для милой мамочки – *сжимаем мяч двумя руками несколько раз.*
Испеку два пряничка – *катаем мяч между ладонями.*

2 «Иголки»

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.

3 «Непростой шарик»

Движения соответствуют тексту.
Этот шарик непростой,
Весь колючий, вот такой!
Меж ладошками кладем,
Им ладошки разотрем.
Вверх, вниз его катаем,
Свои ручки развиваем.

4 «Ласковый ёж»

Ребенок прокатывает мяч между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте.
Гладь мои ладошки, ёж!
Ты колючий, ну и что ж?
Я хочу тебя погладить,
Я хочу с тобой поладить!

5 «Ёжик»

Ежик колет нам ладошки,
Поиграем с ним немножко.
Ежик нам ладошки колет –
Ручки к школе нам готовит.
Мячик-ежик мы возьмем, *(подбрасываем мячик вверх)*
Покатаем и потрем. *(прокатываем между ладошек)*
Вверх подбросим и поймает, *(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)*
Потом ручку поменяем *(меняем руки)*

6 «Круги»

Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом:

Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.

7 «Ласковый ёж»

Ребёнок гладит мячиком свои ладошки со словами:

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

8 «Зайцы на лужайке»

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)*

9 «Футбол»

Обе руки локтями прижать к себе. Ладочки повернуть друг к другу полукругом. В одну из них вложить мячик (мячик должен быть по размеру ладошки ребёнка). Перекидывать мячик из одной руки в другую, сохраняя положение ладошек. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

10 «Лодочка»

Обе руки локтями прижать к себе. Ладочки повернуть вверх, приняв положение «лодочки». В одну из ладошек вложить мячик. Перекидывать мячик из одной ладошки в другую, постоянно удерживая исходное положение «лодочка». Когда идет перекидывание мячика, ладошку, которая делает бросок, необходимо слегка поворачивать и стараться, мячик высоко не подкидывать. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

11 «Колючки»

Ладощку сделать «плодочкой». В нее вложить мячик. С силой сжать ладошку с мячиком. Затем ладошку разжать. На руке должны остаться вмятинки от колючек мячика. Следить за тем, чтобы ребенок старался сжимать мячик одной рукой. Упражнение повторить 8-10 раз одной рукой, потом тоже повторить другой рукой. Потом можно предложить выполнить это упражнение двумя руками сразу же. Чтобы ребенок понял, с какой силой необходимо сжимать мячик, взрослый сначала сам выполняет это упражнение, демонстрируя ребенку вмятинки на своей ладошке от колючек мячика. Обратите внимание ребенка на то, что при правильном выполнении этого упражнения, ему будет больно. Это делается для того, чтобы ребенок почувствовал момент, когда у него рука напряжена (сжимает мячик и при этом ему больно), а когда рука расслаблена и мячик свободно лежит в ладошке.

12 «Скатаем шарик»

1 вариант

Обе руки локтями прижать к себе. Пальцы ладошек плотно сжаты друг с другом и напряжены. На левую ладошку положить мячик, сверху прикрыть его другой ладошкой. Делать круговые движения верхней ладошкой по нижней как при лепке шарика из пластилина. Следите, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. Упражнение выполнять внутренней частью ладошки, а не пальцами!!! Затем поменять положение рук.

2 вариант

Локти поставить на стол, ладошками напротив друг друга. Между ними вложить мячик. Делать движения обоими ладошками вверх-вниз. Следите, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. При выполнении упражнения локти держать на столе. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребенком, темп его выполнения можно ускорить.

13 «Тише мяч»

Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом:

Тише, мяч, не торопись,
Ты по ручкам прокатись,
Ты по ножкам прокатись,
И обратно возвратись.

14 «Круги катаю»

Катать мяч ладошкой правой руки: вправо-влево, назад-вперед

По столу круги катаю,
Из под рук не выпускаю.
Взад-вперед его качу;
Вправо – влево – как хочу.

15 «Сжимаем мячик»

Сжимать мячик правой рукой, затем левой.

Мячик сильно я сжимаю,
И ладошку поменяю.

16 «Два козлёнка»

Удерживать мяч указательными пальцами правой и левой руки, затем средними и т.д.)

Два козлёнка мяч бодали
И другим козлятам дали.

17 «Ёжик и кошка»

Ёжика в руках держу,
(пальчиками крутим мяч)
Поиграть я с ним хочу.
Домик делаю в ладошках –
(прячем мячик в ладошках)
Не достанет его кошка.
(прижимаем ладошки к себе)

18 «Крепко мячики сжимаем»

(дети крепко сжимают мячики поочередно в каждой руке)

Крепко мячики сжимаем,
Наши мышцы напрягаем,
Чтобы пальцы никогда
Не боялись бы труда.

19 «Орех»

(движения соответствуют тексту)

Я катаю свой орех
По ладоням снизу вверх.
А потом обратно,
Чтоб стало мне приятно.
Я катаю свой орех,
Чтобы стал круглее всех.

20 «Ёжик колкие иголки»

Мячик – ёжик мы возьмём,
покатаем и потрём. (мячик катаем между ладошками)
Верх подбросим и поймает, (можно просто вверх поднять)
И иголки посчитаем. (пальчиками одной руки нажимаем на шипы)
Пустим ёжика на стол, (кладём мячик на стол)
Ручкой ёжика прижмём (ручкой прижимаем мячик)
И немножко покатаем... (ручкой катаем мячик)
Потом ручку поменяем. (меняем ручку и тоже катаем мячик)