«Источник знаний находится на кончиках пальцев»

Упражнение с массажным мячом.

Следим за амплитудой, темпом, ритмом! Следим за дыханием! Не спешим!

Так как на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, ребенок массирует мышцы рук. Стимулировать активные точки, расположенные на пальцах рук можно при помощи различных приспособлений (шариков, массажных мячиков, грецких орехов, колючих валиков).

Эту работу можно проводить в игровой форме, с использованием забавных стихов или сказок.

Массаж рук:

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. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

Массаж стоп:

Усадить ребенка на стул так, чтобы колени и тазобедренные суставы были ровными.

1. Активными движениями катайте мячик вперед-назад подошвой стопы, задействуя всю поверхность стопы: от переднего отдела до пятки. Упражнение также можно выполнять сидя.
2. Сесть на стул и поднять стопы. Зажать шарик между стопами. Крепко держать шарик ногами. Начать перемещать шарик от подушечек пальцев к пяткам, не давая ему упасть. По окончании упражнения хорошенько встряхните ноги.
3. Ноги выпрямлены, мяч зажат внутренними сводами стоп, руки держатся за сиденье. Перекладываем мяч на весу из стороны в сторону. Темп средний. Дыхание свободное.
4. Ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы в произвольном положении, руки отпущены. Мяч под стопами. Прокатывать мяч от носков до пяток и обратно, стараясь, чтобы стопы плотно прижимались с усилием к мячу. Темп средний. Дыхание свободное.
5. Нужно катать мячик ногой в положении сидя. Сначала одной ногой, потом другой, затем обеими.

Сесть на пол, ноги вытянуть вперед, руками опираться сзади на локти.

1. Захватить стопами мяч, поднять его повыше, затем опустить. Ноги прямые.
2. Захватив мяч стопами, приподнять его и переложить поближе к себе, разворачивая колени в стороны.
3. Сесть, положить мяч на пол перед собой, локтями опереться сзади, стопы положить на мяч. Сгибая ноги и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.
4. Сесть, вытянув ноги и опираясь сзади на локти. Захватив мяч ногами, приподнять его и попытаться перекинуть за голову.

Упражнение №1

Ежик в руки мы возьмем, (берем массажный мячик)

Покатаем и потрем. (катаем между ладошек)

Вверх подбросим и поймаем, (подбрасываем вверх и ловим)

И иголки посчитаем. (пальчиками одной руки нажимаем на шипы)

Пустим 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)

Упражнение №2

Ежика возьмем в ладошки (берем массажный мячик)

И потрем его слегка, (в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)

Разглядим его иголки, (меняем ручку, делаем тоже самой)

Помассируем бока. (катаем между ладошек)

Ежика 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)

Упражнение №3

Ежик по полю катился, Он куда-то торопился.

С кочки прыгнул, тихо встал, (постукиваем мячиком по поверхности рук. Двигаем мячик вверх-вниз по руке)

 Вновь куда-то побежал. — Здравствуй, ежик! Где ты был? —За грибами в лес ходил! —По кустам катился, — Людей сторонился! Дети катают мячик от кончика пальцев вверх до локтя (выполняем круговые движения мячом от кончиков пальцев до локтя).