

Игры с массажным мячиком и массажным кольцом



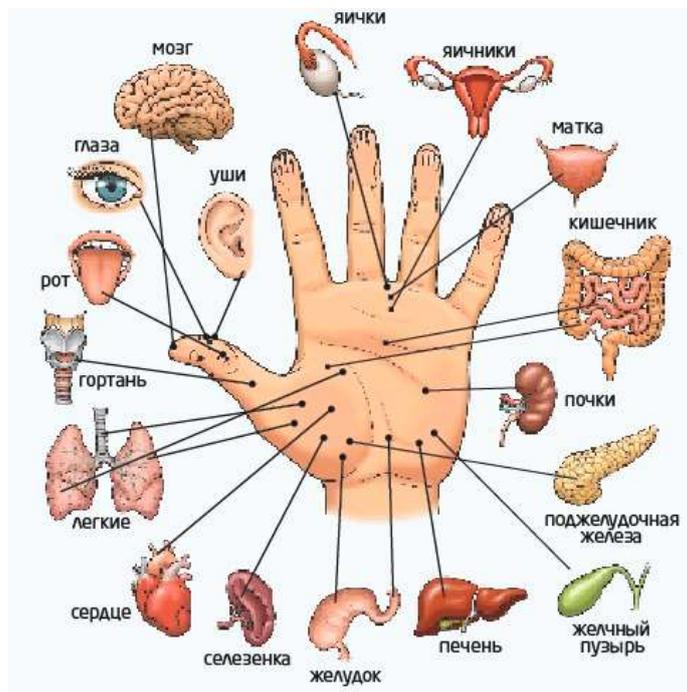
Полезьа массажного мяча и кольца

➤ Массажный мячик и кольцо предназначены для микромассажа и рефлексотерапии кистей рук и ступней ног.

➤ Массаж **большого пальца** повышает функциональную активность **головного мозга**, массаж **указательного пальца** положительно

воздействует на состояние желудка, **среднего** — на кишечник, **безымянного** — на печень и почки, **мизинца** — на сердце.

➤ Мячи развивают **мелкую моторику рук**, поэтому очень рекомендованы детям, а также взрослым для профилактики болезней суставов; они позволяют хорошо проработать любую проблемную зону на теле.



➤ **Простые движения рук** помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость.

➤ При перекатывании мяча имеющиеся на его поверхности **шипы воздействуют** на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение.

➤ А, сжимающая пальчик, кольцо оказывает аналогичное воздействие.

➤ В ходе **пальчиковых игр** дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

➤ **Регулярные занятия** с массажными мячами и кольцом оказывают благотворное влияние на организм в целом, улучшают питание тканей, способствуют восстановлению мышечных функций, уменьшают болезненные ощущения, повышают упругость кожи.

Для развития моторики и восстановления чувствительности кистей рук можно выполнять несложные упражнения: кругообразные движения мячом от центра ладони к кончикам пальцев с разной интенсивностью нажатия.

**Предлагаем Вам небольшие стихотворения для
упражнений с массажным мячом и массажным
кольцом**

* * *

Мячик-ежик мы возьмем, *(берем массажный мячик)*

Покатаем и потрем. *(катаем между ладоней)*

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)*



* * *

«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)*

* * *

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)*



«Мы колечки надеваем»

Мы колечки надеваем,
Пальцы наши украшаем.
Надеваем и снимаем,
Пальцы наши упражняем.
Будь здоров ты, пальчик мой,
И дружи всегда со мной.
(Массажировать и закреплять название пальцев.)

«Дорожка»

Кольцо на пальчик надеваю.
И по пальчику качу.
Здоровья пальчику желаю,
Ловким быть его учу.
*(Надевать и прокатывать
кольцо на одноименные
пальцы обеих рук.)*



«Друзья»

Вместе пальчики друзья.
Колечко катим, ты и я.
*(Надевать кольцо на два
больших, на два
указательных, на два
средних, на два безымянных, на два мизинца.)*

«Семья»

Этот пальчик — дедушка.
Этот пальчик — бабушка. *(массаж кольцом начиная с
большого пальца)*
Этот пальчик — мамочка.
Этот пальчик — папочка.
Этот пальчик — я,
Вот и вся моя семья! *(сжимать и разжимать кольцо в
ладони)*