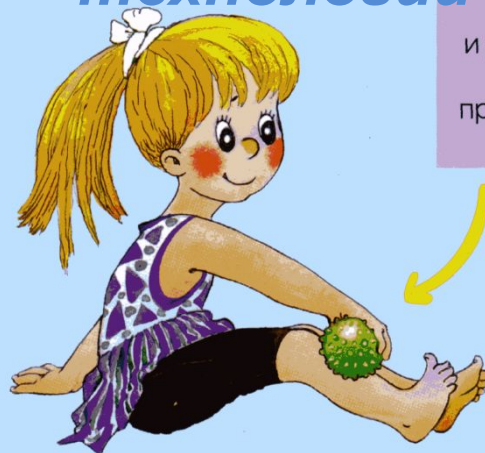


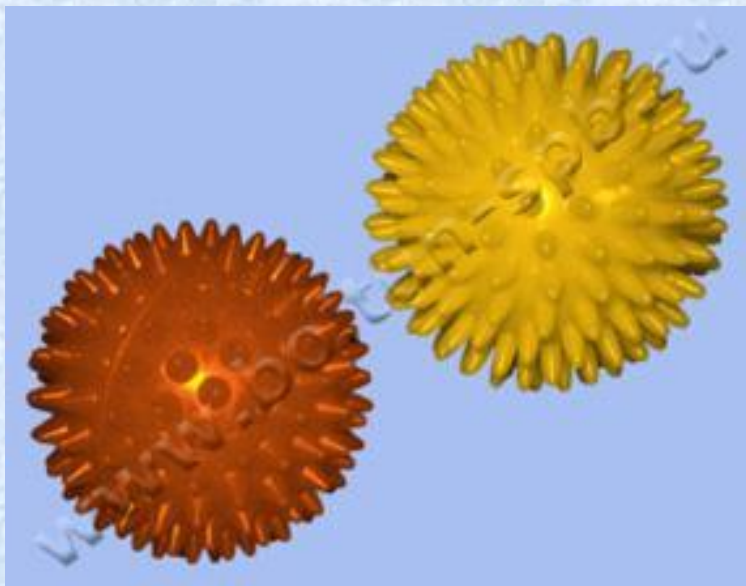
# Упражнения с массажным мячиком

*Здоровьесберегающие  
технологии*



Массажные  
и рефлексогенные  
лечебно-  
профилактические  
мероприятия

ЕСЛИ С МЯЧИКОМ ЗАРЯДКА –  
СО ЗДОРОВЬЕМ ВСЁ В ПОРЯДКЕ.



МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ  
СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА:

Мячиком нужно совершать движения по спирали от центра ладони к кончикам пальцев. Практический совет: мячик должен быть твердым, то есть не должен легко деформироваться (тогда воздействие будет максимальным).

# Секрет необычных мячиков.

Сходство:

круглые по форме,  
разных размеров,  
разных цветов.

Различия:

по структуре  
(гладкие – с шипами),  
по назначению  
(для игровых занятий  
– для массажа  
частей тела).



***Правила работы с массажными мячиками:***

**Их нельзя бросать на пол.**

**Желательно не прикасаться ими к лицу.**

**После длительного использования необходима обработка (помыть теплой водой с моющим средством и хорошо промыть проточной водой).**

***Приемы работы с массажными мячиками.***

**Катание мячика по ладоням.**

**Массаж кисти рук.**

**Массаж всей руки и предплечья.  
(Способ пробуксовки)**

**Массаж стопы.**

**Массаж ног.**

**Упражнение “ Кошка играет с мышкой”.**

**Массаж спины (работа в паре)**



Гладь мои колючки еж,  
Ты колючий, ну и что ж,  
Я хочу тебя погладить,  
Я хочу с тобой поладить.

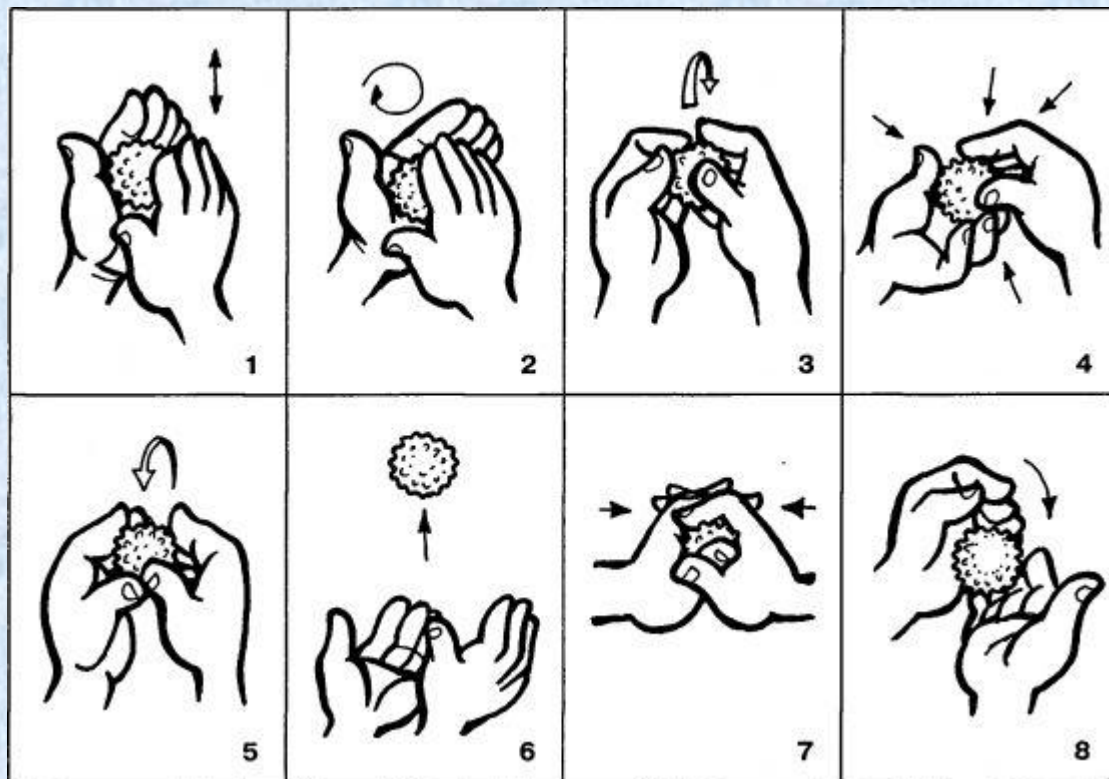


Серый ёжик весь в иголках,  
Словно он не зверь, а ёлка,  
Хоть колюч молчун лесной,  
Ёжик добрый, а не злой.

Ходит ёжик без дорожек  
По лесу, пол лесу  
И колючками своими  
Колется, колется,  
А я ёжику, ежу  
Ту дорожку покажу,  
Где катают мышки  
Маленькие шишки.



## Упражнения из книги Ермаковой И.А. "Развиваем мелкую моторику малышей"



1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.

2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.

3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).

4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).

5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).

6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.

7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).

8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.



## Упражнения с массажными мячиками.

*(Упражнения разработаны педагогом-психологом Ивановой Е. М.)*



**ЦЕЛИ:** Развитие моторики рук, ловкости, сплочённости коллектива.

**"Печём пирожки".** Мяч перекаладываем из ладони в ладонку. Выполняется 5-6 раз.

**"Подкидывание мяча".** Мяч подкидываем вверх и ловим. Выполняется 5-6 раз.

**"Подкидывание мяча с хлопками".** Мяч подкидываем вверх, хлопаем в ладоши и ловим. Выполняется 5-6 раз.

**"Машина едет".** Ладони с мячом держим параллельно друг другу. Выполняем вращательные движения, перекатывая мяч. Губами одновременно изображаем двигатель машины. Выполняется 5-6 раз.

**"Перекатывание мяча".** Вытянуть левую руку вперед. Положить на ладонь массажный мяч. Правой рукой перекатывать мяч с ладони вверх до плеча, затем по шее на правую руку. Сменить руку и перекатывать мяч по правой руке до ладони левой рукой.



Массажный мячик – эффективное средство расслабления мышц. Пупырчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. При выполнении упражнений с **массажным мячиком** задействуются глубокие мышечные структуры.



## КОМПЛЕКС «РАЗМИНКА» «Игры с мячом» Т. А. Воробьева, О.И. Крупенчук

Мячик сильно посжимаю  
И ладошку поменяю.

*Сжимать мячик правой рукой, затем левой.*

Крепко мячик обнимает,  
Никуда не выпускает.

*Крепко сжать мяч указательным и большим пальцем*

По столу круги катаю,  
Из-под рук не выпускаю.  
Взад-вперед его качу;  
Вправо-влево — как хочу.

*Катать мяч ладошкой правой руки вправо-влево, назад – вперед.*

«Здравствуй, мой любимый мячик!»  
Скажет утром каждый пальчик.

*Удерживать мяч указательным и большим пальцем, затем средним и большим, безымянным и большим, мизинцем и большим пальцем.*

Два козленка мяч бодали  
И другим козлятам дали.

*Удерживать указательными пальцами пр. и лев. руки мяч. Затем средними пальцами и т.д.*

Танцевать умеет танец  
На мяче мой каждый палец.

*Катать мяч кончиками пальцами правой руки: указательным, средним, безымянным и мизинцем.*

## конспект игрового самомассажа «Путешествие ежика»

- Задачи:**
1. Способствовать развитию мелкой моторики рук
  2. Воздействовать на биологически активные точки, находящиеся на поверхности ладоней и ступней
  3. Способствовать профилактике развития плоскостопия

**Ведущий:** «Сегодня к нам в гости пришли ежики! Да не простые, а волшебные – массажные, из сказочной страны «Физкультурия»! Возьмите каждый по ежику и сядьте на свои коврики».

**Выполнение:** сед, согнув ноги, с опорой на прямые руки. Стопы параллельно друг другу, спины прямые

**Ведущий:** «Давайте поздороваемся с ежиками! Здравствуй, ежик!»

**Выполнение:** катать мячики вперед-назад стопой правой, затем левой ног.

**Ведущий:** «А вы знаете, как зовут ваших ежиков? Придумайте им имена. Каждый придумывает имя своему ежику. А моего ежика зовут Петя!»

**Выполнение:** поочередно, захватив мячик между стоп, дети приподнимают его над полом и называют имя.

**Ведущий:** «Ежик очень спешил, потому что хотел, как можно быстрее попасть к нам в садик и познакомиться с вами

**Выполнение:** катать вперед-назад стопой правой ноги.

Путь его был полон опасностей и приключений. Сначала на его пути выросла большая гора! Ежик стал взбираться на эту гору. Нелегко ему было, но он забрался на самую вершину.

**Выполнение:** катить мячик вокруг голени правой ноги, от стопы до колена.

**Ведущий:** «Осмотрелся ежик, не поджидают ли его опасности? Посмотрел направо, налево».

**Выполнение:** поворачивать мячик вправо – влево **Ведущий:** «Вдруг, увидел лису! Спрятался, притаился..

**Выполнение:** зажать под коленкой, удерживать

**Ведущий:** «Лиса прибежала.. Принюхалась.. Что-то ежиками пахнет.. Дети, ежика не видели?? Не нашла лиса ежика. Дальше побежала. А ежик вылез из укрытия, и продолжил свой путь дальше. Спустился ежик в овраг.

**Выполнение:** катить мячик по голени правой ноги от колена к стопе.

**Ведущий:** «И, бух! Провалился в болото! Выбрался из болота и стал прыгать с кочки на кочку!»

**Выполнение:** зажав мячик между стоп, перекаладываем его с местана место.

**Ведущий:** «Вдруг, ежик увидел цаплю! Испугался и пустился со всех ног бежать! И не заметил, как оказался на вершине холма».

**Выполнение:** катить мячик вокруг голени левой ноги, от стопы до колена.

**Ведущий:** «Осмотрелся по сторонам!»

**Выполнение:** поворачивать мячик вправо – влево

**Ведущий:** «Увидел волка! Спрятался!»

**Выполнение:** зажать мячик под коленкой, удерживать

**Ведущий:** «Волк прибежал. Принюхался.. Что-то пахнет ежиками! Дети, ежик здесь не пробежал? Волк тоже не нашел ежика и дальше побежал. А ежик вылез из укрытия и продолжил путь..

**Выполнение:** катить мячик по голени левой ноги от колена к стопе.

**Ведущий:** «Прибежал он к большому, круглому озеру. Побежал он по берегу вокруг озера стал смотреть и думать, как ему перебраться через озеро».

**Выполнение:** соединить ступни правой и левой ног вместе, колени развести в стороны. Катать мячик по внутренней стороне бедер.

**Ведущий:** «А по озеру лодочка плыла, и наш ежик забрался в эту лодочку.. Ежик плыл., а волны укачивали его».

**Выполнение:** зажав мячик между стоп, покачивать его вправо-влево.

**Ведущий:** «Не заметил ежик, как уснул. А когда проснулся, то оказался уже на берегу рядом с нашим садиком!

**Выполнение:** взять массажный мячик в руки

**Ведущий:** «Вот таким непростым оказался путь ежика к нам. Ну, а сейчас, ежики устали им нужно отдохнуть. Давайте встанем. Зажмем ежиков между стоп, и аккуратно отнесем на место, положим в корзину. Несите осторожно, постарайтесь ежиков не уронить.

**Выполнение:** Зажав мячик между стоп, относят мячики на место и складывают в корзину



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ  
С МАССАЖНЫМ МЯЧОМ





## МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

### «ИСПЕЧЁМ МЫ КАРАВАЙ»

**Цель:** развивать ручную умелость и мелкую моторику.

**МЕСИМ, МЕСИМ ТЕСТО** (сжимаем массажный мяч в правой руке)

**ЕСТЬ В ПЕЧИ МЕСТО** (перекладываем в левую руку и сжимаем)

**ИСПЕЧЕМ МЫ КАРАВАЙ** (несколько раз энергично сжимаем мяч обеими руками)

**ПЕРЕКЛАДЫВАЙ, ВАЛЯЙ.** (катаем мяч ладошками)



## МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

### «МЯЧИК»

*Цель:* развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.

Я МЯЧОМ КРУГИ КАТАЮ  
ВЗАД-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

*Движения соответствуют тексту.*



## МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

### «ИГРА С ЕЖИКОМ»

*Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику*

ЕЖИК 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.  
ЕЖ В ЛЕСОЧЕК УБЕЖАЛ,  
НАМ «СПАСИБО» ПРОПИЩАЛ.



Жалеем ежика - гладим,  
трем ему бока, разминаем,  
чешем, щекочем,  
катаем по столу с нажимом,  
когда показываем,  
как он убежал.

## МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

### «КОЛЮЧИЙ ЕЖ»

*Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.*

ГЛАДЬ МОИ ЛАДОШКИ, ЁЖ!  
ТЫ КОЛЮЧИЙ, НУ И ЧТО Ж?  
Я ХОЧУ ТЕБЯ ПОГЛАДИТЬ!  
Я ХОЧУ С ТОБОЙ ПОЛАДИТЬ!

(Катаем мячик между ладошками, гладим его, до-  
трагиваемся пальцами до отдельных «колю-  
чек». Можно катать стопой по полу, заменив "ла-  
дошки" на "ножки", делать массаж тела, называя  
всё соответственно)





## МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

### «КОЛКИЕ ИГОЛКИ»

*Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.*

У СОСНЫ, У ПИХТЫ, ЁЛКИ  
ОЧЕНЬ КОЛКИЕ ИГОЛКИ.  
НО ЕЩЁ СИЛЬНЕЙ, ЧЕМ ЕЛЬНИК,  
ВАС УКОЛЕТ МОЖЖЕВЕЛЬНИК!

Ребёнок катает мяч между ладонями движениями вверх-вниз сначала медленно, затем увеличивает темп и приговаривает.



## МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

### «МЯЧИК»

*Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.*

Я МЯЧОМ КРУГИ КАТАЮ  
ВЗАД-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

*Движения соответствуют тексту.*





## МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

### «ЁЖИК И МЫШКИ»

*Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности.*

ХОДИТ ЁЖИК БЕЗ ДОРОЖЕК  
ПО ЛЕСУ, ПО ЛЕСУ  
И КОЛЮЧКАМИ СВОИМИ  
КОЛЕТСЯ, КОЛЕТСЯ.  
А Я ЁЖИКУ - ЕЖУ,  
ТУ ТРОПИНКУ ПОКАЖУ,  
ГДЕ КАТАЮТ МЫШКИ  
МАЛЕНЬКИЕ ШИШКИ.



## МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

### «ОРЕХ»

*Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.*

ПРОКАЧУ Я СВОЙ ОРЕХ  
ПО ЛАДОНЯМ СНИЗУ ВВЕРХ,  
А ПОТОМ ОБРАТНО,  
ЧТОБ СТАЛО МНЕ ПРИЯТНО.  
Я КАТАЮ МОЙ ОРЕХ,  
ЧТОБЫ СТАЛ КРУГЛЕЕ ВСЕХ.  
ВОКРУГ ЗЕМЛИ ЛУНА ЛЕТАЕТ,  
А ВОТ ЗАЧЕМ - САМА НЕ ЗНАЕТ.

Движения соответствуют тексту.





МНОГО МЯЧИКОВ МАССАЖНЫХ,  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ОЧЕНЬ ВАЖНЫХ.