

## Игры и упражнения с массажными мячиками для дошкольников

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 малыша, так и используя только ручки. Эти мячики легко умещаются в детской ладошке, что позволяет с ними весело играть и развивать мелкую моторику рук.

Упражнения с массажными мячиками в стихах.

### №1

Тише, мяч, не торопись,  
Ты по ручкам прокатись,  
Ты по ножкам прокатись,  
И обратно возвратись.  
(движения соответствуют тексту)

### №2

Я мячом круги катаю,  
Взад-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)

### №3

Мячик-ежик мы возьмем, (берем массажный мячик)  
Покатаем и потрем. (катаем между ладошек)  
Вверх подбросим и поймаем, (можно просто поднять мячик вверх)  
И иголки посчитаем. (пальчиками одной руки нажимаем на шпики)  
Пусть 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)

### №4

«Ежика» в руки нужно взять, (берем массажный мячик)  
Чтоб иголки посчитать. (катаем между ладошек)  
Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками одной руки нажимаем на шипики)  
Начинаем счет опять. (перекладываем мячик в другую руку)  
Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками другой руки нажимаем на шипики)

№5

Мы возьмем в ладошки «Ежик» (берем массажный мячик)  
И потрем его слегка, (в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)  
Разглядим его иголки, (меняем ручку, делаем то же самое)  
Помассируем бока. (катаем между ладошек)

№6

«Ежик» я в руках кручу, (пальчиками крутим мячик)  
Поиграть я с ним хочу.  
Домик сделаю в ладошках – (прячем мячик в ладошках)  
Не достанет его кошка. (прижимаем ладошки к себе)  
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)

№7

«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)

№8

«Иголки»  
У сосны, у пихты, ёлки  
Очень колкие иголки.  
Но еще сильнее, чем ельник,  
Вас уколёт можжевельник.  
(катаем 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)

№9

«Ежик»  
Катится колючий ёжик, (катать мячик)

Нет ни головы ни ножек,  
Мне по пальчикам (по ножкам-ручкам вниз/по спинке вверх) бежит  
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.  
Бегают туда-сюда,  
Мне щекотно, да, да, да!  
Уходи, колючий ёж,  
В тёмный лес, где ты живёшь!

#### №10

« По тропинке»

По тропинке, по дорожке (слегка ударять мячиком по столу с продвижением вперёд)  
Топают к нам чьи-то ножки.  
Это ёжик, посмотри, (правой рукой катаем мячик в ладошках, пальцы широко)  
К нам пробрался из глуши. (растопырить)  
По столу власть находился (левой рукой катаем по столу мяч круговыми движениями)  
И в ручей потом свалился. (перекидываем из руки в руку)  
Уколоть он нас решил, (катаем по тыльной стороне левой, правой кисти)  
Только понял – нету сил.  
Он пофыркал, с пальцев слез, (подержать в левой ладошке и переложить в правую ладонь)  
И ушёл обратно в лес. (правой рукой слегка ударять мячиком по столу с продвижением вперёд)

Упражнения с массажными мячиками в сказках.

«Сказка про ежика»

В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький ёжик (зажать шарик в ладошке).

Выглянул ежик из своей норки (раскрыть ладошки и показать шарик) и увидел солнышко.

Улыбнулся ежик солнышку (улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером) и решил прогуляться по лесу.

Покатился ежик по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик)

Катился- катился и прибежал на красивую, круглую полянку (ладошки соединить в форме круга).

Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке (зажимать шарик между ладошками).

Стал цветочки нюхать (прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох).

Вдруг набежали тучки (зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться, и закапал дождик: кап-кап-кап (кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика).

Спрятался ежик под большой грибок (ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним) и укрылся от дождя.

А когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб (показать пальчики).

Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много...

Как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки (каждый кончик пальчика потыкать шипиком шарика).

Довольный ёжик побежал домой (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик, а потом по извилистой дорожке (круговые движения шариком).

Прибежал домой, отдал мамочке грибы, мама улыбнулась, обняла и поцеловала сыночка за заботу.

А когда наступил вечер, закрыл ёжик свой домик, лёг в кроватку и уснул сладким сном! (зажать шарик в ладошке).