

Игры с массажными мячиками

Массажный мячик предназначен для микромассажа. Шипы на его поверхности при перекачивании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение. Игры с массажными мячиками можно проводить как по телу ребенка, так и используя только ручки или ножки. Эти мячики бывают разного размера, твердости и легко умещаются в детской ладошке, что позволяет с ними весело играть и развивать мелкую моторику рук. Ниже представлены возможные упражнения с массажными мячиками, которые ребенок с легкостью сможет выполнять дома.

Упражнение №1

Ежик в руки мы возьмем,	(берем массажный мячик)
Покатаем и потрем.	(катаем между ладошек)
Вверх подбросим и поймаем,	(подбрасываем вверх и ловим)
И иголки посчитаем.	(пальчиками одной руки нажимаем на шипы)
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)

Упражнение №2

Я мячом круги катаю,	(Движения выполняются по тексту)
Взад - вперед его гоняю.	
Им поглажу ножки,	
А потом прижму немножко.	
Пяточкой прижму	
Потом носочком начну.	
А теперь последний ход!	
Мяч катаю между ног!	

Упражнение №3

Этот шарик не простой	(Движения выполняются по тексту)
Весь колючий, вот такой.	
Его под ножки кладем	
Им мы ножки разотрем.	
Вперед - назад его катаем	
Свои ножки развиваем!	
Можно шар катать по кругу	
И передавать друг другу.	
1, 2, 3, 4, 5 – Всем пора нам отдыхать!	

Упражнение №4

Тише, мяч, не торопись,
Ты по ручкам прокатись,
Ты по ножкам прокатись,
И обратно возвратись.

(движения соответствуют тексту)

Упражнение «Ежик»

Катится колючий ёжик,
Нет ни головы, ни ножек,
Мне по пальчикам (по ножкам-ручкам вниз/по
спинке вверх) бежит
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.
Бегаёт туда-сюда,
Мне щекотно, да, да, да!
Уходи, колючий ёж,
В тёмный лес, где ты живёшь!

(катать мячик)

Упражнение «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!

Упражнение «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 «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.

Другие варианты использования массажных мячей для профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата вы можете увидеть ниже.



