

## Картотека

# Игры и упражнения с массажными мячиками

*для занятий педагогов и родителей с детьми*



**Цель:** развитие внимания, речи и мелкой моторики рук.

### **Задачи:**

- развитие кистей рук, движений пальцев и разработки мышц;
- развитие координации движений;
- развитие чувства ритма.



## Упражнение «Круги»

**Я мячом круги катаю,  
Взад - вперед его гоняю.**

*(катаем мячик между ладошками  
горизонтально)*

**Им поглажу я ладошку.  
Будто я сметаю крошку,**

*(гладим мячиком правую ладошку  
от запястья к кончикам пальцев)*

**И сожму его немножко,  
Как сжимает лапу кошка,**

*(сжимаем массажный мячик  
в одной руке, затем в другой)*

**Каждым пальцем мяч прижму,  
И другой рукой начну.  
мячика)**

*(кончиком каждого пальца, начиная  
с мизинца прикоснуться к шипам*



## Упражнение «Орех»

**Я катаю свой орех  
По ладоням снизу вверх.**

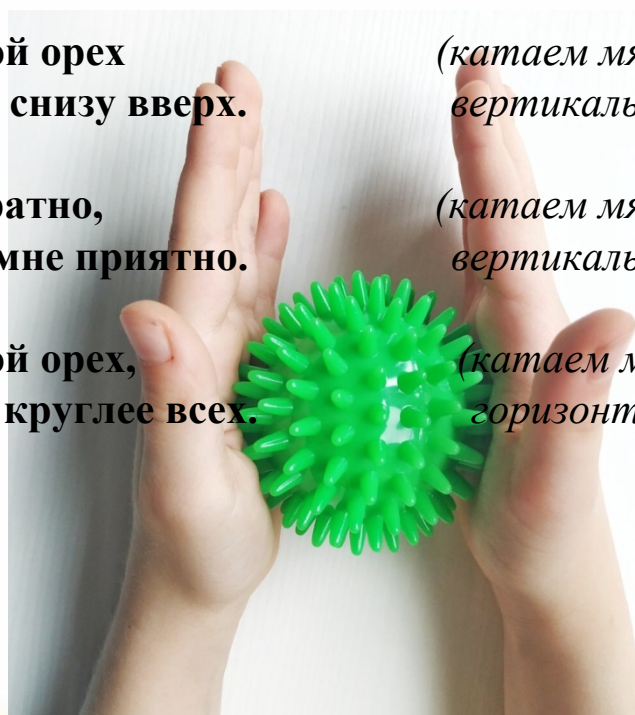
*(катаем мячик между ладошками  
вертикально снизу вверх)*

**А потом обратно,  
Чтоб стало мне приятно.**

*(катаем мячик между ладошками  
вертикально снизу вверх)*

**Я катаю свой орех,  
Чтобы стал круглее всех.**

*(катаем мячик между ладошками  
горизонтально)*



## Упражнение «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)*



5

## Упражнение «Урожай»

**В огороде много дел.**

**Урожай у нас поспел.**

*(катаем мяч по поверхности стола круговыми движениями)*

**Помидор и кабачок,**

**Перец, лук и чесночок.**

*(попеременно сжимаем мяч то в правой, то в левой руке)*

**Свекла, репа, редька, лук.**

**Много овощей вокруг!**

*(энергично сжимаем мяч обеими руками)*



6

## Упражнение «Жил-был маленький ежик»

**В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький ёжик.**

*(дети зажимают мячик в ладошках)*

**Выглянул ёжик из своего домика и увидел солнышко.**

*(дети раскрывают ладошки и показывают мячик)*

**Улыбнулся ёжик солнышку, и решил прогуляться по лесу.**

*(дети улыбаются)*

**Покатился ёжик по прямой дорожке**

*(дети прямыми движениями по ладошке раскатывают мячик)*

**По извилистой катился – катился.**

*(дети катают мячик в ладошках по кругу)*



7

**И прибежал на красивую, круглую полянку.**

*(дети ладошки соединяют в форме круга)*

**Обрадовался ёжик и стал бегать и прыгать по полянке.**

*(дети зажимают мячик между ладошками)*

**Вдруг набежали тучки.**

*(дети зажимают мячик в одном кулачке, в другом и нахмуриваются)*

**И закапал дождик: кап-кап-кап.**

*(кончиком пальцев стучат по колючкам мячика)*

**Спрятался ёжик от дождика.**

*(прячут руки за спину)*

**А когда закончился дождь, обрадовался ежик и побежал обратно домой.**

*(зажимают мячик в ладошках)*



8

## Упражнение «Мячик-Ежи»



**Мячик-ежик мы возьмем,  
Покатаем и потрем.**

*(берем массажный мячик и катаем между ладошек)*

**Вверх подбросим и поймаем,  
И иголки посчитаем.**

*(можно просто поднять мячик вверх)  
(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)*

**Пустим ежика на стол,  
Ручкой ежика прижмем**

*(кладем мячик на стол)  
(ручкой прижимаем мячик)*

**И немножко покатаем...  
Потом ручку поменяем.**

*(ручкой катаем мячик)  
(меняем ручку и тоже катаем мячик)*

9

## Упражнение «Снеговик»

**Я катаю снежный ком,**

*(катаем мячик по столу ладошками, как снежный ком.)*

**Будет он снеговиком.**

**Одного мне мало!**

**Всё начну сначала.**

**Ручки две ему *слеплю***

*(сжимаем мячик в ладошках, как снежок)*

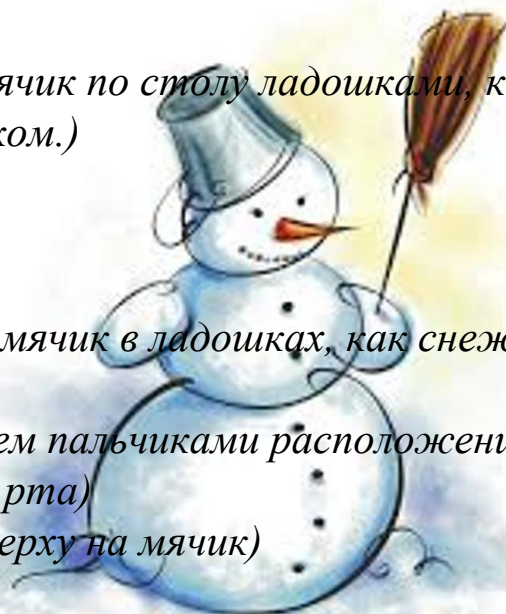
**Крепко чтоб держал метлу**

**Глазки, носик, и тут рот**

*(показываем пальчиками расположение глаз, носа, рта)*

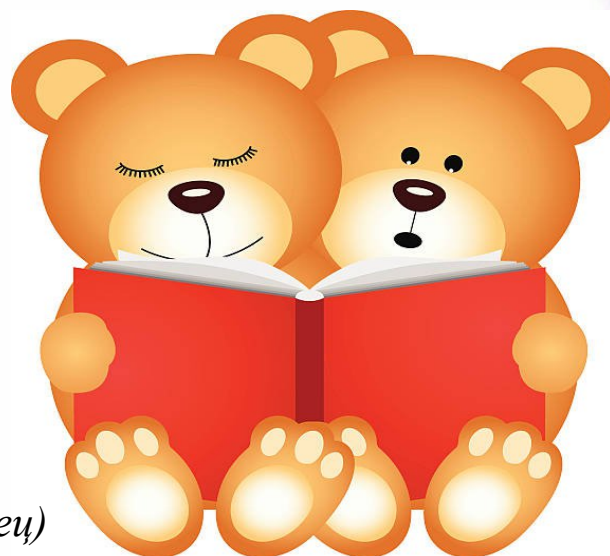
**И ведро большое вот.**

*(кулачок сверху на мячик)*



## Упражнение «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 и в**  
**тетрадочках писать.**  
*(нажимать шариком на каждый палец)*



11

## Упражнение «Зайцы на лужайке»

**На поляне, на лужайке**  
**Целый день скакали зайки.**  
**И катались по траве,**  
**От хвоста и к голове.**  
**Долго зайцы так скакали,**  
**Но напрыгались, устали.**  
**Мимо змеи проползали,**  
**«С добрым утром!» - им**

*(катать мячик между ладонями)*  
*(прыгать по ладошке мячиком)*  
*(катать мячик вперед – назад)*  
*(прыгать по ладошке мячиком)*  
*(положить мячик на ладошку)*  
*(вести по ладошке)*



12

## Упражнение «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.



13

## Упражнение «Скоро лето!»

У весны работы много,  
Помогают ей лучи:  
Дружно гонят по дорогам  
Говорливые ручьи,  
Топят снег, ломают льдинки,  
Согревают всё вокруг.  
Из-под хвои и травинки  
Выполз первый сонный жук.  
На проталине цветочки  
Золотые расцвели,  
Налились, набухли почки,  
Из гнезда летят шмели.  
У весны забот немало,  
Но дела идут на лад:  
Изумрудным поле стало,  
И сады в цвету стоят.

*(гладим мячиком правую ладонь от запястья до кончиков пальцев)*

*(гладим мячиком левую ладонь от запястья до кончиков пальцев)*

*(катаем мячик между ладонями горизонтально)*

*(катаем мячик между ладонями вертикально)*



14

## **«Развиваем мелкую моторику малышей» (упражнения из книги Ермаковой И. А.)**

### **Массаж ладоней и пальцев рук колючим массажным мячиком:**

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).



15

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.

16

## **Контакты:**

Государственное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
детский сад № 63 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
192071, Санкт-Петербург, ул. Бухарестская,  
дом 37, корпус 2, литер А  
Тел: **+7(812)246-96-34**  
Сайт: **[gdou63fr.ru](http://gdou63fr.ru)**