

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад п. Южный»



# "Массажный мяч"

Консультация для родителей

Подготовила:

Педагог дополнительного образования  
Ниязмухаметова Анна Владимировна

Массажный мячик – эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая, игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозную застой и повышает кожно-мышечный тонус. Закруглённые массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища, конечностей, способствуют улучшению состояния всего организма. Массажный мяч положительно сказывается на развитии детей. Эта забавная упругая игрушка обогащает сенсорную среду малыша, стимулируя его психомоторное развитие.

Упражнения с массажными мячиками для детей – хорошая гимнастика для пальчиков, которая улучшает кровообращение и тонизирует мелкие мышцы на руках. Также упражнения с массажными мячиками являются одним из способов развития моторики и речи. Играть с «ёжиками» можно с раннего возраста, но необходимо помнить и об ограничениях:

- Индивидуальная аллергия на поливинилхлорид;
- Нефиксированная деформация ступней и пальцев;
- Открытые, гноящиеся раны на ладонях и стопах.

### Самые простые упражнения с массажным мячом:

1. Катаем мяч вверх – вниз, вправо – влево, по кругу по ладошке, по каждому пальчику;
2. Крутим мяч пальчиками, придерживая (по часовой и против часовой стрелки);
3. Мнем мяч в ладошках, мнем подушечками пальчиков;
4. Подкидываем (несильно) и ловим мяч;
5. Перекидываем – перекатываем мяч из одной руки в другую;
6. Катаем мячик ладошкой по столу или по другой твердой поверхности

Примечание: желательно чередовать более мягкий и твердый мячики, большой и маленький, с разными «коллочками».

## Упражнения с малым массажным мячом с речевым сопровождением

\*\*\*\*\*

Мячик сильно пожимаю и ладошку поменяю.

«Здравствуй, мой любимый мячик!» -

Скажет утром каждый пальчик.

Крепко мячик обнимает, никуда не выпускает.

Только брату отдает, брат у брата мяч берет.

\*\*\*\*\*

Два козленка мяч бодали и другим козлятам дали.

По столу круги катаю, из-под рук не выпускаю.

Взад-вперед его качу, вправо-влево – как хочу.

Танцевать умеет танец на столе мой каждый палец.

Мячик пальцем разминаю, вдоль по пальцам мяч гоняю.

Мячик мой не отдыхает – между пальцами гуляет!

Поиграю я в футбол и забью в ладошку гол!  
Сверху левой, снизу правой, я его катаю, браво!!!

## Упражнения со средним массажным мячом с речевым сопровождением

---

\*\*\*\*\*

### «Игра с ёжиком»

Ёжик 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.  
Ёж в лесочек убежал, нам спасибо пропищал.

(Примечание: жалеем ёжика – гладим; трем бока; разминаем; чешем; щекочем; катаем по столу с нажимом).

\*\*\*\*\*

### «Колкие иголки»

У сосны, у пихты, ёлки очень колкие иголки.  
Но еще сильнее, чем ельник  
Вас уколет можжевельник.

(Примечание: катаем мяч между ладошками вверх-вниз сначала медленно, затем увеличиваем темп).

\*\*\*\*\*

### «Шарик»

Этот шарик не простой: весь колючий – вот какой!  
Меж ладошками кладем, им ладошки разотрем.  
Вверх и вниз его катаем, свои руки развиваем!  
Можно шар катать по кругу, перекачивать друг другу.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Нам пора и отдохнуть!

(Примечание: движения соответствуют тексту).

\*\*\*\*\*

### «Колючий ёж»

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

(Примечание: катаем мячик сначала между ладошками, гладим, дотрагиваемся пальчиками до отдельных «колючек»).

\*\*\*\*\*

### «Мячик»

Я мячом круги катаю, назад – вперед его гоняю!  
Им поглажу я ладошку, а потом сожму немножко.

Каждым пальцем мяч прижму и другой рукой начну!  
А теперь последний трюк – мяч летает между рук!  
(Примечание: движения соответствуют тексту).

\*\*\*\*\*

### «Испечем мы каравай»

Месим, месим тесто (сжимаем мяч),  
Есть в печи место (перекладываем в другую руку),  
Испечем мы каравай (сжимаем обеими руками),  
Перекладывай, валяй (катаем между ладошками)!

\*\*\*\*\*

### «Будь здоров!»

Чтоб здоров был пальчик наш, сделаем ему массаж!  
Посильнее разотрем и к другому перейдем.  
(Примечание: прокатывать мячик между ладонями, затем к каждому пальцу на правой и левой руке).

\*\*\*\*\*

### «Мячик пальчиком катаю»

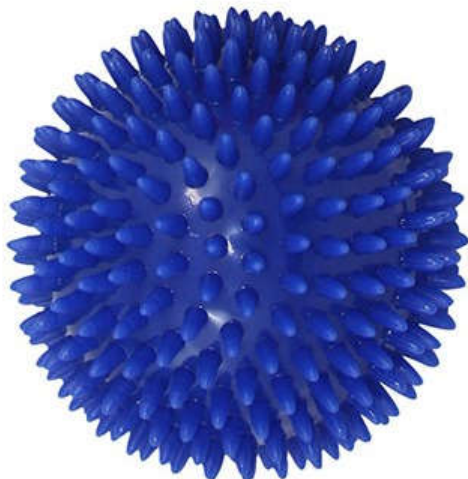
Мячик пальчиком катаю,  
Каждый пальчик проверяю.  
Ты колючий, мячик мой.  
Подружись сейчас со мной!  
(Примечание: мячик на ладони катать каждым пальцем).

\*\*\*\*\*

### «Прогулка»

*На листе бумаги нарисовать тропинку, вдоль тропинки по разные стороны нарисовать ягоды и грибы, передвигаем мяч по тропинке).*

По сухой, лесной дорожке  
Топ-топ-топ топочут ножки.  
Ходит бродит вдоль дорожек  
Весь в иголках серый ёжик.  
Ищет ягодки, грибочки  
Для сыночка и для дочки.  
Если подкрадется волк-  
Превратится ёж в клубок.  
Мячик-ёжик мы возьмем  
Покатаем и потрем.  
Вверх подбросим и поймаем,  
И иголки посчитаем.  
Пустим ёжика на стол,  
Ручкой ёжика прижмем.  
И немножко покатаем  
Потом ручку поменяем.  
Ёжик в ручки надо взять,  
Чтоб иголки посчитать.



Раз, два, три, четыре, пять...

Начинаем счет опять.

Мы возьмем в ладошки ёжик

И потрем его слегка,

Разглядим его иголки,

Помассируем бока.

(Примечание: движения выполняем в соответствии с текстом).

