**Картотека** **игр** **с** **массажными** **мячами.**

****

Массажный мячик предназначен для микромассажа. Шипы на его поверхности при перекатывании 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 в стихах. Данные упражнения можно проводить в разных режимных моментах.

**Упражнение** **№1**

Ежик в руки мы возьмем, Покатаем и потрем.

Вверх подбросим ипоймаем, И иголки посчитаем.

Пустим ежика на стол, Ручкойежика прижмем И немножко покатаем … Потом ручкупоменяем.

(берем массажныймячик) (катаем между ладошек)

(подбрасываем вверх и ловим)

(пальчиками однойруки нажимаем на шипы) (кладем мячик на стол)

(ручкойприжимаем мячик) (ручкойкатаем мячик)

(меняем ручкуи тожекатаем мячик)

**Упражнение** **№2**

Ежика возьмем в ладошки И потрем его слегка, другой проводим понему) Разглядим его иголки, Помассируем бока.

Ежика в руках кручу, Поигратья с ним хочу. Домик сделаю в ладошках – Не достанетего кошка.

(берем массажныймячик)

(в однойручке держим мячик,

(меняем ручку,делаем тожесамой) (катаем между ладошек)

(пальчиками крутим мячик)

(прячем мячик в ладошках) (прижимаем ладошки к себе)

**Упражнение** **№3**

Я мячом круги катаю, (Движения выполняютсяпотексту) Взад - вперед его гоняю.

Им поглажуя ладошки,

А потом сожмунемножко. Каждым пальцем мяч прижму, И другойрукой начну.

А теперь последний трюк!

Мяч катаю междурук!

Я мячомкруги катаю, Взад вперед его гоняю, Им поглажуя ладошку, Будто бысметаю крошку, И помнуего немножко, Как сжимает лапу кошка.

**Упражнение** **№4**

(катаем мячикм/у ладонями по кругу) (гоняем мячик междуладонями по столу)

(гладим однуладошку мячиком) (гладим другую ладошку мячиком)

(сжимаем мячикоднойрукой)

(меняем и сжимаем мячик другой рукой)

**Упражнение** **№5**

Ежик, ежик – чудачок Сшил колючий пиджачок

Встал с утра, и в лес – гулять, Чтоб друзейвсех повидать. руки вниз)

Ежик топал по тропинке И грибочекнес на спинке. по шее)

Ежик топал не спеша, Тихо листьямишурша.

А навстречускачетзайка, Длинноухий Попрыгайка, В огородечьем –то ловко Раздобылкосойморковку!

(прокатыватьмяч в ладоняхвперед – назад) (поднятьруки вверх)

(перебиратьмяч пальцами, опуская медленно

(постучатьмячом по столу)

(завести руки с мячом заголову, покатать мяч

(прокатываем мячпо однойколенке вперед) (прокатываем мяч по другойколенке назад)

(подбрасываем и ловим мячик)

(завести руки заспинуи спрятать мяч)

**Упражнение** **№6**

Этотшарик не простой (Движения выполняютсяпотексту) Весь колючий, воттакой.

Меж ладошками кладем Им ладошки разотрем. Вверх и внизего катаем Своиручки развиваем!

Можно шар катать по кругу Перекидывать другдругу. 1, 2, 3, 4, 5 –

Всем поранам отдыхать!

**Упражнение** **№7**

Катится колючийежик (выполняем круговыедвижения мячиком между ладонями)

Нет ни головы,ни ножек.

По ладошкам он бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Мне по пальчикам бежит (перебираем мячпальчиками) И пыхтит, пыхтит, пыхтит

Бегает туда, сюда!Мне щекотно? (движения мячом по пальчикам) Да, да, да!

Уходи, колючийеж, (пускаем по столуи ловим подушечками пальцев)

В темный лес, гдеты живешь!

**Упражнение** **№8**

Мячик сильнопо сжимаю И ладошку поменяю.

*(сжиматьмячикправойрукой,затемлевой)* «Здравствуй,мойлюбимыймячик!»

Скажет утром каждыйпальчик.

*(удержатьмячуказательными* *большим* *пальцем,затем* *средними* *большим,* *безымянным* *и* *большим,* *мизинцеми* *большим* *пальцем)*

Крепкомячик обнимает, Никуда не выпускает.

*(крепкосжатьмячуказательными* *большим* *пальцем)* Толькобратуотдает:

Брату братамяч берет.

*(передатьмяч,удерживаемыйбольшим* *и* *указательнымпальцами,в* *соответствующие* *пальцылевой* *руки)*

Два козленкамячбодали И другим козлятам дали.

*(удерживатьуказательнымипальцамиправойи* *левой* *рукимяч,* *затем* *средними* *пальцамиит.* *д.)*

**Упражнение** **№9**

По столу круги катаю, Из-под рук не выпускаю. Взад-вперед его качу;

Вправо-влево — как хочу. *(кататьмячладошкойправойрукивправо-влево,* *назад* *–* *вперед)* Танцевать умеет танец,

На мячемой каждый палец. *(кататьмячкончикамипальцамиправойруки:указательным,средним,* *безымянным* *и* *мизинцем)*

Мячик пальцем разминаю, Вдоль по пальцам мячгоняю.

*(кататьмячвсей* *длиннойпальцевправойруки)*

Мячик мой не отдыхает — Между пальцами гуляет.

*(удерживатьмячмеждууказательнымисредним* *пальцами,средними* *безымянным* *пальцами,безымянным* *и* *мизинцем)*

Поиграю я в футбол

И забьюв ладошку гол. *(ладошкамиотбиватьмяч)* Сверхулевой, снизуправой Я его катаю — браво.

*(левой* *ладошкой* *кататьмячпо* *правойладони)* Поверну, а ты проверь—

Сверхуправая теперь!

**Упражнение** **№10**

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

*(движениясоответствуют* *тексту)*

**Упражнение** **№11**

Я мячом круги катаю, Взад-вперед его гоняю. Им поглажуя ладошку,

А потом сожмунемножко. Каждым пальцем мяч прижму И другойрукой начну.

А теперь последний трюк-Мяч летает между рук.

*(движениясоответствуют* *тексту)*

**Упражнение** **№12**

Мячик-ежик мы возьмем,*(берем* *массажныймячик)* Покатаем и потрем.*(катаеммеждуладошек)*

Вверх подбросим ипоймаем, *(можно* *простоподнятьмячиквверх)* И иголки посчитаем.(*пальчикамиоднойруки* *нажимаемнашпики)* Пустим ежика на стол,*(кладем* *мячикна* *стол)*

Ручкойежика прижмем *(ручкой* *прижимаеммячик)* И немножко покатаем… *(ручкой* *катаеммячик)*

Потом ручкупоменяем.*(меняем* *ручкуи* *тожекатаеммячик)*

**Упражнение** **№13**

«Ежика» в руки нужно взять,*(берем* *массажныймячик)* Чтоб иголки посчитать.*(катаеммеждуладошек)*

Раз,два, три, четыре, пять! *(пальчикамиоднойрукинажимаемна* *шипики)* Начинаем счетопять.*(перекладываеммячиквдругую* *руку)*

Раз,два, три, четыре, пять! *(пальчикамидругойрукинажимаемнашипики)*

**Упражнение** **№14**

Мы возьмем в ладошки «Ежик» *(берем* *массажныймячик)*

И потрем его слегка, *(в* *одной* *ручке* *держиммячик,другойпроводимпонему)* Разглядим его иголки,*(меняем* *ручку,делаем* *тожесамое)*

Помассируем бока.(*катаеммеждуладошек)*

**Упражнение** **№15**

«Ежик» я в руках кручу,*(пальчикамикрутиммячик)* Поигратья с ним хочу.

Домик сделаю в ладошках – *(прячеммячикв* *ладошках)* Не достанетего кошка. (*прижимаемладошкиксебе)*

**Упражнение** **№16**

Ёжик выбилсяиз сил-Яблоки,грибыносил. Мы потрем ему бока, Надо их размятьслегка. А потом погладим ножки,

Чтобыотдохнул немножко. А потом почешем брюшко, Пощекочем возлеушка.

Ёж по тропкеубежал,

Нам «Спасибо!»пропищал.

*(все* *движениявыполняютсяв* *соответствиис* *текстом,* *ёжика* *гладим,чешем,* *щекочем.* *Наслова* *«потропкеубежал»* *мячикможно* *кататьпостолу,* *коленкам)*

**Упражнение** **№17**

Гладь мои ладошки, ёж! Ты колючий,ну и чтож? Я хочутебя погладить,

Я хочус тобойполадить! Ваш малыш уже подрос!

*(прокатываеммячмеждуладошками,можнокататьстопой,массажировать* *любую* *частьтела,* *заменяя* *слова* *втексте)*

**Упражнение** **№18**

Ежик- непоседана местене сидит,

Ежик- непоседаладошку веселит! *(выполняем* *круговые* *движениямячом* *между* *ладошками)*

Веселиться любитежик,

Сколькосделалон дорожек!*(прокатываеммячв* *ладоняхвперед-назад)* Ладошка, ладошка, помни ежика немножко,

Если будетон кататься, Тебезахочетсясмеяться!*(сжимаеммяч* *в* *ладонях)*

**Упражнение** **№19**

По тропинке, по дорожке*(слегка* *ударятьмячикомпостолу* *с* *продвижением* *вперёд)*

Топаютк нам чьи-то ножки.

Этоёжик, посмотри,*(правойрукойкатаеммячиквладошках,* *пальцышироко)* К нам пробралсяизглуши. *(растопырить)*

По столу всластьнаходился*(левой* *рукой* *катаемпостолу* *мяч* *круговыми* *движениями)*

И в ручей потом свалился.(п*ерекидываемизруки* *вруку)*

Уколоть он нас решил, *(катаемпотыльнойстороне* *левой,* *правой* *кисти)* Толькопонял – нету сил.

Он пофыркал,с пальцев слез, *(подержатьвлевой* *ладошкеи* *переложитьв* *правуюладонь)*

И ушёл обратнов лес. *(правойрукойслегка* *ударятьмячикомпостолу* *с* *продвижениемвперёд)*

**Упражнение** **№20**

*(упражнениевыполняется* *сначалана* *правойруке,затем* *на* *левой)* Ёжик, ёжик, хитрый ёж,

На клубочек ты похож.*(катаеммяч* *междуладонями)*

На спине иголки *(массажныедвижениябольшого* *пальца)*

Очень-оченьколкие. *(массажныедвиженияуказательногопальца)* Хоть и ростом ёжик мал, *(массажные* *движениясреднего* *пальца)* Нам колючки показал, *(массажныедвижениябезымянного* *пальца)* А колючки тоже*(массажныедвижениямизинца)*

На ежа похожи*(катаеммеждуладонями)*

**Месим** **тесто**

Месим, месим тесто *(сжимаеммассажныймячикв* *одной* *руке)* Есть в печке место *(перекладываемисжимаеммяч* *другой* *рукой)* Я для милой мамочки *(сжимаеммяч* *двумя* *рукаминесколько* *раз)* Испеку двапряничка *(катаеммяч* *междуладонями)*

**Орех**

Я катаю свойорех

По ладоням снизувверх. А потом обратно,

Чтоб стало мне приятно. Я катаю свойорех, Чтобыстал круглее всех.

*(движениясоответствуют* *тексту)*

**Иголки**

У сосны,упихты, ёлки Оченьколкие иголки.

Но еще сильней, чем ельник, Вас уколет можжевельник.

*(катаеммяч* *междуладонями,позапястью,ножками* *т.д.сначала* *медленно,* *а* *потом* *ускоряя* *темп)*

**Непростой** **шарик**

Этотшарик непростой, Весь колючий, воттакой! Меж ладошками кладем, Им ладошки разотрем. Вверх, внизего катаем, Своиручки развиваем.

*(движениясоответствуют* *тексту)*

**Ежик**

Катится колючийёжик, *(кататьмячик)* Нет ни головыни ножек,

Мне по пальчикам *(поножкам-ручкамвниз/поспинкевверх)* бежит И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда-сюда,

Мне щекотно,да, да, да! Уходи, колючийёж,

В тёмный лес, гдеты живёшь!

**Сказка** **про** **ежика**

В сказочном лесув маленьком уютном домике жил-был маленький ёжик *(зажатьшариквладошке*).

Выглянул ежик из своейнорки *(раскрытьладошкиипоказатьшарик*) и увидел солнышко.

Улыбнулся ежик солнышку *(улыбнуться,* *раскрытьоднуладошку* *веером)* и решил прогулятьсяполесу.

Покатился ежик по прямойдорожке*(прямымидвижениямиполадошке* *раскатыватьшарик)*

Катился-катился и прибежална красивую, круглую полянку *(ладошки* *соединитьв* *форме* *круга).*

Обрадовалсяежики стал бегать и прыгатьпо полянке *(зажимать* *шарикмеждуладошками).*

Стал цветочки нюхать *(прикасатьсяколючкамишарикаккончику* *пальцаиделатьглубокий* *вдох).*

Вдруг набежали тучки *(зажатьшарикводном* *кулачке,* *в* *другом,* *нахмуриться)*,изакапал дождик:кап-кап-кап *(кончикамипальцеввщепотке* *стучатьпоколючкам* *шарика).*

Спряталсяежик подбольшойгрибок*(ладошкойлевой* *руки* *сделать* *шляпкуи* *спрятатьшарикпоним)* и укрылсяотдождя.

А когдазакончилсядождь,тона полянке вырослиразныегрибы: подосиновики,подберезовики,опята,лисичкии даже белый гриб *(показать* *пальчики).*

Захотелосьежику обрадоватьмаму, собратьгрибыиотнести их домой, а их так много…

Как понесет их ежик? Да, на своейспинке. Аккуратно насадил ежик грибочкинаиголки *(каждыйкончикпальчикапотыкатьшипиком* *шарика).*Довольныйёжик побежалдомой*(прямымидвижениямиполадошке* *раскатыватьшарик)*,апотом по извилистойдорожке*(круговыедвижения* *шариком).*

Прибежал домой,отдалмамочкегрибы,мамаулыбнулась, обнялаи поцеловала сыночказазаботу.А когданаступил вечер,закрылёжик свойдомик, лёг в кроватку и уснул сладким сном!*(зажатьшариквладошке).*