

### «Ёжик»

Представьте, что к вам в гости пришел ежик. Все движения выполняются в соответствии с текстом.

Ёжик выбился из сил-

Яблоки, грибы носил.

Мы потрем ему бока,

Надо их размять слегка.

А потом погладим ножки,

Чтобы отдохнул немножко.

А потом почешем брюшко,

Пощекочем возле ушка.

Ёж по тропке убежал,

Нам «Спасибо!» пропищал.

Ребенок жалеет ежика, гладит, чешет, щекочет. На слова «по тропке убежал» мячик можно катать по столу, коленкам.

### «Месим тесто»

Месим, месим тесто – сжимаем массажный мячик в одной руке.

Есть в печке место – перекаладываем и сжимаем мяч другой рукой.

Я для милой мамочки – сжимаем мяч двумя руками несколько раз.

Испеку два пряничка – катаем мяч между ладонями.

### «Орех»

Движения соответствуют тексту.

Я катаю свой орех

По ладоням снизу вверх.

А потом обратно,

Чтоб стало мне приятно.

Я катаю свой орех,

Чтобы стал круглее всех.

### «Иголки»

У сосны, у пихты, елки

Очень колкие иголки.

Но еще сильнее, чем ельник,

Вас уколёт можжевельник.

Ребенок катает мяч между ладонями, по запястью, ножкам и т.д. сначала медленно, а потом ускоряя темп.

**«Непростой шарик»**

Движения соответствуют тексту.

Этот шарик непростой,  
Весь колючий, вот такой!  
Меж ладошками кладем,  
Им ладошки разотрем.  
Вверх, вниз его катаем,  
Свои ручки развиваем.

**«Ласковый еж»**

Ребенок прокатывает мяч между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте.

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

**«Круги»**

Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом:

Я мячом круги катаю,  
Взад - вперед его гоняю.  
Им поглажу я ладошку.  
Будто я сметаю крошку,  
И сожму его немножко,  
Как сжимает лапу кошка,  
Каждым пальцем мяч прижму,  
И другой рукой начну.

**«Зайцы на лужайке»**

На поляне, на лужайке /катать шарик между ладонями/  
Целый день скакали зайки. /прыгать по ладошке шаром/  
И катались по траве, /катать вперед – назад/  
От хвоста и к голове.  
Долго зайцы так скакали, /прыгать по ладошке шаром/  
Но напрыгались, устали. /положить шарик на ладошку/  
Мимо змеи проползали, /вести по ладошке/  
«С добрым утром!» - им сказали.  
Стала гладить и ласкать  
Всех зайчат зайчиха-мать. /гладить шаром каждый палец/

### «Медведи»

Шла медведица спросонок, /шагать шариком по руке/  
А за нею – медвежонок. /шагать тихо шариком по руке/  
А потом пришли детишки, /шагать шариком по руке/  
Принесли в портфелях книжки.  
Стали книжки открывать /нажимать шариком на каждый палец/  
И в тетрадочках писать.

### «Футбол»

Обе руки локтями прижать к себе. Ладонки повернуть друг к другу полукругом. В одну из них вложить мячик (мячик должен быть по размеру ладошки ребенка). Перекидывать мячик из одной руки в другую, сохраняя положение ладошек. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребенком, темп его выполнения можно ускорить.

### «Лодочка»

Обе руки локтями прижать к себе. Ладонки повернуть вверх, приняв положение “лодочки”. В одну из ладошек вложить мячик. Перекидывать мячик из одной ладошки в другую, постоянно удерживая исходное положение «лодочка». Когда идет перекидывание мячика, ладошку, которая делает бросок, необходимо слегка поворачивать и стараться, мячик высоко не подкидывать. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребенком, темп его выполнения можно ускорить.

### «Здравствуй!»

«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)

### **«Скатаем шарик»**

Обе руки локтями прижать к себе. Пальцы ладошек плотно сжаты друг с другом и напряжены. На левую ладошку положить мячик, сверху прикрыть его другой ладошкой. Делать круговые движения верхней ладошкой по нижней как при лепке шарика из пластилина. Следите, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. Упражнение выполнять внутренней частью ладошки, а не пальцами!!! Затем поменять положение рук.

### **«Прокати по ладошке»**

Локоть левой руки прижать плотно к себе, кисть руки развернуть ладошкой вверх. Пальцы плотно сомкнуты между собой. Положить на ладошку мячик, второй рукой накрыть мячик. Пальцы верхней ладошки плотно сжаты между собой. Производить движения верхней ладошкой вперед-назад по длине всей ладони. Следить, чтобы во время выполнения этого упражнения у ребенка не поднималось плечо. То же повторить другой рукой. Упражнение выполнять не торопясь, с хорошей амплитудой движения. Такие упражнения проводятся, когда мячик катают по тыльной стороне ладони. При этом ладошка лежит на столе, тыльной стороной кверху.

### **«Горка»**

Руку положить на колено, ладошкой кверху. Пальцы плотно сжаты между собой. На руку положить мячик. Другой рукой начинать поднимать мячик до шеи. Затем мячик слегка прижать наклоненной головой. Поддерживать на счет до 5, а затем «спустить» мячик вниз. Счет постепенно увеличить до 10. То же упражнение выполняется другой рукой. Важно проследить за тем, чтобы ребенок прокатил мячик по всей длине руки.

Это же упражнение можно выполнить, повернув одну руку тыльной стороной ладошки кверху. Можно выполнять упражнения ногами, сидя на стуле.

### **«Будь здоров»**

Мячик положить на пол. Одну ногу положить сверху мячика. Другая нога стоит плотно на полу. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Катать мячик ногой вперед-назад, не торопясь. Затем, то же движение выполняется другой ногой. Это упражнение можно выполнять двумя ногами, катая мячик поочередно, либо обеими ногами одновременно. Как вариант, можно делать круговые движения одной ногой, затем другой. Упражнение выполняется в медленном темпе с хорошей амплитудой движения. Упражнение можно выполнять двумя ногами сразу же либо поочередно, либо обеими ногами одновременно.

<p><b><u>«Солдаты»</u></b></p> <p>Обе руки локтями плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять круговые движения сначала кистью одной руки, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Круговые движения выполняются к себе и от себя. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками одновременно.</p>	<p><b><u>«Тренировка»</u></b></p> <p>Обе руки локтями и плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять движения кистью руки вперед-назад, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками поочередно, либо одновременно.</p> <p>Руки при выполнении некоторых упражнений можно ставить на стол. Высота стола должна быть такой, чтобы ребенок сидел за столом ровно, не горбясь.</p>
<p><b><u>«Приседания»</u></b></p> <p>Зажать мячик между стенкой и спиной, выполнять плавные приседания.</p>	<p><b><u>«Массаж»</u></b></p> <p>Котать по спине сверстника.</p>

