

Консультация для родителей по вопросам профилактики нарушений ОДА

Игры с массажными мячиками

Игры с массажными мячиками развивают мышечную активность ребёнка и отлично подходят для занятий рефлексотерапией и разными видами гимнастики.

Игры с массажными мячиками.

Мячик сильно посжимаю

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

«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 отдаёт:

Брат у брата мяч берёт.

/Передать мяч, удерживаемый большим и указательным пальцами, в соответствующие пальцы левой руки./

Два козленка мяч бодали И другим козлятам дали.

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

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./

Танцевать умеет танец На мяче мой каждый палец.

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

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./

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!

«Ежик»

И.п. — сидя на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош! (Катать стопой мяч вперед-назад.)

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу) —

Мячик ножками катать. Выполнить то же другой ногой.

Катание массажного мяча стопой (захватить пальцами ног).

«Обезьянки»

Дети лежат на спине. Захватывают пальцами ног мяч, поднимают ноги и передают мяч в руки.

Упражнения нужно делать ежедневно. Только тогда появятся желанный результат.

Будьте здоровы!