



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 12
ХУТОРА БОЙКОПОНУРА**

**Мастер – класс
«Мячики массажные для здоровья важные»
(для родителей младшей группы)**



Подготовила: воспитатель

Томилова Т.В.

УПРАЖНЕНИЯ С МАССАЖНЫМ МЯЧОМ

- Катание мяча между ладонями (в разном темпе);
- Поглаживание мяча (жалеть мяч);
- Вращение мяча на полу, как юлу;
- Подбрасывание мяча и ловля;
- Вращение мяча пальцами рук на весу;
- Сдавливание мяча ладонями на весу (локти в стороны);
- «Лепить мячик» - как из пластилина;
- Надавливание на мяч (мяч на полу или на столе), ладони одна на другой;
- Дуть на мяч (выдох, губы трубочкой);

(все упражнения выполнять одной рукой, затем другой рукой)

- Катать мяч по руке;
- Катать мяч по ноге;
- Постукивание мячом по рукам и по ногам (мячик бегаёт);
- Зажать мяч стопами, поднимать ноги с мячом вверх и вниз (руки в упоре сзади), развести руки в стороны держать «уголок»;
- Зажать мяч коленями, прыжки на месте или продвигаясь вперёд;

Упражнения в парах:

- Массаж в парах под песню «Ходит ёжик». 1-я часть – постукивания; 2-я часть – катание мячей по спине.
- Перебрасывание мяча друг другу;
- Стоя в кругу, передача мяча из рук в руки. Усложнение: пустить по кругу несколько мячей.

слова	движения
<i>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 пропищал.</i>	<p>Погладить (пожалеть) ёжика (мячик)</p> <p>Потереть бока ёжика (мячик)</p> <p>Размять (пощипать) мячик</p> <p>Чесать, щекотать ёжика (мячик)</p> <p>Покрутить мячик пальцами.</p>



Мячик сильно пожимаю
И ладошку поменяю.
(сжимать мячик правой рукой,
затем левой)



Мячик мой не отдыхает —
Между пальцами гуляет.
*(удерживать мяч между указа-
тельным и средним пальцами, сред-
ним и безымянным пальцами, безы-
мянным и мизинцем)*



«Здравствуй, мой любимый мячик!»

Скажет утром каждый пальчик.

(удержать 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)



Поиграю я в футбол
И забью в ладошку гол.
(ладошками отбивать мяч)



Два козленка мяч бодали
И другим козлятам дали.
*(удерживать указательными
пальцами правой и левой руки
мяч, затем средними пальцами и
т. д.)*



Сверху левой, снизу правой
Я его катаю — браво.
*(левой ладошкой катать мяч по
правой ладони)*
Поверну, а ты проверь —
Сверху правая теперь!

