

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад комбинированной направленности № 1г. Сосновоборска

Консультация для родителей

“Массажный мяч”



Подготовил:
Инструктор по фк
Е. В. Рейш

Сосновоборск, 2023

Для развития речи, внимания и мелкой моторики часто используют пальчиковую гимнастику и игры. Благодаря пальчиковым играм развиваются творческие способности, скорость реакции, да и просто улучшается настроение.

В Китае еще в древности были распространены упражнения с каменными и металлическими шарами, а в Японии – с грецкими орехами. Мы с детства помним «Сороку- Белобок», «Ладушки». В настоящее время придумано множество стихотворений, появилось разнообразие атрибутов для пальчиковой гимнастики и игр. Очень полезен в таких играх массажный мяч.

Массажный мяч (колючий мяч Су-Джок) – 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.

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

Упражнения с массажными мячиками для детей – хорошая гимнастика для пальчиков, улучшает кровообращение, тонизирует мелкие мышцы на руках.

Так же помнить об ограничениях:

Гимнастика с использованием массажного мячика противопоказана при наличии:

- Индивидуальной аллергии на поливинилхлорид.
- Нефиксированных деформаций ступней и пальцев.
- Открытых, гноящихся ран на стопах.

— Катаем вверх — вниз; вправо — влево; по кругу по ладошке; по каждому пальчику;

- Крутим пальчиками, придерживая (по часовой и против часовой стрелки);
- Мнем в ладошках; мнем подушечками пальчиков;
- Подкидываем (несильно) и ловим;
- Перекидываем — перекатываем из одной руки в другую;
- Катаем ладошкой шарик по столу либо другой твердой поверхности.

Выполняем 1-3 раза в день. Желательно чередовать более мягкий и твердый мячики, большой и маленький, с разными колючками.

Игры на развитие общей (грубой) моторики:

То же самое — пока маленький, делает мама, затем сам малыш:

- Рукой водим по стопе ребенка (либо он сам) — упражнения такие же, как и при выполнении игр для мелкой моторики.

Развитие речи:

1. Мячик сильно посжимаю

И ладошку поменяю.

(Сжимать мячик правой рукой, затем левой)

«Здравствуй, мой любимый мячик!»

Скажет утром каждый пальчик.

(Удерживать мяч указательным и большим пальцем, затем средним и большим, безымянным и большим, мизинцем и большим пальцем)

Крепко мячик обнимает,

Никуда не выпускает.

(Крепко сжать мяч указательным и большим пальцем)

Только брату отдает:

Брат у брата мяч берет.

(Передать мяч, удерживаемый большим и указательным пальцами, в соответствующие пальцы левой руки)

2. Два козленка мяч бодали

И другим козлятам дали.

(Удерживать указательными пальцами пр. и лев. руки мяч. Затем средними пальцами и т.д.)

3. По столу круги катаю,

Из-под рук не выпускаю.

Взад-вперед его качу;

Вправо-влево — как хочу.

(Катать мяч ладошкой правой руки вправо-влево, назад – вперед)

4. Танцевать умеет танец

На мяче мой каждый палец.

(Катать мяч кончиками пальцами правой руки: указательным, средним, безымянным и мизинцем)

5. Мячик пальцем разминаю,

Вдоль по пальцам мяч гоняю.

(Катать мяч всей длинной пальцев правой руки)

Мячик мой не отдыхает —

Между пальцами гуляет.

(Удерживать мяч между указательным и средним пальцами, средним и безымянным пальцами, безымянным и мизинцем)

6. Поиграю я в футбол

И забью в ладошку гол.

/Ладонками отбивать мяч/

Сверху левой, снизу правой

Я его катаю — браво.

(Левой ладонкой катать мяч по правой ладони)

Поверну, а ты проверь —

Сверху правая теперь!

7. Ходит ежик без дорожек,

По лесу, по лесу.

И колючками своими

Колется, колется.

(Катать мяч между ладонями вверх-вниз)

А я ежику — ежу,

(Катать мяч между ладонями круговыми движениями)

Ту тропинку покажу,

Где катают мышки

Маленькие шишки.

/Катать мяч между ладонями вверх-вниз

(Слегка подбрасывать мяч вверх и ловить его)

8. Ежик выбился из сил —

Яблоки, грибы носил.

/Катаем мяч по рукам/

Мы потрем ему бока —

(Катаем мячик по боковым поверхностям рук)

Надо их размять слегка.

А потом разгладим ножки,

Чтобы отдохнул немножко.

(Катаем мяч по своим ножкам)

А потом почешем брюшко,

(Катаем мяч по животу)

Пощекочем возле ушка.

(Катаем по шее)

Еж в лесочек убежал,

Нам «спасибо» пропищал.

Упражнения с массажным средним мячом:

«Игра с ёжиком»

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 в лесочек убежал, нам спасибо пропищал.

(жалеем ёжика — гладим, трем бока, разминаем, чешем, щекочем, катаем по столу с нажимом)

«Колкие иголки»

У сосны, у пихты, ёлки очень колкие иголки.

Но еще сильнее, чем ельник

Вас уколёт можжевельник.

(катаем мяч между ладошками движениями вверх — вниз сначала медленно, затем увеличиваем темп)

«Шарик»

Этот шарик не простой: весь колючий вот какой!

Меж ладошками кладем, им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем, свои руки развиваем!

Можно шар катать по кругу, перекатывать друг другу.

Раз, два, три, четыре, пять

Нам пора и отдыхать! *(движения соответствуют тексту)*

«Колючий ёж»

Гладь мои ладошки, ёж! Ты колючий, ну и что ж?

Я хочу тебя погладить, я хочу с тобой поладить!

(Катаем мячик между ладошками, гладим, дотрагиваемся пальчиками до отдельных «колючек»)

«Мячик»

Я мячом круги катаю, назад, вперед его гоняю,

Им поглажу я ладошку, а потом сожму немножко.

Каждым пальцем мяч прижму и другой рукой начну.

А теперь последний трюк- мяч летает между рук!

(движения соответствуют тексту)

«Орех»

Прокачу я свой орех по ладони снизу вверх,

А потом обратно, чтоб стало мне приятно.

Я катаю мой орех, чтобы стал круглее всех.

(движения соответствуют тексту)

«Испечем мы каравай»

Месим, месим тесто *(сжимаем мяч)*

Есть в печи место *(перекладываем в другую руку)*

Испечем мы каравай! *(сжимаем обеими руками)*

Перекладывай, валяй! *(катаем между ладошками)*

«Будь здоров!»

Чтоб здоров был пальчик наш, сделаем ему массаж.

Посильнее разотрём и к другому перейдём.

(Прокатывать шарик между ладонями, затем к каждому пальцу на правой и левой руке)

«Шарик пальчиком катаю»

Шарик пальчиком катаю.

Ловкость пальцев проверяю.

Ты колючий шарик мой.

Подружись сейчас со мной!

(Шарик на ладони катать каждым пальчиком)

«Ёжик»

Ёжик, ёжик колкий, где твои иголки? *(крутим мяч между ладонями)*

Нужно нам бельчонку, сшить распашонку *(крутим мяч ладошкой на груди)*

Починить штанишки шалуну зайчишки *(крутим мяч на ножке)*

Фыркнул ёжик, отойдите *(крутим мяч ладошкой по столу)*

Не спишите, не просите,

Если дам иголки, съедят меня волки.

«Прогулка»

(На листе бумаги нарисовать тропинку, вдоль тропинки по разные стороны нарисовать ягоды и грибы, передвигаем пальчиками мяч по тропинке)

По сухой лесной дорожке

Топ-топ-топ топочут ножки.

Ходит, бродит вдоль дорожек

Весь в иголках серый ёжик.

Ищет ягодки, грибочки

Для сыночка и для дочки.

Если подкрадётся волк,

Превратится ёж в клубок.

Мячик-ёжик мы возьмём,

Покатаем и потрём.

Вверх подбросим и поймаем,

И иголки посчитаем.

Пустим ёжика на стол,

Ручкой ёжика прижмём

И немножко покатаем,

Потом ручку поменяем.

Ёжик в ручки надо взять,

Чтоб иголки посчитать.

Раз, два, три, четыре, пять...

Начинаем счёт опять.

Мы возьмём в ладошки ёжик

И потрём его слегка,

Разглядим его иголки,

Помассируем бока.

(движения выполняем в соответствии с текстом)

Комплекс упражнений с массажным мячиком «Ёжиком»:

1.«Возьми — переложи»

(Взять мяч правой рукой, переложить в левую руку. Выполнять упражнение с переключением мяча 6–8 раз. Сначала дети выполняют задание перед собой, затем за спиной. После того, как задания научились выполнять, не теряя «ёжика», можно усложнить, выполнять с использованием речевого сопровождения).

Здесь живёт колючий ёж, От меня ты не уйдёшь.

Буду я с тобой играть, Своим другом называть

2. «Сожми — разожми»

(Положить мяч между ладошками, крепко сжав ладони. Ребёнок должен почувствовать «иголочки», затем выпрямить пальцы, но удерживая мяч между ладонями. Упражнение выполнять 6–8 раз. Речевое сопровождение поможет сделать выполнение упражнения эмоционально)

Я хочу с тобой поладить. Я хочу тебя погладить.

3.«Перекаты»

(Мяч находится между ладонями. Прокатить мяч до кончиков пальчиков одной руки вверх, затем другой руки вниз. Выполнять 8–10 раз).

Вот бежит колючий ёжик. У него не видно ножек.

4.«Солнышко»

(Мяч лежит на ладошке. Выполнять круговые движения по всем пальчикам, ладони по часовой стрелке. Вначале рабочая поверхность правой руки, затем — левой руки. Следить за ощутимым нажимом ладоней. 6–8 раз).

Ёжик маленький бежит. Носик-бусинка сопит.

5. «Тук-тук»

(Мяч находится на ладошке правой руки, кончиками пальцев левой руки стучим по «колючкам» мячика, затем меняем место положения мячика и пальцами правой руки дотрагиваемся «колючек». Выполнять 10 раз).

Тук — тук, дверь открой! Там в лесу охотник злой.

Ёжик, ёжик заходи, Дверь скорей запри!

6.«Лови меня»

(Перебрасывание мяча из одной руки в другую. При ловле мяча, сжать мяч, почувствовать «колючки». Расстояние между ладонями 20–30 см.

Повторить 8–10 раз)

Я хочу с тобой играть, Ловко прыгать и летать.

7.«Не урони»

(Положить массажный мяч на тыльную сторону ладони левой руки, прикрыть его ладонью правой руки и медленно катим мяч на ладонь левой руки. Не отрывая рук от мяча перекаатить мяч на другую руку круговыми движениями. И так меняя положение рук (правая вверху, затем левая и т.д) повторить 4–6 раз).

А теперь дорожкой той, Ёж придёт к себе домой!

8.«Гостинцы»

(Положить мяч на стол. Имитируя сбор гостинцев, дети тремя пальчиками — большим, указательным и средним собирают с «иголочек» дары осени. Называют не спеша, чётко проговаривая звуки. Задания выполняют пальчиками левой, затем правой руки. Достаточно двух раз)

Ёжик по лесу гулял, Он гостинцы собирал.

Груши, ягоды, грибы Пригодятся для еды.

(После выполнения упражнений дети убирают мячи — «ёжики» в контейнер со словами:

Ёжик всем нам помогает.

От дремоты избавляет.

Пальцы, речь нам развивает.

Всем добра желает.

Пусть теперь он отдохнёт. Сил до завтра наберёт.

Утром снова мы придём. И опять играть начнём!