Картотека игр с массажными мячами

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 ребенка, так и используя только ручки или ножки. Эти мячики бывают разного размера, твердости и легко умещаются в детской ладошке, что позволяет с ними весело играть и развивать мелкую моторику рук. Ниже представлены возможные упражнения с массажными мячиками в стихах. Данные упражнения можно проводить в разных режимных моментах.

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

Я мячом круги катаю, (Движения выполняются по тексту)
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошки,
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк!

Мяч катаю между рук!

Упражнение №4

Я мячом круги катаю, (катаем мячик м/у ладонями по кругу)
Взад вперед его гоняю, (гоняем мячик между ладонями по столу)
Им поглажу я ладошку, (гладим одну ладошку мячиком)
Будто бы сметаю крошку, (гладим другую ладошку мячиком)
И помну его немножко, (сжимаем мячик одной рукой)
Как сжимает лапу кошка. (меняем и сжимаем мячик другой рукой)

Упражнение №5

Ежик, ежик – чудачок
Сшил колючий пиджачок (прокатывать мяч в ладонях вперед – назад)
Встал с утра, и в лес – гулять, (поднять руки вверх)
Чтоб друзей всех повидать. (перебирать мяч пальцами, опуская медленно руки вниз)
Ежик топал по тропинке (постучать мячом по столу)
И грибочек нес на спинке. (завести руки с мячом за голову, покатать мяч по шее)
Ежик топал не спеша, (прокатываем мяч по одной коленке вперед)
Тихо листьями шурша. (прокатываем мяч по другой коленке назад)
А навстречу скачет зайка,
Длинноухий Попрыгайка, (подбрасываем и ловим мячик)
В огороде чьем – то ловко
Раздобыл косой морковку! (завести руки за спину и спрятать мяч)

Упражнение №6

Этот шарик не простой (Движения выполняются по тексту)
Весь колючий, вот такой.
Меж ладошками кладем
Им ладошки разотрем.
Вверх и вниз его катаем
Свои ручки развиваем!
Можно шар катать по кругу
Перекидывать друг другу.
1, 2, 3, 4, 5 –
Всем пора нам отдыхать!

Упражнение №7

Катится колючий ежик (выполняем круговые движения мячиком между ладонями)
Нет ни головы, ни ножек.

По ладошкам он бежит
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.
Мне по пальчикам бежит (перебираем мяч пальчиками)
И пыхтит, пыхтит, пыхтит
Бегает туда, сюда! Мне щекотно? (движения мячом по пальчикам)
Да, да, да!
Уходи, колючий еж, (пускаем по столу и
ловим подушечками пальцев)
В темный лес, где ты живешь!

Упражнение №8

Мячик сильно по сжимаю
И ладошку поменяю.
(сжимать мячик правой рукой, затем левой)
«Здравствуй, мой любимый мячик!»
Скажет утром каждый пальчик.
(удержать 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)
Два козленка мяч бодали
И другим козлятам дали.
(удерживать указательными пальцами правой и левой руки мяч, затем средними пальцами и т. д.)

Упражнение №9

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)
Танцевать умеет танец,
На мяче мой каждый палец.
(катать мяч кончиками пальцами правой руки: указательным, средним, безымянным и мизинцем)
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)
Поиграю я в футбол
И забью в ладошку гол.
(ладошками отбивать мяч)
Сверху левой, снизу правой
Я его катаю — браво.
(левой ладошкой катать мяч по правой ладони)
Поверну, а ты проверь —
Сверху правая теперь!

Упражнение №10

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

Упражнение №11

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)

Упражнение №12

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)*
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 №13

«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)*

Упражнение №14

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)*

Упражнение №15

«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)*

Упражнение №16

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 по тропке убежал,
Нам «Спасибо!» пропищал.
(все движения выполняются в соответствии с текстом, ёжика гладим, чешем, щекочем. На слова «по тропке убежал» мячик можно катать по столу, коленкам)

Упражнение №17

Гладь мои ладошки, ёж!
Ты колючий, ну и что ж?
Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить!
Ваш малыш уже подрос!
(прокатываем мяч между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте)

Упражнение №18

Ежик- непоседа на месте не сидит,
Ежик- непоседа ладошку веселит! *(выполняем круговые движения мячом между ладошками)*
Веселиться любит ежик,
Сколько сделал он дорожек! *(прокатываем мяч в ладонях вперед-назад)*
Ладошка, ладошка, помни ежика немножко,
Если будет он кататься,
Тебе захочется смеяться! *(сжимаем мяч в ладонях)*

Упражнение №19

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 всласть находился *(левой рукой катаем по столу мяч круговыми движениями)*
И в ручей потом свалился. (п*ерекидываем 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)*

Упражнение №20

(упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой)
Ёжик, ёжик, хитрый ёж,
На клубочек ты похож. *(катаем мяч между ладонями)*
На спине иголки *(массажные движения большого пальца)*
Очень-очень колкие. *(массажные движения указательного пальца)*
Хоть и ростом ёжик мал, *(массажные движения среднего пальца)*
Нам колючки показал, *(массажные движения безымянного пальца)*
А колючки тоже *(массажные движения мизинца)*
На ежа похожи *(катаем между ладонями)*

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)*

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)

Иголки

У сосны, у пихты, ёлки
Очень колкие иголки.
Но еще сильней, чем ельник,
Вас уколет 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)

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.
Бегает туда-сюда,

Мне щекотно, да, да, да!
Уходи, колючий ёж,
В тёмный лес, где ты живёшь!

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)*.