**Советы родителям**

**Комплекс упражнений с массажным мячом**

**«ПАЛЬЧИКИ И МЯЧИКИ»**



**Источник знаний находится на кончиках пальцев» – так говорил В.Сухомлинский и мы с вами точно знаем, что развитие мелкой моторики напрямую связано с развитием речи малыша.  
Одним из способов развития моторики и речи являются упражнения с массажными мячиками.**

**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](http://kaplyarosi.ru/zanyatiya/palchikovaya-gimnastika), улучшает кровообращение, тонизирует мелкие мышцы на руках.

Перед тем, как проводить с детьми или одним ребенком комплекс представленных упражнений, необходимо познакомить ребёнка с названием частей ладони и пальцев.  
Следить, чтобы при выполнении упражнений для рук, пальцы обеих рук находились всегда в сомкнутом состоянии, плечи не поднимались. Желательно, чтобы на детях (ребёнке) была одежда с коротким рукавом. Если такой возможности нет, то детям нужно закатать рукава.  
Когда взрослый показывает комплекс упражнений для рук необходимо снять с запястья часы и кольца с пальцев.  
Упражнения показывать в среднем темпе, акцентируя внимание детей (ребенка) на некоторые нюансы при их выполнении.  
Эти комплексы упражнений рекомендуется проводить с детьми, начиная с 3-х летнего возраста. Они способствуют развитию у детей мелкой моторики рук, которая в свою очередь, напрямую связана с развитием речи.

Для развития речи, внимания и мелкой моторики рекомендуется регулярно делать массаж ладошек малыша и играть с ним в пальчиковые игры. Очень полезны в таких играх массажные мячи. Кроме своих стандартных функций игрового предмета, мячик массирует кончики пальцев ребенка закругленными шипиками, развивая тактильные ощущения и стимулируя точки на ладошках.

**«ПАЛЬЧИКИ И МЯЧИКИ»**  
Предлагаем вам подборку упражнений, которые разнообразят Ваши игры с малышом. Стихотворения можно объединять или разбивать на более мелкие в зависимости от возраста ребенка.

**Пальчиковая игра «Черепаха» (с шариком)**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем*

*на левой.*

Шла большая черепаха *(дети катают Су-Джок между ладоней)*

И кусала всех от страха,

Кусь, кусь, кусь, кусь, *(Су-Джок между большим пальцем и*

*остальными, которые ребенок держит*

*«щепоткой». Надавливают ритмично на*

*Су Джок, перекладывая из руки в руку).*

Никого я не боюсь.  *(дети катают Су-Джок между ладоней).*

**Пальчиковая игра «Ёжик» (с шариком)**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем*

*на левой.*

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,

на клубочек ты похож.  *(дети катают Су-Джок 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.  *(дети катают Су-Джок между ладонями)*

**Пальчиковая игра «Зайки на лужайке» (с шариком)**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем*

*на левой.*

На поляне, на лужайке *(катать шарик между ладонями)*

Целый день скакали зайки. *(прыгать по ладошке шаром)*

И катались по траве, *(катать вперед – назад)*

От хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали, *(прыгать по ладошке шаром)*

Но напрыгались, устали. *(положить шарик на ладошку)*

Мимо змеи проползали, *(вести по ладошке)*

«С добрым утром!» - им сказали.

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха-мать*. (гладить шаром каждый палец)*

**Пальчиковая игра «Медведи» (с шариком)**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем*

*на левой.*

Шла медведица спросонок, *(шагать шариком по руке, надавливая)*

А за нею – медвежонок. *(шагать тихо шариком по руке)*

А потом пришли детишки, *(шагать шариком по руке в быстром темпе)*

Принесли в портфелях книжки.

Стали книжки открывать, *(нажимать шариком на каждый палец)*

И в тетрадочках писать.

**Пальчиковая игра «Ёжик на дорожке» (с шариком)**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем*

*на левой.*

По тропинке, по дорожке  *(катаем шарик по ладони)*

Топают к нам чьи-то ножки. («Топаем» шариком по ладони)

Это ёж – колючий бок, *(Показать шарик на развернутой ладони)*

По грибам большой знаток! *(Надавить на каждый пальчик поочередно*

Пальчиковая игра «Колючий ежик». (с шариком)

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем*

*на левой.*

Катиться колючий ёжик *(круговые движения шариком между ладонями).*  
Нет ни головы, ни ножек.  
По ладошке бежит,  
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Мне по пальчикам бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит.  
Бегает туда, сюда,  
Мне щекотно да, да, да*. (движения шариком по пальцам).*  
  
Уходи, колючий ёж  
В тёмный лес, где ты живёшь! *(пускаем по столу и ловим подушечками*

*пальцев).*

**Пальчиковая игра «Ёжик маленький» (с шариком)**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем*

*на левой.*

Ежик маленький замерз

и в клубок свернулся. *(крепко сжать шарик ладонью)*

Солнце ежика согрело,

Ежик развернулся*. (открыть ладонь и показать шарик)*

**Пальчиковая игра «Игрушки». (с шариком)**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем*

*на левой.*

На большом диване в ряд (поочередно катаем шарик к каждому

пальчику, начиная с большого)

Куклы Катины сидят:

Два медведя, Буратино,

И веселый Чиполлино,

И котенок, и слоненок.

Раз, два, три, четыре, пять (надавливаем шариком на кончики пальцев)

Помогаем нашей Кате

Мы игрушки сосчитать.

**Пальчиковая игра «Мячик - ёжик». (с шариком)**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем*

*на левой.*

Ежик колет нам ладошки, *(катаем шарик в разных направлениях)*

Поиграем с ним немножко.

Ежик нам ладошки колет – *(шариком ударяем по ладошке)*

Ручки к школе нам готовит.

Мячик-ежик мы возьмем*, (подбрасываем мячик вверх)*

Покатаем и потрем. *(прокатываем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем, *(опять подбрасываем мячик)*

И иголки посчитаем. *(пальчиками мнем иголки мячика)*

Пустим ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*

Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем… *(катаем мячик по столу)*

Потом ручку поменяем *(меняем руку)*

**Пальчиковая игра «Домик». (с шариком)**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем*

*на левой.*

В этом домике пять этажей: *(катаем шарик по ладони)*   
На первом живет семейство ежей, *(надавливаем поочередно на каждый*

*пальчик)*

На втором живет семейство зайчат,  
На третьем - семейство рыжих бельчат,  
На четвертом живет с птенцами синица,  
На пятом сова - очень умная птица.  
Ну, что же, пора нам обратно спуститься:  
На пятом сова,  
На четвертом синица,  
Бельчата на третьем,  
Зайчата - втором,  
На первом ежи, мы еще к ним придем.

**Пальчиковая игра «Орехи» (с шариком)**  
*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем*

*на левой.*

Мы научимся орехи  
Между пальцами катать.  
(Дети катают шарик между пальцами сначала одной руки, по­том другой).  
Это в школе нам поможет   
Буквы ровные писать.