

Картотека игр и упражнений с массажными мячиками для детей дошкольного возраста



Составитель: учитель-логопед

МАДОУ детский сад № 126

Воеводина М.В.

*«Источник знаний находится на
кончиках пальцев»
В. Сухомлинский.*

Доподлинно известно, что развитие мелкой моторики напрямую связано с развитием речи детей. Так в трудах М.М. Кольцовой отмечено: на карте головного мозга отражено близкое расположение речевой и двигательной областей друг к другу (речедвигательная зона является частью двигательной области головного мозга). То есть говоря о периоде подготовки ребенка к активной речи, нужно иметь в виду не только тренировку артикуляторного аппарата, но и движений пальцев рук. Приведенные факты позволяют, по мнению М. М. Кольцовой, отнести кисть руки к речевому аппарату, а двигательную проекционную область кисти руки считать еще одной речевой областью мозга.

И одним из способов развития кисти (мелкой моторики) и речи являются упражнения с массажными мячиками.

Массажный мячик — эффективное средство развития кистей рук ребёнка, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая, игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания. Улучшает приток крови и активизирует кровообращение.

Перед тем, как проводить упражнения, необходимо познакомить ребенка/детей с названием частей ладони и пальцев.

Игры и упражнения для детей от 3-х лет

«Колочий ёж»

*Маленький, колючий, ёж!
До чего же ты хорошо!
Я люблю твои иголки,
Хоть они и очень колки!*

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

«Ёжик»

*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.*

Все движения выполняются в соответствии с текстом: ребенок жалеет ёжика, гладит, чешет, щекочет. На слова «по тропке убежал» мячик можно катать по столу, коленкам.

«Орех»

Я катаю свой орех

*По ладоням снизу-вверх.
А потом обратно,
Чтоб стало мне приятно.
Я катаю свой орех,
Чтобы стал круглее всех.*

Движения соответствуют тексту

«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 уколёт 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.

Упражнения для детей 4-5 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 ладоней. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

«Колбочки»

Ладонь сделать «лодочкой». В неё вложить мячик. С силой сжать ладонь с мячиком. Затем ладонь разжать. На руке должны остаться вмятинки от колбочек мячика. Следить за тем, чтобы ребёнок 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 ребёнок понял, с какой силой необходимо сжимать мячик, взрослый сначала сам выполняет это упражнение, демонстрируя ребёнку вмятинки на своей ладони от колбочек мячика. Обратите внимание ребёнка 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 ладошкой 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, ладошкой 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 ладошки кверху.

«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.

Игра-упражнение № 1

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!

Игра-упражнение № 2

Я мячом круги катаю, (катаем мячик между ладонями
круговыми движениями)
Взад вперед его гоняю, (гоняем мячик между ладонями по
столу)
Им поглажу я ладошку, (гладим одну ладошку мячиком)
Будто бы сметаю крошку, (гладим другую ладошку мячиком)
И сожму его немножко, (сжимаем мячик одной рукой)
Как сжимает лапу кошка. (меняем и сжимаем мячик другой
рукой)
Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

Игра-упражнение № 3

<i>Ежика возьмем в ладошки</i>	(берем массажный мячик)
<i>И потрем его слегка,</i> <i>проводим по нему)</i>	(в одной ручке держим мячик, другой
<i>Разглядим его иголки,</i>	(меняем ручку, делаем тоже самой)
<i>Помассируем бока.</i>	(катаем между ладошек)
<i>Ежика в руках кручу,</i>	(пальчиками крутим мячик)
<i>Поиграть я с ним хочу.</i>	
<i>Домик сделаю в ладошках –</i>	(прячем мячик в ладошках)
<i>Не достанет его кошка.</i>	(прижимаем ладошки к себе)

Игра-упражнение № 4

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

Упражнение №5

Ежик, ежик – чудачок

Сшил колючий пиджачок (прокатывать мяч в ладонях вперед – назад)

Встал с утра, и в лес – гулять, (поднять руки вверх)
Чтоб друзей всех повидать. (перебирать мяч пальцами, опуская
медленно руки вниз)
Ежик топал по тропинке (постучать мячом по столу)
И грибочек нес на спинке. (завести руки с мячом за голову,
покатать мяч по шее)
Ежик топал не спеша, (прокатываем мяч по одной коленке
вперед)
Тихо листьями шуриша. (прокатываем мяч по другой коленке
назад)
А навстречу скачет зайка,
Длинноухий Попрыгайка, (подбрасываем и ловим мячик)
В огороде чьем – то ловко
Раздобыл косой морковку! (завести руки за спину и спрятать
мяч)

Упражнение №6

Этот шарик не простой (Движения выполняются по тексту)
Весь колючий, вот такой.
Меж ладошками кладем
Им ладошки разотрем.
Вверх и вниз его катаем
Свои ручки разминаем!
Можно шар катать по кругу
Перекидывать друг другу.
1, 2, 3, 4, 5 –
Всем пора нам отдыхать!

Упражнение №7

Катится колючий ежик (выполняем круговые движения
мячиком между ладонями)

Нет ни головы, ни ножек.

По ладошкам он бежит

И пытит, пытит, пытит.

Мне по пальчикам бежит (перебираем мяч пальчиками)

И пытит, пытит, пытит

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!