

## **Картотека упражнений с массажным мячом**

**Цель:** развивать ручную умелость и мелкую моторику, формировать навыки выразительности, пластичности движений.



## **«Колючий ёж»**

**Гладь мои ладошки, ёж!  
Ты колючий, ну и что ж?  
Я хочу тебя погладить.  
Я хочу с тобой поладить!**

(Катаем мячик между ладошками гладим его, дотрагиваемся пальцами до отдельных «колючек»  
Можно катать стопой по полу)



## **«Этот шарик не простой»**

**Это шарик не простой:  
Весь колючий вот такой.  
Меж ладошками кладём,  
Им ладошки разотрём.  
Вверх и вниз его катаем,  
Свои руки развиваем!  
Можно шар катать по кругу,  
Перекидывать друг другу.  
Раз, два, три, четыре, пять  
Нам пора и отдыхать!  
(Движения соответственно тексту)**

## **«Мячик»**

**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!  
(Движения соответственно тексту)**



## «Игра с ёжиком»

Ёжик выбился из сил –  
Яблоки, грибы носил.  
Мы потрём 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» пропещал.

(Жалеем ёжика – гладим, трём бока, разминаем, чешем, щекочем, катаем по столу с нажимом)



## «Испечём мы каравай»

Месим, месим тесто,  
(сжимаем мяч, мяч в правой руке)  
Есть в печи место.  
(перекладываем в левую руку и сжимаем)  
Испечём мы каравай  
(несколько раз энергично сжимаем мяч  
обеими руками)  
Перекладывай, валяй!  
(катаем мяч между ладошками)

