**Упражнения с массажным мячиком**

Бесспорно, первые игры с мячом бесценны по своей **значимости для здоровья**, эмоционального комфорта, физического и интеллектуального развития маленького ребенка. На протяжении всего дошкольного возраста игры с мячом усложняются и *«растут»* вместе с детьми. Мяч и дальше продолжает оставаться **значимым предметом в играх**, забавах и в спорте, несмотря на возраст людей,

Мяч может выступать не только, как предмет развлечения, но и быть прекрасным коррекционным инструментом:

• способствовать общей двигательной активности;

• развивать моторику;

• регулировать силу и точность движений;

• развивать мышечную силу;

• развивать глазомер, силу, ловкость, быстроту реакции;

• развивать и нормализовать эмоционально-волевую сферу *(особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей)*;

• помогать ориентироваться в пространстве.

Ученые доказали, что двигательные импульсы пальцев рук влияют на формирование *«речевых»* зон и положительно действуют на кору головного мозга ребенка. **Массажный** мяч – незаменимый помощник в этом.

**Массажный** мяч улучшает кровообращение, стимулирует биологически активные точки, ускоряет обменные процессы в области применения, устраняет мышечные спазмы, увеличивает подвижность суставов, нормализует мышечный тонус и работу нервной системы.

****

Для того, чтобы ребенку было интересно выполнять **массажные движения**, необходимо сопровождать их небольшими стихами (сказками, тогда действия *(упражнения)* с **массажным** мячом будут более понятными и увлекательными для ребенка. Главное следовать принципу: *«От простого - к сложному»*

Чтобы у ребенка не пропало желание играть с **массажным мячом**, первоначально необходимо научить малыша удерживать и катать **мячик в ладонях**, затем перекладывать из руки в руку, перекатывать (за столом, сначала просто поднимать мяч двумя руками вверх, а далее подбрасывать вверх, ловить и лишь затем следить за положением пальцев, ладони, силой нажима…

1 упражнение

Гладь мои ладошки еж! *катаем****мячик****между ладошками по кругу или вверх- вниз*

Ты колючий, ну и что ж? *дотрагиваемся пальчиками до отдельных «колючек»*

Я хочу тебя погладить! *гладим мяч одной ладошкой, перекладываем в другую*

Я хочу с тобой поладить! *гладим мяч другой ладошкой*

2 упражнение

Ты катись, катись,мой **мячик**, *катаем мяч между ладошками по кругу*

От ладони к пальчикам. *катаем мяч между ладошками вверх – вниз*

Дай здоровье всем ребятам. *делаем мячом круговые движения по ладошке*

Девочкам и мальчикам. *движения мячом по ладошке вверх – вниз, можно от ладони по каждому пальчику)*

3 упражнение

Месим, месим тесто. *сжимаем****массажный мяч в одной руке***

Есть в печи место. *перекладываем в другую руку и сжимаем*

Испечем мы каравай, *несколько раз энергично сжимаем мяч обеими руками*

Перекладывай, валяй. *катаем мяч ладошками*

Источник:

https://www.maam.ru/detskijsad/znachenie-igr-uprazhnenii-s-masazhnym-mjachikom.html