Приложение №3

Пальчиковые игры и упражнения: Массаж массажным мячиком (резиновым, пластмассовым)

Массажный мячик - эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус. Закруглённые массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища и конечностей, способствуют улучшению состояния всего организма. Массажный мяч положительно сказывается на развитии детей. Эта забавная упругая игрушка обогащает сенсорную среду малыша, стимулируя его психомоторное развитие.

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

Задачи:

1. способствовать закаливанию организма ребенка.
2. Воздействовать на биологически активные точки, находящиеся на поверхности ладоней.
3. Способствовать развитию мелкой моторики рук.
4. Хорошая гимнастика для пальчиков, улучшает кровообращение, тонизирует мелкие мышцы на руках.

Веселый счет

«Ежик» 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)

Колючий еж

Гладь мои ладошки , еж!
Ты колючий, ну и что ж?
Я хочу тебя погладить!
Я хочу с тобой поладить! (Катаем мячик между ладошками, гладим его, дотрагиваемся пальцами до отдельных "колючек".
Можно катать стопой по полу, заменив "ладошки" на "ножки", делать массаж тела, называя все соответственно)

Мячик

Я мячом круги катаю (между ладоней по кругу),
Взад-вперед его гоняю (движения вверх-вниз),
Им поглажу я ладошку,
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк-
Мяч летает между рук. (перебрасывание мяча из руки в руку). (Движения соответствуют тексту)

Испечем мы каравай
Месим, месим тесто, (Сжимаем мяч, мяч в правой руке)
Есть в печи место. (перекидываем в левую руку и сжимаем)
Испечем мы каравай, (несколько раз энергично сжимаем мяч обеими руками)
Перекидывай, валяй! (катаем мяч между ладошками)

Этот шарик не простой
Этот шарик не простой
Весь колючий, вот такой.
Меж ладошками кладём
Им ладошки разотрём.
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! (Движения соответствуют тексту)

Мячик-Ежик
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 шипики)
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)

Игра с Ежиком
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)
«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)

Кусачка
Шла большая (дети катают мячик ладонью по столу)
И кусала всех от страха:
Кусь, кусь, кусь, кусь – (надавливают пальчиками на иголочки)
Никого я не боюсь.