

# Комплекс упражнений с массажным мячом

«ПАЛЬЧИКИ И МЯЧИКИ»



**«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** - развитие мелкой моторики, общей координации и пластичности движений.

**Задачи:**

1. способствовать закаливанию организма ребенка.
2. Воздействовать на биологически активные точки, находящиеся на поверхности ладоней.
3. Способствовать развитию мелкой моторики рук.
4. Хорошая гимнастика для пальчиков, улучшает кровообращение, тонизирует мелкие мышцы на руках.

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 шипами, развивая тактильные ощущения и стимулируя точки на ладошках.

### **Пальчиковая игра «Черепаша» (с шариком)**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

Шла большая черепаха (дети катают Су-Джок между ладоней)  
И кусала всех от страха,  
Кусь, кусь, кусь, кусь, (Су-Джок между большим пальцем и  
остальными, которые ребенок держит  
«щепоткой»). Надавливают ритмично на  
Су Джок, перекладывая из руки в руку).  
Никого я не боюсь. (дети катают Су-Джок между ладоней).

### **Пальчиковая игра «Ёжик» (с шариком)**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,  
на клубочек ты похож. (дети катают Су-Джок между ладонями)  
На спине иголки (массажные движения большого пальца)  
очень-очень колкие (массажные движения указательного пальца)  
Хоть и ростом ёжик мал, (массажные движения среднего пальца)  
нам колючки показал, (массажные движения безымянного пальца)  
А колючки тоже (массажные движения мизинца)  
на ежа похожи. (дети катают Су-Джок между ладонями)

### **Пальчиковая игра «Зайки на лужайке» (с шариком)**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

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)

### **Пальчиковая игра «Медведи» (с шариком)**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

Шла медведица спросонок, *(шагать шариком по руке, надавливая)*  
А за нею – медвежонок. *(шагать тихо шариком по руке)*  
А потом пришли детишки, *(шагать шариком по руке в быстром темпе)*  
Принесли в портфелях книжки.  
Стали книжки открывать, *(нажимать шариком на каждый палец)*  
И в тетрадочках писать.

### **Пальчиковая игра «Ёжик на дорожке» (с шариком)**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

По тропинке, по дорожке *(катаем шарик по ладони)*  
Топают к нам чьи-то ножки. *(«Топаем» шариком по ладони)*  
Это ёж – колючий бок, *(Показать шарик на развернутой ладони)*  
По грибам большой знаток! *(Надавить на каждый пальчик поочередно)*  
Пальчиковая игра «Колючий ежик». (с шариком)

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

Катиться колючий ёжик *(круговые движения шариком между ладонями).*  
Нет ни головы, ни ножек.  
По ладошке бежит,  
И пытит, пытит, пытит.

Мне по пальчикам бежит  
И пытит, пытит, пытит.  
Бегает туда, сюда,  
Мне щекотно да, да, да. *(движения шариком по пальцам).*

Уходи, колючий ёж  
В тёмный лес, где ты живёшь! *(пускаем по столу и ловим подушечками пальцев).*

### **Пальчиковая игра «Ёжик маленький» (с шариком)**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

Ежик маленький замерз  
и в клубок свернулся. *(крепко сжать шарик ладонью)*

Солнце ежика согрело,  
Ежик развернулся. *(открыть ладонь и показать шарик)*

### **Пальчиковая игра «Игрушки» (с шариком)**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

На большом диване в ряд (поочередно катаем шарик к каждому пальчику, начиная с большого)

Куклы Катины сидят:

Два медведя, Буратино,

И веселый Чиполлино,

И котенок, и слоненок.

Раз, два, три, четыре, пять (надавливаем шариком на кончики пальцев)

Помогаем нашей Кате

Мы игрушки сосчитать.

### **Пальчиковая игра «Мячик - ёжик». (с шариком)**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

Ежик колет нам ладошки, *(катаем шарик в разных направлениях)*

Поиграем с ним немножко.

Ежик нам ладошки колет – *(шариком ударяем по ладошке)*

Ручки к школе нам готовит.

Мячик-ежик мы возьмем, *(подбрасываем мячик вверх)*

Покатаем и потрем. *(прокатываем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем, *(опять подбрасываем мячик)*

И иголочки посчитаем. *(пальчиками мнем иголочки мячика)*

Пустим ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*

Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем... *(катаем мячик по столу)*

Потом ручку поменяем *(меняем руки)*

### **Пальчиковая игра «Домик». (с шариком)**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

В этом домике пять этажей: *(катаем шарик по ладони)*

На первом живет семейство ежей, *(надавливаем поочередно на каждый пальчик)*

На втором живет семейство зайчат,

На третьем - семейство рыжих бельчат,

На четвертом живет с птенцами синица,

На пятом сова - очень умная птица.

Ну, что же, пора нам обратно спуститься:

На пятом сова,

На четвертом синица,

Бельчата на третьем,

Зайчата - втором,

На первом ежи, мы еще к ним придем.

### **Пальчиковая игра «Орехи» (с шариком)**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

Мы научимся орехи

между пальцами катать.

*(Дети катают шарик между пальцами сначала одной руки, потом другой).*

Это в школе нам поможет

Буквы ровные писать.

*(Ещё есть наглядный материал для массажа с помощью специального мячика)*

*Наглядный материал для массажа с  
помощью специального мячика*

**МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА**

**«ИГРА С ЕЖИКОМ»**

**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, размина-  
ем, чешем, щекочем,  
катаем по столу с нажи-  
мом, когда показываем,  
как он убежал.

[www.logolife.ru](http://www.logolife.ru)

## МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

### «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.



[www.logolife.ru](http://www.logolife.ru)



## МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

### «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.*



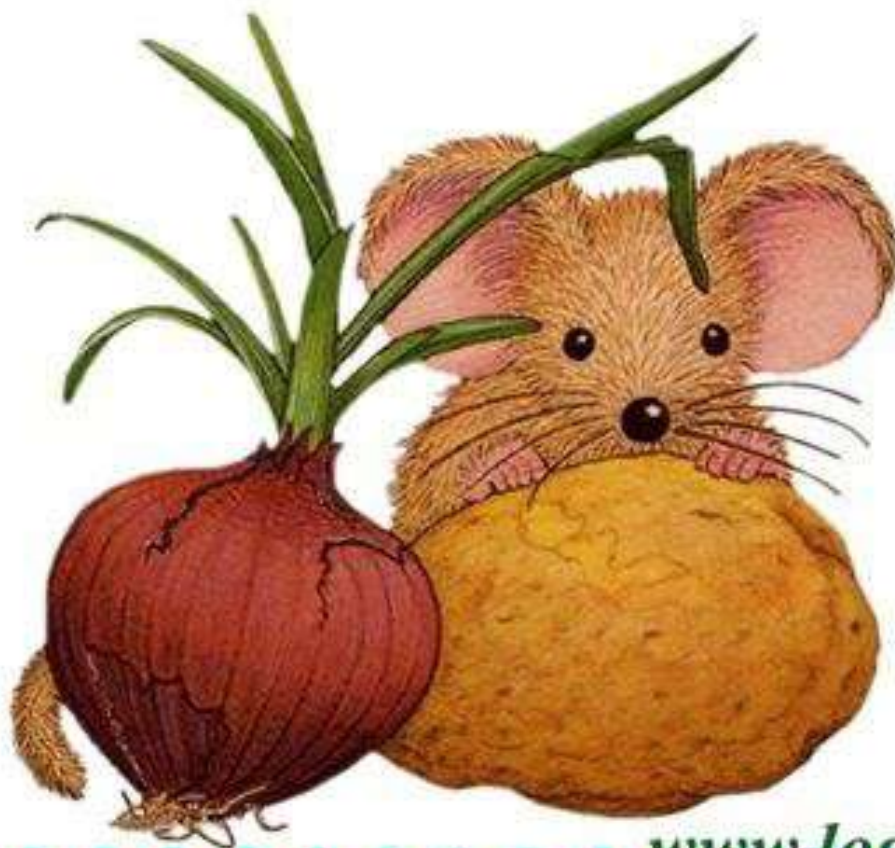
[www.logolife.ru](http://www.logolife.ru)

## МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

### «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.



[www.logolife.ru](http://www.logolife.ru)

## МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

### «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)



[www.logolife.ru](http://www.logolife.ru)

*Благодарю за внимание!*