



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

МАССАЖНЫЙ МЯЧ



Инструктор по
физической культуре:
Казанцева А.А.

Упражнения с массажными мячиками для детей – хорошая гимнастика для пальчиков, улучшает кровообращение, тонизирует мелкие мышцы на руках. Массажный мячик — эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц. Массажный мяч положительно сказывается на развитии детей. Эта забавная упругая игрушка обогащает сенсорную среду малыша, стимулируя его психомоторное развитие.



«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)



«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)

«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)



«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 ладонями)



«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.

