



***Игровой массаж  
с массажными мячиками***

***«Ум ребенка находится  
на кончиках его пальцев»  
Сухомлинский В. А.***

В настоящее время в условиях самоизоляции одной из важных задач, стоящих перед родителями является сохранение здоровья детей как физическое, так и психологическое! Игровой самомассаж является прекрасным средством профилактики различных заболеваний, также способствуют укреплению различных групп мышц, развитию сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системы. Приемы самомассажа развивают ритмичность, координацию движений, ориентировку в пространстве, содействуют закаливанию. Делая игровой самомассаж для определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом.

Для развития речи, внимания и мелкой моторики родители и воспитатели часто используют пальчиковую гимнастику и игры, которые являются элементом «методики раннего развития ребенка». Благодаря пальчиковым играм развиваются творческие способности, скорость реакции, малыши лучше усваивают такие понятия, как «выше», «ниже», «лево», «право», разучивают счет, да и просто улучшается настроение.

В настоящее время придумано множество стихов, появилось разнообразие атрибутов для пальчиковой гимнастики и игр.

Игровой самомассаж -это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже. Одновременно с этим в кору головного мозга (в речеслуховые, зрительные, эмоциональные и творческие зоны) поступает информация, которая не только оказывает тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, но и способствует увеличению резервных возможностей функционирования головного мозга.

Массажный мяч может быть прекрасным коррекционным инструментом. Он побуждает к общению.

- Развивает моторику, помогает ориентированию в пространстве;
- Регулирует силу и точность движений;
- Развивает и нормализует эмоционально-волевую сферу (особенно важно для гиперактивных детей);
- Активизирует непроизвольное внимание;
- Развивает глазомер, силу, ловкость, быстроту реакции;
- Развивает мышечную силу.

Предлагаем Вам небольшие стихотворения с массажным мячом. Для малышей можно объединять несколько строчек в одно действие, так как маленькие детки могут не успевать выполнять все движения.

### **«Ёжик»**

Представьте, что к вам в гости пришел ёжик.  
Все движения выполняются в соответствии с текстом.

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.  
Ребенок жалеет ёжика, гладит, чешет, щекочет.  
На слова «по тропке убежал» мячик можно катать по столу, коленкам.

### **«Месим тесто»**

Месим, месим тесто – сжимаем массажный мячик в одной руке.  
Есть в печке место – перекадываем 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.

### **«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!  
Ваш малыш уже попрос!

### **«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.

### **«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. Можно выполнять упражнения ногами, сидя на стуле.

### **«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.

Надеюсь, что занятия пройдут в дружелюбной обстановке и поднимут Вам и детям настроение!!