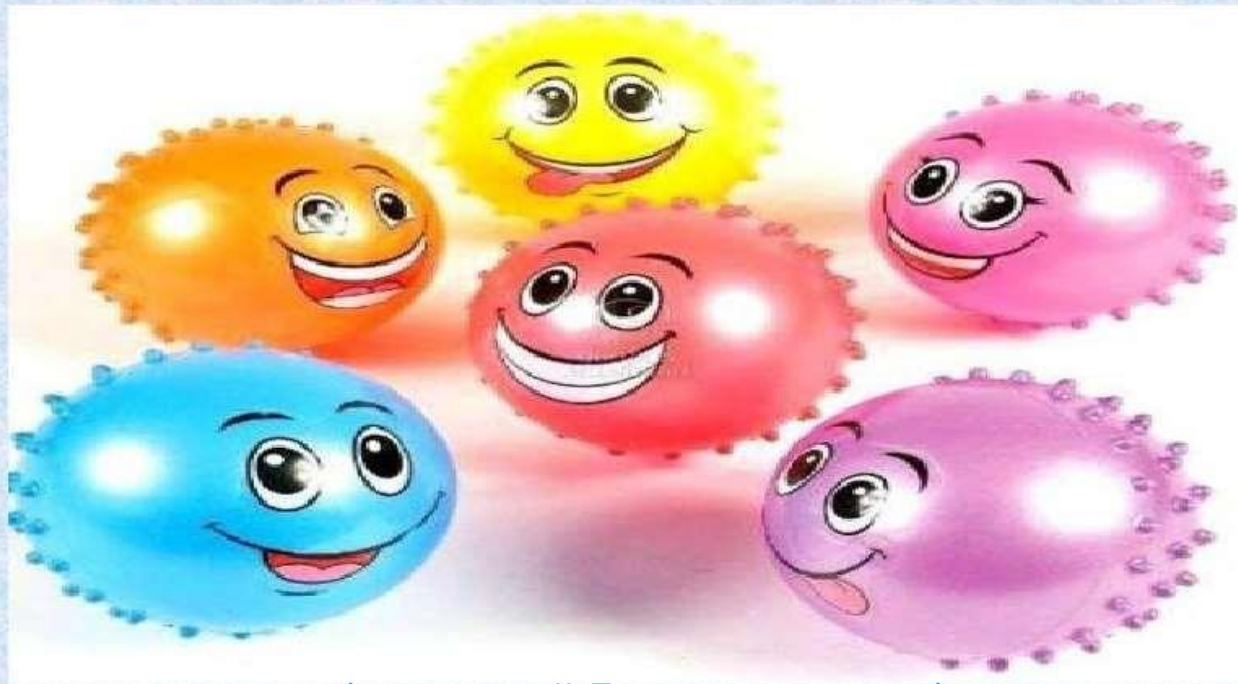


Картотека упражнений с массажными мячиками для детей дошкольного возраста



(для детей 5-го года жизни)

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)



Сверху левой, снизу правой
Я его катаю - БРАВО!
(левой ладошкой катать мяч
по правой ладошке)
Поверну, а ты проверь -
Сверху правая теперь!



Месим, месим тесто
(сжимаем массажный мячик в одной
руке)

Есть в печке место
(перекладываем и сжимаем мяч
другой рукой)

Я для милой мамочки
(сжимаем мяч двумя руками
несколько раз)

Испеку два пряничка
(катаем мяч между ладонями)



Мы возьмём 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 тоже самое)
Помассируем бока.
(катаем между ладошек)



Тише, мяч, не торопись,
Ты по ручкам прокатись,
Ты по ножкам прокатись,
И обратно возвратись.
(движения соответствуют тексту)

