

Развитие мелкой моторики

"Игры с массажными игольчатыми мячиками"

Ум ребенка находится на кончиках его пальцев»

Сухомлинский В. А.

В Китае еще в древности были распространены упражнения с каменными и металлическими шарами, а в Японии – с грецкими орехами. Мы с детства помним «Сороку-Белобока», «Ладушки» и др.

Очень полезен в таких играх массажный мяч «Альпина Пласт» - Игл бол. Кроме своих стандартных функций игрового предмета-помощника мячик массирует кончики пальцев ребенка закругленными ароматичными шпиками, развивая тактильные ощущения.



Массажный мячик – эффективное средство расслабления мышц и снятия последствий стресса, которое можно использовать ежедневно. Пупырчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Закругленные массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища и конечностей. Основные сферы его применения - это массаж рефлекторных зон.

Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус.

Массажный мячик предназначен для микромассажа и рефлексотерапии кистей рук и ступней ног. Шипы на поверхности мяча при перекачивании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение, служат для релаксации мышечных тканей

Упражнения с массажными мячиками для ладошек

Мячик-ежик мы возьмем, (берем массажный мячик)
Покатаем и потрем. (катаем между ладошек)
Вверх подбросим и поймаем, (можно просто поднять мячик вверх)
И иголки посчитаем. (пальчиками одной руки нажимаем на шпики)
Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол)
Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик)
И немножко покатаем... (ручкой катаем мячик)
Потом ручку поменяем. (меняем ручку и тоже катаем мячик)
* * *

«Ежика» в руки нужно взять, (берем массажный мячик)
Чтоб иголки посчитать. (катаем между ладошек)
Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками одной руки нажимаем на шпики)
Начинаем счет опять. (перекладываем мячик в другую руку)
* * *

Мы возьмем в ладошки «Ежик» (берем массажный мячик)
И потрем его слегка, (в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)
Разглядим его иголки, (меняем ручку, делаем то же самое)
Помассируем бока. (катаем между ладошек)
«Ежик» 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)

Пальчиковая гимнастика с массажным мячом.

В огороде ли, в саду /круговое прокатывание массажного мяча по ладоням рук/
Фрукты, овощи найду,
Там картофель, апельсины /соединение мизинцев/
Дыня, репа, мандарины, /соединение безымянных пальцев/
Лук, лимон и кабачок, /соединение указательных пальцев/
И у всех отличный вкус! /пальцы в «замке» - сжатие массажного мяча.

Расслабляющее упражнение «Мячики»

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

Предлагаю вам небольшие стихотворения с массажным мячом.

Бегал ежик по дорожке, (катаем мячик между ладошек)
У него устали ножки.

Проходи в мои ладошки, (зажать мячик в ладошках)
Отдохни на них немножко.

А потом беги опять (подбрасываем мячик вверх и ловом)
Дружно весело играть.

Мячик в руки мы возьмем

(перекладываем мячик с одной руки в другую)

Крепко накрепко сожмем (сжимаем мячик в ладошках)

С ним немножко мы поиграем (подбрасываем вверх)

В наших ручках покатаем. (катаем мячик в ладошках)

Катись мячик по ладошке, (катаем мячик в ладошках)

Разомни нам пальчики немножко.

Я возьму мячик – покручу, (покрутить мячик на ладошке)

И пальчики свои разомну.

Прыгнул мне в ладошки ежик,

(катаем мячик между ладошек)

Нет ни головы ни ножек.

Я хочу тебя погладить, (гладим мячик рукой)

Я хочу с тобой поладить.

Почесать тебе животик,

(потереть мячик об ладошку)

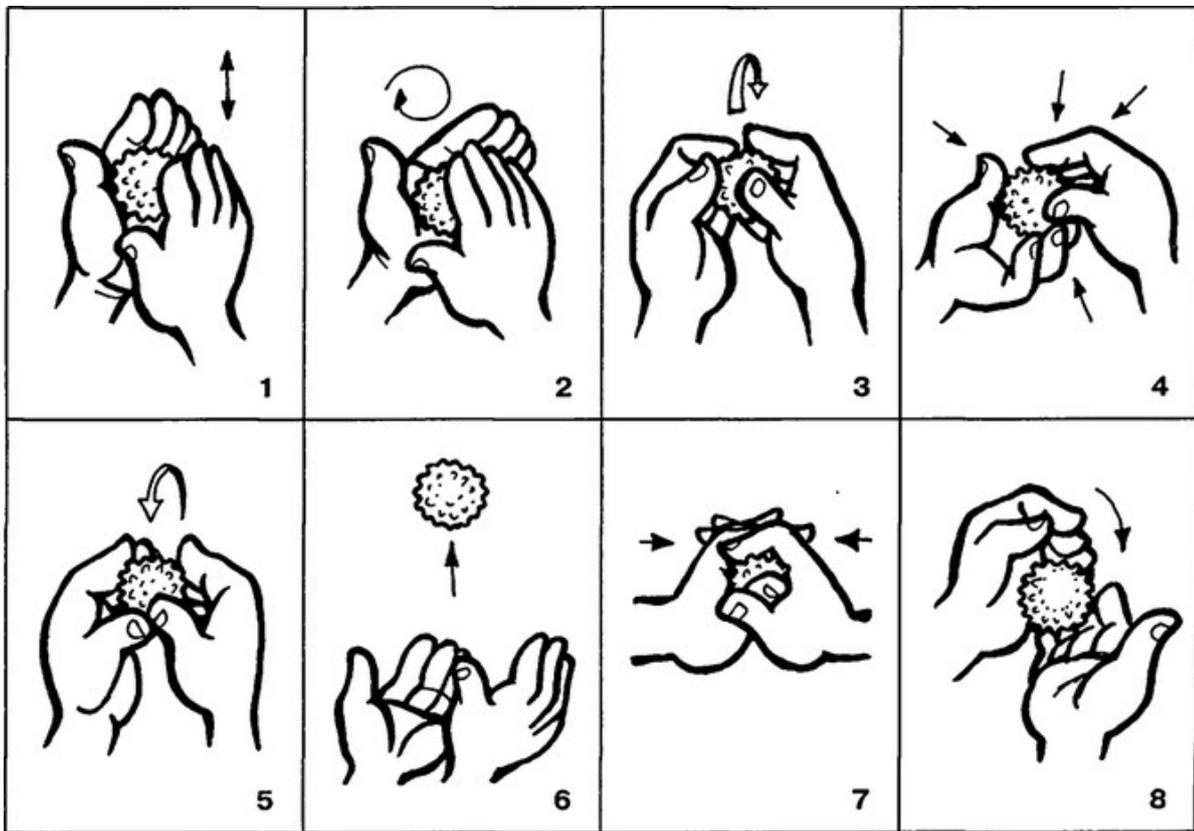
А потом пуцу в лесочек.

Прыгал мячик по дорожке,

(катаем мячик между ладоней)

И попал в мои ладошки,

(Спрятали мячик в ладошках)



Выполняем 1-2 раза в день. Желательно чередовать более мягкий и твердый мячики, большой и маленький, с разными колючками.

Составитель: воспитатель
Паршкова Жанна Владимировна