

## **Тема: «Массаж ладоней и пальцев рук ребенка массажным мячиком»**

**Цель:** познакомить родителей с эффективным средством развития кистей рук – массажным мячом. Массажный мяч – эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус. Закруглённые массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища и конечностей, способствуют улучшению состояния всего организма. Массажный мяч положительно сказывается на развитии детей. Эта забавная упругая игрушка обогащает сенсорную среду малыша, стимулируя его психомоторное развитие.



В настоящее время появилось огромное разнообразие атрибутов для проведения пальчиковой гимнастики и игр: пальчиковый массаж с помощью карандаша, массаж грецкими орехами, массаж шариком для пинг-понга, массаж деревянными катушками, массажёром «каштан» и т.д.



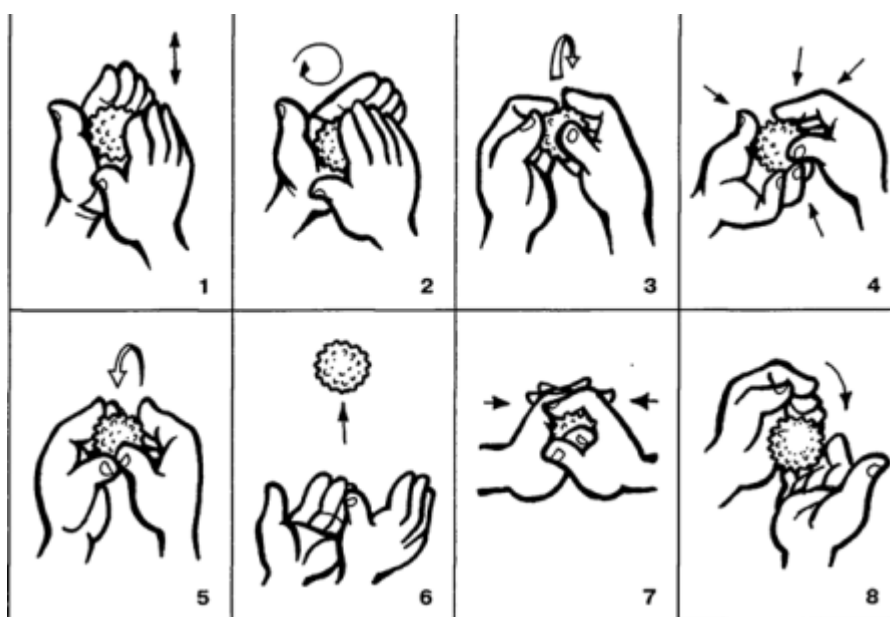
Очень полезен в таких играх массажный мяч. Маленькие массажные мячики легко умещаются в детской ладошке, что делает их незаменимым предметом для самомассажа. Дети с удовольствием выполняют несложные комплексы упражнений.

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

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).
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.



### 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

Ежика возьмем в ладошки	(берем массажный мячик)
И потрем его слегка,	(в одной ручке держим мячик,
другой	проводим по нему)
Разглядим его иголки,	(меняем ручку, делаем тоже самой)
Помассируем бока.	(катаем между ладошек)
Ежика в руках кручу,	(пальчиками крутим мячик)
Поиграть я с ним хочу.	

Домик сделаю в ладошках –  
Не достанет его кошка.

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

### Упражнение №3

Я мячом круги катаю,  
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!

(Движения выполняются по тексту)

### Упражнение №4

Я мячом круги катаю,  
ладонями  
Взад вперед его гоняю,  
Им поглажу я ладошку,  
Будто бы сметаю крошку,  
И помню его немножко,  
Как сжимает лапу кошка.  
другой

(катаем мячик между  
круговыми движениями)  
(гоняем мячик между ладонями по столу)  
(гладим одну ладошку мячиком)  
(гладим другую ладошку мячиком)  
(сжимаем мячик одной рукой)  
(меняем и сжимаем мячик  
рукой)

### Упражнение №5

Ежик, ежик – чудачок  
Сшил колючий пиджачок  
  
Встал с утра, и в лес – гулять,  
Чтоб друзей всех повидать.  
опуская  
Ежик топал по тропинке  
И грибочек нес на спинке.  
голову,  
Ежик топал не спеша,  
коленке  
Тихо листьями шурша.  
коленке  
А навстречу скачет зайка,  
Длинноухий Попрыгайка,  
В огороде чьем – то ловко  
Раздобыл косою морковку!  
спрятать

(прокатывать мяч в ладонях вперед –  
назад)  
(поднять руки вверх)  
(перебирать мяч пальцами,  
медленно руки вниз)  
(постучать мячом по столу)  
(завести руки с мячом за  
покатать мяч по шее)  
(прокатываем мяч по одной  
вперед)  
(прокатываем мяч по другой  
назад)  
(подбрасываем и ловим мячик)  
(завести руки за спину и  
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 развиваем!  
Можно шар катать по кругу  
Перекидывать друг другу.  
1, 2, 3, 4, 5 –  
Всем пора нам отдыхать!

### Упражнение №7

Катится колючий ежик  
мячиком между ладонями) (выполняем круговые движения)  
Нет ни головы, ни ножек.  
По ладошкам он бежит  
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.  
Мне по пальчикам бежит (перебираем мяч пальчиками)  
И пыхтит, пыхтит, пыхтит  
Бегаёт 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!