

# Веселый массажный мяч

Консультация для родителей



Разработал:  
Маринченко Оксана Александровна,  
инструктор по физкультуре

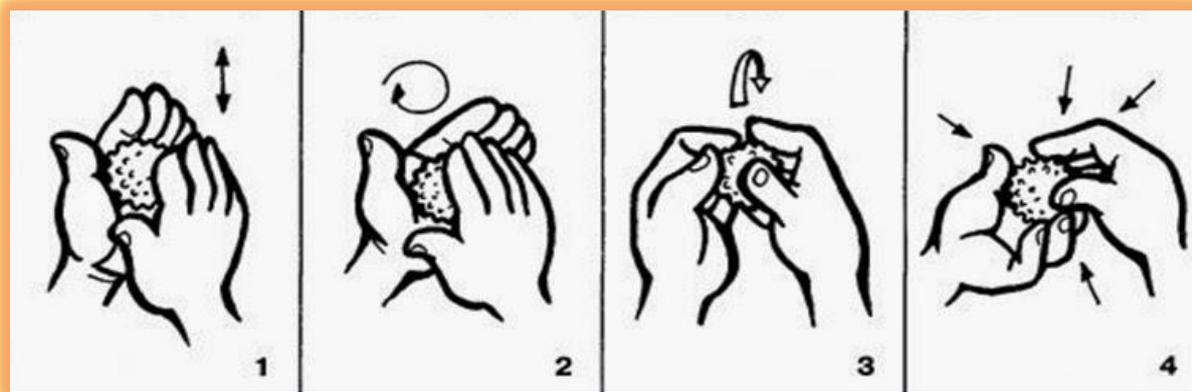
«Источник знаний находится на кончиках пальцев» – так говорил В.Сухомлинский, и мы с вами точно знаем, что развитие мелкой моторики напрямую связано с развитием речи малыша. Одним из способов развития моторики и речи являются упражнения с массажными мячиками, проводить которые можно с раннего возраста. Кроме того упражнения с массажным мячом:

- ✓ улучшают кровообращение;
- ✓ ускоряют обменные процессы в области применения;
- ✓ расслабляют и снимают стресс;
- ✓ повышают кожно-мышечный тонус;

Однако все что связано с темой здоровья, должно быть со ссылкой на *ваше состояние здоровья* и особенности организма. Ведь наша главная цель – не навредить. Проконсультируйтесь с врачом, перед применением методики и использованием массажного мяча!!!

### Упражнения с массажными мячиками для детей

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).



Продельвая эти упражнения, можно произносить стихотворение, которое свяжет ваши действия со словами.

**1.** Ежик в руки мы возьмем, (берем массажный мячик)  
 Покатаем и потрем. (катаем между ладошек)  
 Вверх подбросим и поймем, (подбрасываем вверх и ловим)  
 И иголки посчитаем. (пальцами одной руки нажимаем на шипы)

Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол)  
 Ручкой ежика прижмем (рукой прижимаем мячик)  
 И немножко покатаем ... (рукой катаем мячик)  
 Потом ручку поменяем. (меняем руку и тоже катаем мяч)

**2.** Ежика возьмём в ладошки (берем массажный мячик)  
 И потрем его слегка, (в одной руке держим мячик, другой проводим по нему)

Разглядим его иголки, (меняем руку, делаем то же самое)  
 Помассируем бока. (катаем между ладошек)  
 Ежика 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)

### 3. (Движения выполняются по тексту)

Я мячом круги катаю, взад – вперед его гоняю.  
Им поглажу я ладошки, а потом сожму немножко.  
Каждым пальцем мяч прижму. И другой рукой начну.  
А теперь последний трюк! Мяч катаю между рук!

### 4. (Движения выполняются по тексту)

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.  
1, 2, 3, 4, 5 – Всем пора нам отдыхать!

### 5. Катится колючий ежик нет ни головы, ни ножек.

По ладошкам он бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

(выполняем круговые движения мячиком между ладонями)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит

(перебираем мяч пальчиками)

Бегает туда, сюда! Мне щекотно? Да, да, да!

(движения мячом по пальчикам)

Уходи, колючий еж, в темный лес, где ты живешь!

(пускаем по столу и ловим подушечками пальцев)

**Совет по выбору мяча-ежа всего один:** нужно приобрести самый твердый из имеющихся в ассортименте. Массаж необходимо производить по принципам: медленно и с максимальным нажимом. Этот мяч идеален для самомассажа.

**Целью профилактического массажа** является помощь в развитии двигательной и умственной активности ребёнка.