Самомассаж

с помощью

массажного мячика

или су-Джока.

Самомассаж с помощью массажного мячика или су-Джока.

Гладь мои ладошки, еж!

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, заменив "ладошки"*

*На "ножки" делать массаж тела,*

*называя все соответственно)*

Я мячом круги катаю

Взад-вперед 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 соответствуют тексту)*

Испечем мы каравай

Месим, месим тесто,

*(Сжимаем мяч, мяч в правой руке)*

Есть в печи место.

*(перекидываем в левую руку и сжимаем)*

Испечем мы каравай,

*(несколько раз энергично сжимаем мяч обеими руками)*

Перекидывай, валяй!

*(катаем мяч между ладошками)*

Этот шарик не простой

Этот шарик не простой

Весь колючий, вот такой.

Меж ладошками кладём

Им ладошки разотрём.

Вверх и вниз его катаем

Свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу

Перекидывать друг другу.

1, 2, 3, 4, 5 –

Всем пора нам отдыхать!

*(Движения соответствуют тексту)*

*«Ежик»* в руки нужно взять,

*(берем массажный мячик)*

Чтоб иголки посчитать.

*(катаем между ладошек)*

Раз, два, три, четыре, пять!

*(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)*

Начинаем счет опять.

*(перекладываем мячик в другую руку)*

Раз, два, три, четыре, пять!

*(пальчиками другой руки нажимаем на шипики)*

Мячик-ежик мы возьмем,        *(берем массажный мячик)*

Покатаем и потрем.                 *(катаем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем,  *(можно просто поднять мячик вверх)*

     И иголки посчитаем.           *(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)*

     Пустим ежика на стол.        *(кладем мячик на стол)*

     Ручкой ежика прижмем       *(ручкой прижимаем мячик)*

     И немножко покатаем…     *(ручкой катаем мячик)*

     Потом ручку поменяем.     *(меняем ручку и тоже катаем мячик)*

Мы возьмем в ладошки *«Ежик»*     *(берем массажный мячик)*

И потрем его слегка,

*(в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)*

Разглядим его иголки,                  *(меняем ручку, делаем то же самое)*

Помассируем бока**.***(катаем между ладошек)*

*«Ежик»* я в руках кручу,            *(пальчиками крутим мячик)*

Поиграть я с ним хочу.

Домик сделаю в ладошках –      *(прячем мячик в ладошках)*

Не достанет его кошка.              *(прижимаем ладошки к себе)*

Мячик сильно я сжимаю

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)

    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 пальц*

*ами, безымянным и*

*мизинцем.)*

     Поиграю я в футбол

И забью в ладошку гол.     *(Ладошками отбивать мяч.)*

Сверху левой, снизу правой

Я его катаю - браво.  *(Левой ладошкой катать мяч по правой ладони.)*

Поверну, а ты проверь -

Сверху правая теперь!

*(Правой ладошкой катать мяч по левой ладони.)*