

Массажные мячики или Су-джок терапия



Для развития речи, внимания и мелкой моторики часто используют пальчиковую гимнастику и игры. Благодаря пальчиковым играм развиваются творческие способности, скорость реакции, малыши лучше усваивают такие понятия, как «выше», «ниже», «лево», «право», разучивают счет, да и просто улучшается настроение.

В Китае еще в древности были распространены упражнения с каменными и металлическими шарами, а в Японии – с грецкими орехами. Мы с детства помним «Сороку-Белобоку», «Ладушки» и др.

В настоящее время придумано множество стихотворений, появилось разнообразие атрибутов для пальчиковой гимнастики и игр. Очень полезен в таких играх массажный мяч. Массажный мяч (колючий мяч Су-Джок) – 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. Предлагаем Вам некоторые упражнения с массажным мячом. Для малышей можно объединять несколько строчек в одно действие, так как маленькие детки могут не успевать выполнять все движения.

1.Мячик сильно позжимаю

И ладошку поменяю. /Сжимать мячик правой рукой, затем левой./

«Здравствуй, мой любимый мячик! »

Скажет утром каждый пальчик.

/ Удержат 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./

2. Два козленка мяч бодали

И другим козлятам дали.

/Удерживать указательными пальцами пр. и лев. руки мяч. Затем средними пальцами и т. д./

3. 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./

4. Танцевать умеет танец

На мяче мой каждый палец.

/Катать мяч кончиками пальцами правой руки: указательным, средним, безымянным и мизинцем./

5. 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./

6. Поиграю я в футбол

И забью в ладошку гол.

/Ладонками отбивать мяч./

Сверху левой, снизу правой

Я его катаю — браво.

/Левой ладошкой катать мяч по правой ладони./

Поверну, а ты проверь —

Сверху правая теперь!

7. Ходит ежик без дорожек,

По лесу, по лесу.

И колючками своими

Колется, колется.

/Катать мяч между ладонями вверх-вниз/

А я ежику – ежу,

/Катать мяч между ладонями круговыми движениями/.

Ту тропинку покажу,

Где катают мышки

Маленькие шишки.

/Катать мяч между ладонями вверх-вниз

Слегка подбрасывать мяч вверх и ловить его/.