

## Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук массажными мячами (осень).

*«Источник знаний находится на кончиках пальцев» В. Сухомлинский*

Мы с вами точно знаем, что развитие мелкой моторики напрямую связано с развитием речи малыша. Хорошая гимнастика для пальчиков, улучшает кровообращение, тонизирует мелкие мышцы на руках.

**Цель** - развитие мелкой моторики, общей координации и пластичности движений.

### Задачи:

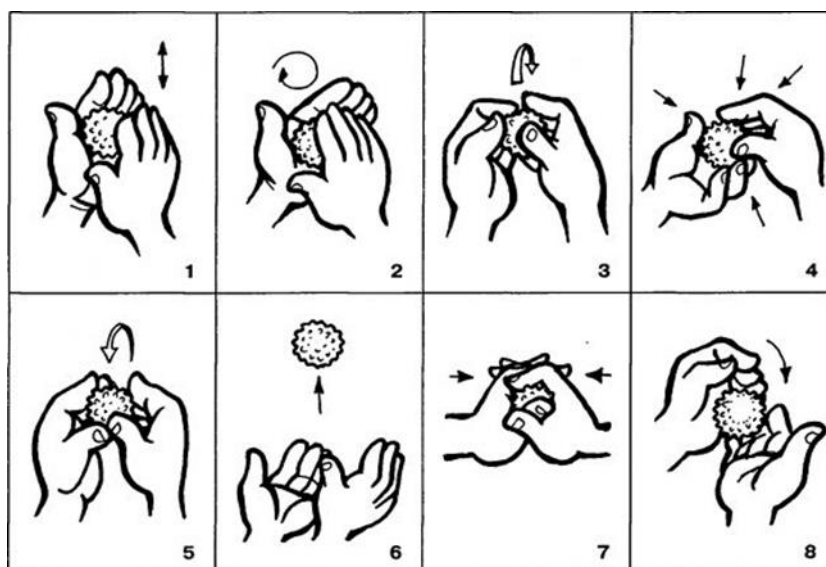
1. Способствовать закаливанию организма ребенка, развитию мелкой моторики рук.
2. Воздействовать на биологически активные точки, находящиеся на поверхности ладоней.

Одним из способов развития моторики и речи являются упражнения с массажными мячиками. Играть с ними можно с раннего возраста.

Перед тем, как проводить с детьми комплекс представленных упражнений, необходимо познакомить их с названием частей ладони и пальцев. Упражнения показывать в среднем темпе, акцентируя внимание детей на некоторые нюансы при их выполнении.

### Комплексы упражнений.

**«Развиваем мелкую моторику»** (упражнения из книги Ермаковой И. А.)



## **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. Переключайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

### **«Осень»**

Осень шагает в желтом пальтишке

*(«шагают» пальчиками по поверхности стола)*

С кедров сшибает бурые шишки.

*(крепко сжимают мяч в ладони)*

### **«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!

### **«Орех»**

*Движения соответствуют тексту.*

Я катаю свой орех

По ладоням снизу вверх.

А потом обратно,

Чтоб стало мне приятно.

### **«Непростой шарик»**

*Движения соответствуют тексту.*

Этот шарик непростой,

Весь колючий, вот такой!

Меж ладошками кладем,

Им ладошки разотрем.

Вверх, вниз его катаем,

Свои ручки развиваем.

### **«Иголки»**

У сосны, у пихты, елки

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.*

### **«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.*

### **«Ёжик»**

Ежик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко.

Ежик нам ладошки колет –

Ручки к школе нам готовит.

Мячик-ежик мы возьмем, *(подбрасываем мячик вверх)*

Покатаем и потрем. *(прокатываем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймем, *(опять подбрасываем мячик)*

И иголки посчитаем. *(пальчиками мнем иголки мячика)*

Пустим ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*

Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем... *(катаем мячик)*

Потом ручку поменяем *(меняем руки)*

### **«Круги»**

*Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом:*

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,  
И сожму его немножко,  
Как сжимает лапу кошка,  
Каждым пальцем мяч прижму,  
И другой рукой начну.

### **«Футбол»**

*Обе руки локтями прижать к себе. Ладони повернуть друг к другу полукругом. В одну из них вложить мячик (мячик должен быть по размеру ладони ребенка). Перекидывать мячик из одной руки в другую, сохраняя положение ладоней. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребенком, темп его выполнения можно ускорить.*

### **«Мы капусту рубим, рубим»**

Мы капусту рубим, рубим, *(ребром ладони стучат по мячику)*

Мы капусту солим, солим, *(подушечки пальцев трогают мячик)*

Мы капусту трем, трем, *(потирают пальцами о мячик)*

Мы капусту жмем, жмем. *(Сжимают мяч в кулачке)*

### **«Сливу я держу в руке»**

Сливу я держу в руке,

Зажимаю в кулаке,

Опускаю, разжимаю

И ладошками катаю.