

Комплекс упражнений с массажным МЯЧОМ

«ПАЛЬЧИКИ И МЯЧИКИ»



Гладь мои ладошки, еж!
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)*



Непростой шарик

Этот шарик не простой,
Весь колючий, вот такой!
Меж ладошками кладем,
Им ладошки разотрем.
Вверх-вниз его катаем,
Свои ручки развиваем.

(движения соответствуют тексту)



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)



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)



«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)



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

(движения соответствуют тексту)



Сверху левой, снизу правой
Я его катаю – БРАВО!
*(левой ладонью катать мяч
по правой ладоньке)*
Поверну, а ты проверь –
Сверху правая теперь!



Танцевать умеет танец
На мяче мой каждый палец
(катать мяч кончиками пальцев
правой руки: указательным,
средним, безымянным и
мизинцем)

