

## Развитие мелкой моторики «Игры с массажными игольчатыми мячиками»

Подготовила: Полянская О.А.,  
инструктор по физической культуре

«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-Белобоку», «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 шипики)*  
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 ловим)*  
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)*

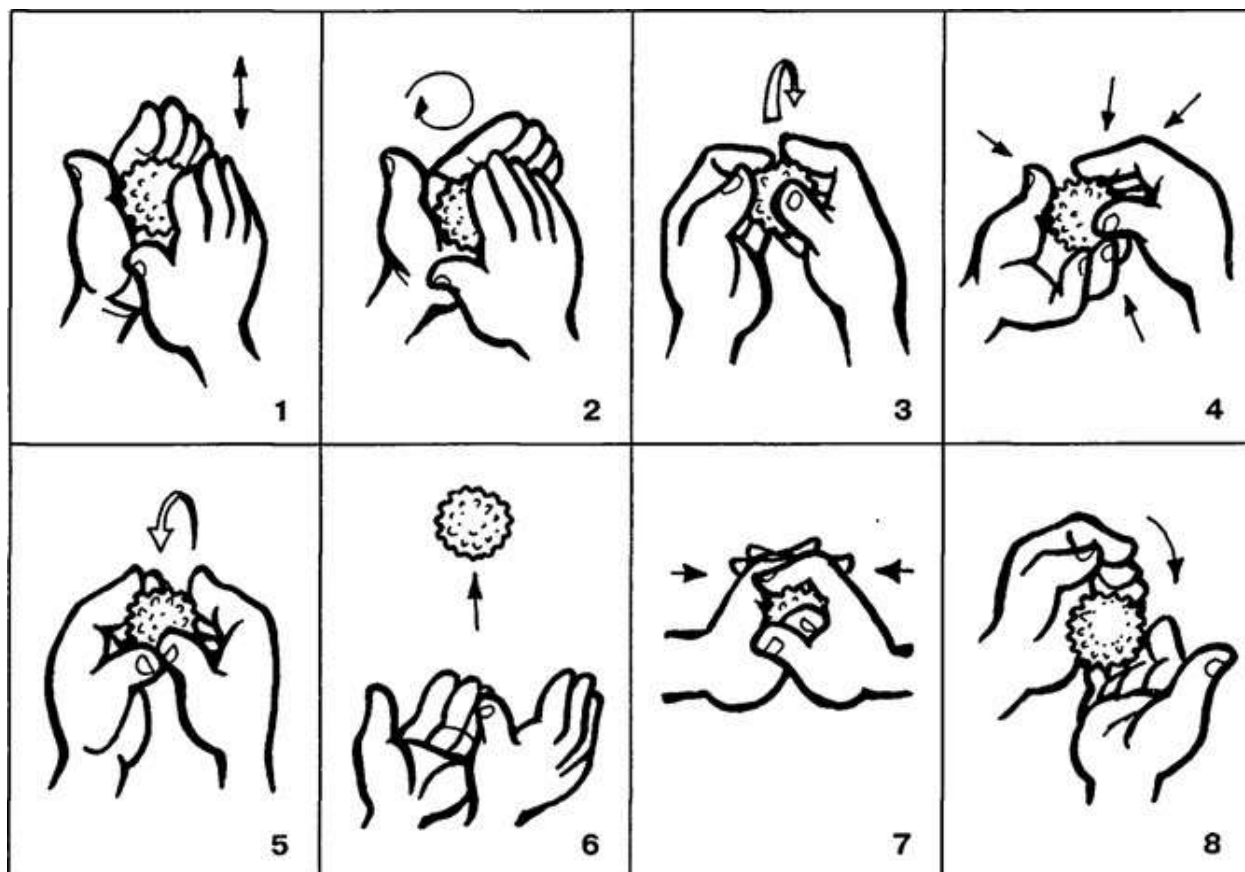
Я хочу с тобой поладить.

Почесать тебе животик, *(потереть мячик об ладошку)*

А потом пушу 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.