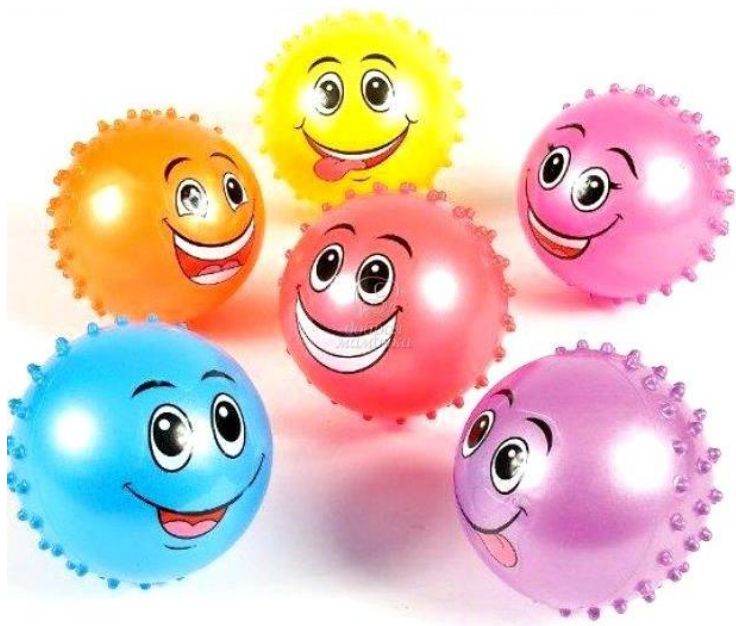


*Карточка упражнений с  
массажными мячиками  
для детей дошкольного  
возраста*



## *Упражнения с массажными мячиками для детей*

«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. Играть с «ёжиками» можно с раннего возраста. Вот упражнения для самых маленьких.

Перед тем, как проводить с детьми или одним ребенком комплекс представленных упражнений, необходимо познакомить их 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 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.

Упражнения с мячиком-ёжиком можно использовать как часть занятия в структуре коррекционного занятия, проводимого воспитателем, а также как самостоятельное занятие. Оно может быть как индивидуальным, так и подгрупповым.

## «Ёжик»

Представьте, что к вам в гости пришел ёжик.  
Все движения выполняются в соответствии с  
текстом.

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 по тропке убежал,  
Нам «Спасибо!» пропищал.

Ребенок жалеет ёжика, гладит, чешет, щекочет. На  
слова «по тропке убежал» мячик можно катать по  
столу, коленкам.



## «Орех»

Движения соответствуют  
тексту

Я катаю свой орех  
По ладоням снизу вверх.

А потом обратно,  
Чтоб стало мне приятно.

Я катаю свой орех,  
Чтобы стал круглее всех.



## «Месим тесто»

Месим, месим тесто – сжимаем массажный мячик  
в одной руке.

Есть в печке место – перекладываем и сжимаем  
мяч другой рукой.

Я для милой мамочки – сжимаем мяч двумя  
руками несколько раз.

Испеку два пряничка – катаем мяч между  
ладонями.

## «Иголки»

У сосны, у пихты, ёлки  
Очень колкие иголки.  
Но еще сильнее, чем ельник,  
Вас уколет можжевельник.  
Ребенок катает мяч между ладонями, по запястью,  
ножкам и т.д. сначала медленно, а потом ускоряя  
темп.

## «Непростой шарик»

Этот шарик непростой,  
Весь колючий, вот такой!  
Меж ладошками кладем,  
Им ладошки разотрем.  
Вверх, вниз его катаем,  
Свои ручки развиваем.  
Движения соответствуют тексту.



## «Ласковый ёж»

Ребенок прокатывает мяч между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте.

Гладь мои ладошки, ёж!  
Ты колючий, ну и что ж?  
Я хочу тебя погладить,  
Я хочу с тобой поладить!  
Ваш малыш уже подрос!  
Упражнения для детей с 4 лет.



## «Футбол»

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

### **«Лодочка»**

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

### **«Колючки»**

Ладонь сделать «лодочкой». В неё вложить мячик. С силой сжать ладонь с мячиком. Затем ладонь 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 ребёнку вмятинки на своей ладони от колючек мячика. Обратите внимание ребенка на то, что при правильном выполнении этого



упражнения, ему будет больно. Это делается для того, чтобы ребёнок почувствовал момент, когда у него рука напряжена (сжимает мячик и при этом ему больно), а когда рука расслаблена, и мячик свободно лежит в ладошке.

### «Скатаем шарик»

**1 вариант.** Обе руки локтями прижать к себе. Пальцы ладошек плотно сжаты друг с другом и напряжены. На левую ладошку положить мячик, сверху прикрыть его другой ладошкой. Делать круговые движения верхней ладошкой 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 ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

### **«Прокати по ладошке»**

Локоть левой руки прижать плотно к себе, кисть руки развернуть ладонкой 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, ладонкой кверху. Пальцы плотно сжаты между собой. На руку положить мячик. Другой рукой начинать поднимать мячик до шеи. Затем мячик слегка прижать наклонённой головой. Подержать 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 ладонки 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 подержать 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.

Упражнения для детей 6-7 лет

### «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.

### «Тренировка»

Обе руки локтям и плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять движения кистью руки вперед-назад, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. 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 поочередно, либо одновременно.

Руки при выполнении некоторых упражнений можно ставить на стол. Высота стола должна быть такой, чтобы ребенок сидел за столом ровно, не горбясь.



## *Упражнение №1*

Ежик в руки мы возьмем, массажный мячик)	(берем
Покатаем и потрем. ладошек)	(катаем между
Вверх подбросим и поймает, вверх и ловим)	(подбрасываем
И иголки посчитаем. одной руки нажимаем на шипы)	(пальчиками
Пустим ежика на стол, на стол)	(кладем мячик
Ручкой ежика прижмем прижимаем мячик)	(ручкой
И немножко покатаем ... мячик)	(ручкой катаем
Потом ручку поменяем. и тоже катаем мячик)	(меняем ручку

## *Упражнение №2*

Ежика возьмем в ладошки массажный мячик)	(берем
И потрем его слегка, держим мячик, другой проводим по нему)	(в одной ручке
Разглядим его иголки, делаем тоже самой)	(меняем ручку,

Помассируем бока. (катаем между  
ладошек)  
Ежика 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)

### *Упражнение №3*

Я мячом круги катаю, (Движения  
выполняются по тексту)  
Взад - вперед его гоняю.  
Им поглажу я ладошки,  
А потом сожму немножко.  
Каждым пальцем мяч прижму,  
И другой рукой начну.  
А теперь последний трюк!  
Мяч катаю между рук!

### *Упражнение №4*

Я мячом круги катаю, (катаем мячик  
между ладонями  
круговыми движениями)  
Взад вперед его гоняю, (гоняем мячик  
между ладонями по  
столу)



Им поглажу я ладошку, ладошку мячиком)	(гладим одну
Будто бы сметаю крошку, ладошку мячиком)	(гладим другую
И помну его немножко, одной рукой)	(сжимаем мячик
Как сжимает лапу кошка. сжимаем мячик другой рукой	(меняем и

### *Упражнение №5*

Ежик, ежик – чудачок Сшил колючий пиджачок в ладонях вперед – назад)	(прокатывать мяч
Встал с утра, и в лес – гулять, вверх)	(поднять руки
Чтоб друзей всех повидать. пальцами, опуская медленно руки вниз)	(перебирать мяч
Ежик топал по тропинке по столу)	(постучать мячом
И грибочек нес на спинке. мячом за голову, покатать мяч по шее)	(завести руки с
Ежик топал не спеша, мяч по одной коленке вперед)	(прокатываем

Тихо листьями шурша.  
мяч по другой коленке  
назад)

(прокатываем

А навстречу скачет зайка,  
Длинноухий Попрыгайка,  
ловим мячик)

(подбрасываем и

В огороде чьем – то ловко  
Раздобыл косой морковку!  
спину и спрятать  
мяч)

(завести руки за

### *Упражнение №6*

Этот шарик не простой  
выполняются по тексту)  
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.  
1, 2, 3, 4, 5 –  
Всем пора нам отдыхать!

(Движения

### *Упражнение №7*

Катится колючий ежик (выполняем  
круговые движения  
мячиком между ладонями)  
Нет ни головы, ни ножек.  
По ладошкам он бежит  
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.  
Мне по пальчикам бежит (перебираем мяч  
пальчиками)  
И пыхтит, пыхтит, пыхтит  
Бегает 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!