

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 87 «Улыбка» комбинированного вида г. Улан-Удэ

УПРАЖНЕНИЯ С МАССАЖНЫМИ МЯЧИКАМИ

Воспитатель: Цыбикова Л.С.

г. Улан-Удэ
2022 г

«Источник знаний находится на кончиках пальцев»

В. Сухомлинский

Цель 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.

«Ёжик»

Ежик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко.

Ежик нам ладошки колет –

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 иголки посчитаем. (пальчиками мнем иголки мячика)

Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол)

Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик)

И немножко покатаем... (катаем мячик)

Потом ручку поменяем (меняем руки)



Ежик, ежик – чудачок

Сшил колючий пиджачок (прокатывать мяч в ладонях вперед – назад)

Встал с утра, и в лес – гулять, (поднять руки вверх)

Чтоб друзей всех повидать. (перебирать мяч пальцами, опуская медленно руки вниз)

Ежик топал по тропинке (постучать мячом по столу)
И грибочек нес на спинке. (завести руки с мячом за голову, покатаь мяч по шее)

Ежик топал не спеша, (прокатываем мяч по одной коленке вперед)
Тихо листьями шурша. (прокатываем мяч по другой коленке назад)
А навстречу скачет зайка,
Длинноухий Попрыгайка, (подбрасываем и ловим мячик)
В огороде чьем – то ловко
Раздобыл косой морковку! (завести руки за спину и спрятать мяч)



Катится колючий ежик (выполняем круговые движения мячиком между ладонями)

Нет ни головы, ни ножек.

По ладошкам он бежит

И пытит, пытит, пытит.

Мне по пальчикам бежит (перебираем мяч пальчиками)

И пытит, пытит, пытит

Бегае туда, сюда! Мне щекотно? (движения мячом по пальчикам)

Да, да, да! Уходи, колючий еж, (пускаем по столу и ловим подушечками пальцев)

В темный лес, где ты живешь!

«Круги»

Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом:

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

«Зайцы на лужайке»

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/

«Медведи»

Шла медведица спросонок, /шагать шариком по руке/
А за нею – медвежонок. /шагать тихо шариком по руке/
А потом пришли детишки, /шагать шариком по руке/
Принесли в портфелях книжки.

Стали книжки открывать /нажимать шариком на каждый палец/
И в тетрадочках писать.

«Футбол»

Обе руки локтями прижать к себе. Ладонки повернуть друг к другу полукругом. В одну из них вложить мячик (мячик должен быть по размеру ладошки ребенка). Перекидывать мячик из одной руки в другую, сохраняя положение ладошек. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребенком, темп его выполнения можно ускорить.

«Лодочка»

Обе руки локтями прижать к себе. Ладонки повернуть вверх, приняв положение “лодочки”. В одну из ладошек вложить мячик. Перекидывать мячик из одной ладошки в другую, постоянно удерживая исходное положение «лодочка». Когда идет перекидывание мячика, ладошку, которая делает бросок, необходимо слегка поворачивать и стараться, мячик высоко не подкидывать. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребенком, темп его выполнения можно ускорить.



«Колючки»

Ладонку сделать «лодочкой». В нее вложить мячик. С силой сжать ладонку с мячиком. Затем ладонку разжать. На руке должны остаться вмятинки от колючек мячика. Следить за тем, чтобы ребенок старался сжимать мячик одной рукой. Упражнение повторить 8-10 раз одной рукой, потом тоже повторить другой рукой. Потом можно предложить выполнить это упражнение двумя руками сразу же. Чтобы ребенок понял, с какой силой

необходимо сжимать мячик, взрослый сначала сам выполняет это упражнение, демонстрируя ребенку вмятинки на своей ладонке от колючек мячика. Обратите внимание ребенка на то, что при правильном выполнении этого упражнения, ему будет больно. Это делается для того, чтобы ребенок почувствовал момент, когда у него рука напряжена (сжимает мячик и при этом ему больно), а когда рука расслаблена и мячик свободно лежит в ладонке.

«Скатаем шарик»

1 вариант

Обе руки локтями прижать к себе. Пальцы ладошек плотно сжаты друг с другом и напряжены. На левую ладонку положить мячик, сверху прикрыть его другой ладонкой. Делать круговые движения верхней ладонкой по нижней как при лепке шарика из пластилина. Следите, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. Упражнение выполнять внутренней частью ладошки, а не пальцами!!! Затем поменять положение рук.

2 вариант

Локти поставить на стол, ладошками напротив друг друга. Между ними вложить мячик. Делать движения обоими ладошками вверх-вниз. Следите, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. При выполнении упражнения локти держать на столе. Упражнение

выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребенком, темп его выполнения можно ускорить.

«Прокати по ладошке»

Локоть левой руки прижать плотно к себе, кисть руки развернуть ладошкой вверх. Пальцы плотно сомкнуты между собой. Положить на ладошку мячик, второй рукой накрыть мячик. Пальцы верхней ладошки плотно сжаты между собой. Производить движения верхней ладошкой вперед-назад по длине всей ладони. Следить, чтобы во время выполнения этого упражнения у ребенка не поднималось плечо. То же повторить другой рукой. Упражнение выполнять не торопясь, с хорошей амплитудой движения. Такие упражнения проводятся, когда мячик катают по тыльной стороне ладони. При этом ладошка лежит на столе, тыльной стороной кверху.

«Горка»

Руку положить на колено, ладошкой кверху. Пальцы плотно сжаты между собой. На руку положить мячик. Другой рукой начинать поднимать мячик до шеи. Затем мячик слегка прижать наклоненной головой. Поддержать на счет до 5, а затем «спустить» мячик вниз. Счет постепенно увеличить до 10. То же упражнение выполняется другой рукой. Важно проследить за тем, чтобы ребенок прокатил мячик по всей длине руки.

Это же упражнение можно выполнить, повернув одну руку тыльной стороной ладошки кверху. Можно выполнять упражнения ногами, сидя на стуле.

«Будь здоров»

Мячик положить на пол. Одну ногу положить сверху мячика. Другая нога стоит плотно на полу. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Катать мячик ногой вперед-назад, не торопясь. Затем, то же движение выполняется другой ногой. Это упражнение можно выполнять двумя ногами, катая мячик поочередно, либо обеими ногами одновременно. Как вариант, можно делать круговые движения одной ногой, затем другой. Упражнение выполняется в медленном темпе с хорошей амплитудой движения. Упражнение можно выполнять двумя ногами сразу же либо поочередно, либо обеими ногами одновременно.

«Горка»

Снять с ног обувь. Сесть на стульчик. Одна нога стоит плотно на полу, а другая прямо выставлена вперед, носок вытянуть. Мячик взять в противоположную от выставленной ноги руку. Этой рукой начать поднимать мячик по ноге вверх. Накрыть мячик рукой и поддержать его на счет до 5, затем «спустить» его по горке вниз. То же упражнение повторить с другой ногой. Затем увеличить счет до 10. Упражнение выполняется не торопясь, с хорошей амплитудой движения.



«Солдаты»

Обе руки локтями плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять круговые движения сначала кистью одной руки, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Круговые движения выполняются к себе и от себя. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками одновременно.