

**Упражнения**  
**с массажными мячами**  
**в стихах**



Массажный мячик предназначен для микромассажа. Шипы на его поверхности при перекачивании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение. Игры с массажными мячиками можно проводить как по телу малыша, так и используя только ручки. Эти мячики легко умещаются в детской ладошке, что позволяет с ними весело играть и развивать мелкую моторику рук.

### «Игра с ёжиком»

Цель: Развивать ручную умелость и мелкую моторику.

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 в лесочек убежал,  
Нам «спасибо» пропищал.



Жалеем ёжика – гладим,  
Трем ему бока, разминаем, чешем, щекочем,  
Катаем по столу с нажимом, когда показываем, как он убежал.

### «Ёжик – чудачок»

Цель: Улучшать приток крови, стимулировать кровообращение.

Ёжик, ёжик – 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*)  
Ёжик топал по тропинке (*постучать мячом по столу*)  
И грибочек нёс на спинке. (*завести руки с мячом за голову, покатавать мяч по шее*)  
Ёжик 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 чьём -то ловко  
Раздобыл косою морковку! (*завести руки за спину*)

### «Ёжик»

Цель: Улучшать приток крови,  
стимулировать кровообращение.

Ёжика возьмём в ладошки (*берём  
массажный мячик*)

И потрём его слегка, другой (*в одной руке  
держим мячик, проводим по нему*)

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

Помассируем бока. (*катаем между  
ладошек*)

Ёжика 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*)



### «Колючий ёж»

Цель: Развивать мелкую моторику рук и пальцев.

Катится колючий ёжик (*выполняем круговые движения мячиком между  
ладонями*)

Нет ни головы, ни ножек.

По ладошкам он бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда, сюда! Мне щекотно? (*движения мячом по пальчикам*)

Да, да, да!

Уходи, колючий ёж, (*пускаем по столу и ловим подушечками пальцев*)

В темный лес, где ты живёшь!

### «Хитрый ёж»

Цель: Развивать ручную умелость и мелкую моторику.

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*)

## «Ёжик»

Цель: Улучшать приток крови, стимулировать кровообращение.

Ёжик в руки мы возьмём, *(берём массажный мячик)*  
Покатаем и потрём. *(катаем между ладошек)*  
Вверх подбросим и поймаем, *(подбрасываем вверх и ловим)*  
И иголки посчитаем *(пальчиками одной руки нажимаем на шипы)*  
Пустим ёжика на стол, *(кладём мячик на стол)*  
Ручкой ёжика прижмём *(ручкой прижимаем мячик)*  
И немножко покатаем... *(ручкой катаем мячик)*  
Потом ручку поменяем. *(меняем ручку и тоже катаем мячик)*

«Ёжика» 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 «Ёжик» *(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)*

По тропинке, по дорожке *(слегка ударять мячиком по столу с продвижением вперед)*  
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. *(перекидываем 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 вперед)*



### «Испечём мы каравай»



Цель: Развивать ручную умелость и мелкую моторику.

Месим, месим тесто (*сжимаем массажный мяч в правой руке*)

Есть в печи место (*перекладываем в левую руку и сжимаем*)

Испечем мы каравай (*несколько раз энергично сжимаем мяч обеими руками*)

Перекладывай, валяй. (*катаем мяч ладошками*)

### «Мячик»

Цель: Развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.

Я мячом круги катаю  
Взад-вперёд 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

### «Ёжик и мышки».

Цель: Развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности.

Ходит ёжик без дорожек  
По лесу, по лесу  
И колючками своими  
Колется, колется.  
А я ёжику – ёжу,  
Ту тропинку покажу,  
Где катают мышки  
Маленькие шишки.

**Для разнообразия занятий можно применять такой массаж с грецким орехом в скорлупе, еловой шишкой, круглой расческой или колючими бигудями.**

### «Этот шарик не простой»

Цель: Развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.

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.  
Раз, два, три, четыре, пять  
Нам пора и отдыхать!



### «Колкие иголки»

Цель: Развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.

У сосны, у пихты, ёлки  
Очень колкие иголки.  
Но ещё сильней, чем ельник,  
Вас уколёт можжевельник!  
*(Ребёнок катает мяч между ладонями движениями вверх-вниз сначала медленно, затем увеличивает темп и приговаривает).*

### «Орех»

Цель: Развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.

Прокачу я свой орех  
По ладоням снизу вверх,  
А потом обратно,  
Чтоб стало мне приятно.  
Я катаю мой орех,  
Чтобы стал круглее всех.  
Вокруг земли луна летает,  
А вот зачем – сама не знает.

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.)*

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!

Тише, мяч, не торопись,  
Ты по ручкам прокатись,  
Ты по ножкам прокатись,  
И обратно возвратись.



## Веселые песенки и стишки можно применять во время занятий:



Вот такой веселый мяч,  
Он готов пуститься вскачь,  
Так и просится играть  
Его трудно удержать!  
Мячик прыгал и скакал  
Снова в руки к нам попал!

Мы возьмем в ладошки «Ежик»  
И потрем его слегка,  
Разглядим его иголки,  
Помассируем бока.  
«Ежик» я в руках кручу,  
Поиграть я с ним хочу!

Пустим ежика на стол,  
Ручкой ежика прижмем,  
И немножко покатаем...  
Потом ручку поменяем.

Целый день Ежи Ежовичи  
Собирают фрукты — овощи.  
Сливы, яблоки и груши  
На пеньках и кочках сушат.  
Огурцы и помидоры  
Осторожно носят в норы!

На базаре ежик накупил сапожек.  
Сапожки по ножке — себе.  
Поменьше немножко — жене.  
С пряжками — сыну, с застежками — дочке,  
И все уложил он в мешочке!

Хитрый ежик — чудачек сшил колючий пиджачок:  
Сто булавок на груди,  
Сто иголок позади.  
Ходит еж в саду по травке,  
Натыкает на булавки  
Грушу, сливу, всякий плод,  
Что под деревом найдет!

### «Вот помощники мои»



Вот помощники мои. *(показать пальцы)*  
Их, как хочешь поверни.  
По дорожке белой, гладкой  
Скачут пальцы, как лошадки.  
*(шариком провести по руке, до локтя)*  
Чок, чок, чок,  
Чок, чок, чок –  
Скачет резвый табунок. *(повторить с другой рукой)*

### «Капустка»

Мы капустку рубим, рубим, *(ребром ладони стучим по шарiku)*  
Мы капустку солим, солим, *(подушечками пальцев трогаем шарик)*  
Мы капустку трем, трем *(потираем ладошками о шарик)*  
Мы капустку жмем, жмем. *(сжимаем шарик в кулачке)*

### «Рыбки»

Рыбки весело резвятся  
В чистой тепленькой воде, *(перекидывать шарик из руки в руку)*  
То сожмутся, разожмутся,  
То зарюются в песке. *(сжимать, разжимать шарик в кулачке)*

### «Руки»

Эта ручка – правая *(Шарик на правой ладони)*  
Это ручка – левая *(Шарик на левой ладони)*  
Я на мячик нажимаю *(Зажать шарик между ладонями)*  
И зарядку делаю:  
Будет сильной правая *(Сжать в правом кулаке)*  
Будет сильной левая *(Сжать в левом кулаке)*  
Будут ручки у меня – ловкие, умелые. *(Катать мячик между ладонями)*

## 1, 2, 3, 4, 5!

1, 2, 3, 4, 5!

Буду шарик я катать.  
По ладошке прокачу  
И ее пощекочу.  
Шар по кругу я катаю  
И ладошку разминаю.  
И по пальцам прокачу  
Каждый я пощекочу.  
Вверх-вниз, вверх-вниз,  
Шар по пальчику катись.  
Сильно шарик я сожму,  
Подержу и разожму.

## Массаж ладоней

Ежик колет нам ладошки,  
Поиграем с ним немножко.  
Если будем с ним играть —  
Ручки будем развивать.  
Ловкими станут пальчики,  
Умными — девочки, мальчики.

## «Ладони»

Мы ладошки разотрём  
*(Растирают ладошки)*  
Мячик в руки кладём.  
*(Берут мяч в руки)*  
Вверх и вниз его катаем  
Свои ручки развиваем!  
*(Катают вверх-вниз)*  
Можно мяч катать по кругу  
*(Катают по кругу)*  
Перекидывать друг другу.  
*(Перебрасывают друг другу)*  
1, 2, 3, 4, 5 – *(Катают мяч по кругу)*  
Всем пора нам отдыхать!  
*(Положить мяч и встряхнуть ладошками)*



## Упражнение «Осень»

Задачи:

- развивать ручную умелость и мелкую моторику;
- нормализовать мышечный тонус;
- стимулировать речевые области в коре головного мозга;
- закрепить словарь по лексической теме.

Оборудование: массажные мячики.

Дождик, дождик озорной,  
Поиграть пришёл со мной.

Капли весело стучат  
Кап-кап-кап.

Листья кружатся, летят,  
С ветром поиграть хотят.  
Осень в гости к нам пришла.  
Непогоду привела.

*(Катаем мяч между ладонями круговыми движениями.*

*Сжимаем мяч то в правой, то в левой руке.*

*Катаем мяч круговыми движениями между ладонями.*

*Энергично сжимаем мяч обеими руками)*

## Упражнение «Дождик»

Задачи:

- развивать ручную умелость и мелкую моторику;
- нормализовать мышечный тонус;
- стимулировать речевые области в коре головного мозга;
- закрепить словарь по лексической теме.

Оборудование: массажные мячики.

Дождик по лесу гулял,  
Дождик песню напевал:  
Кап-кап, кап-кап-кап.

Всё не кончится никак.

*(Катаем мяч между ладонями  
круговыми движениями.*

*Энергично сжимаем мяч то в правой,  
то в левой руке)*



### Упражнение «В саду»

Задачи:

- развивать ручную умелость и мелкую моторику;
- нормализовать мышечный тонус;
- стимулировать речевые области в коре головного мозга;
- закрепить словарь по лексической теме.

Оборудование: массажные мячики.

Это спелый абрикос.

Он в саду на ветке рос.

В сад с корзиной мы пойдём,

Яблок спелых мы наберём.

Не ленись, и помогай,

Собирать нам урожай.

*(Энергично сжимаем мяч обеими руками.*

*Катаем мяч между ладонями движениями вверх-вниз.*

*Катаем мяч между ладонями круговыми движениями)*

### Упражнение «Урожай»

В огороде много дел. Урожай у нас поспел.

Помидор и кабачок, перец, лук и чесночок.

Свекла, репа, редька, лук. Много овощей вокруг!

*(Катаем мяч по поверхности стола круговыми движениями.*

*Попеременно сжимаем мяч то в правой, то в левой руке.*

*Энергично сжимаем мяч обеими руками)*



### Упражнение «Колобок»

Пироги испечь хочу.

Руками тесто замешу.

Посильнее разомну.

В колобок превращу.

Испеку я колобок.

Колобок румяный бок.

*(Энергично сжимаем мяч обеими руками.*

*Катаем мяч по поверхности стола или между ладонями круговыми движениями)*

## Упражнения с жёстким массажным мячом

№ 1. И.п. сидя. Прокат мяча подошвенной поверхностью – от пятки до носка, попеременно правой/левой стопами, очень мягко касаясь поверхности мяча. Частой ошибкой при выполнении данного упражнения является сильное надавливание на опору – надо запомнить, что это не件лезно. Упражнение можно выполнять на массажном коврикe или с массажным валиком.

№ 1 (а). Одной стопой плавно, без нажима, перекачиваем мяч через стопу другой ноги (по подъёму) туда /обратно.

№ 2. И.п. сидя на стуле. Внутренней поверхностью стоп, ближе к голеностопным суставам, зажат мяч. Опираясь пальцами о пол, поднимаем и опускаем пятки, удерживая мяч.

№ 3. И.п. сидя на полу. Обхватываем мяч с обеих сторон стопами, удерживаем 5-10 секунд, чередуем с расслаблением. Маленькие дети поначалу могут помогать себе ладошками.

