[***Упражнения с массажными мячиками для детей***](http://bebygarden.ru/uprazhneniya-s-massazhnyimi-myachikami-dlya/)



**«Ёжик»**

Представьте, что к вам в гости пришел ёжик. 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 ёжика, 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 – перекладываем 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, ёлки
Очень колкие иголки.
Но еще сильней, чем ельник,
Вас уколет можжевельник.
Ребенок катает мяч между ладонями, по запястью, ножкам и т.д. сначала медленно, а потом ускоряя темп.

**«Непростой шарик»**

Этот шарик непростой,
Весь колючий, вот такой!
Меж ладошками кладем,
Им ладошки разотрем.

Вверх, вниз его катаем,
Свои ручки развиваем.
Движения соответствуют тексту.

**«Ласковый ёж»**

Ребенок прокатывает мяч между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте.
Гладь мои ладошки, ёж!
Ты колючий, ну и что ж?
Я хочу тебя погладить,
Я хочу с тобой поладить!
Ваш малыш уже подрос! Упражнения для детей с 4 лет.

**«Футбол»**

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

**«Лодочка»**

Обе руки локтями прижать к себе. Ладошки 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 ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

**«Колючки»**

Ладошку сделать «лодочкой». В неё вложить мячик. С силой сжать ладошку с мячиком. Затем ладошку разжать. На руке должны остаться вмятинки от колючек мячика. Следить за тем, чтобы ребенок старался сжимать мячик одной рукой. Упражнение повторить 8-10 раз одной рукой, потом тоже повторить другой рукой. Потом можно предложить выполнить это упражнение двумя руками сразу же.  Чтобы ребенок понял, с какой силой необходимо сжимать мячик, взрослый сначала сам выполняет это упражнение, демонстрируя ребенку вмятинки на своей ладошке от колючек мячика. Обратите внимание ребенка на то, что при правильном выполнении этого упражнения, ему будет больно. Это делается для того, чтобы ребёнок почувствовал момент, когда у него рука напряжена (сжимает мячик и при этом ему больно), а когда рука расслаблена и мячик свободно лежит в ладошке.

**«Скатаем шарик»**

**1 вариант**
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.
**2 вариант**
Локти поставить на стол, ладошками напротив друг друга. Между ними вложить мячик. Делать движения обоими ладошками вверх-вниз. Следите, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. При выполнении упражнения локти держать на столе. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

**«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 вперёд-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 наклонённой головой. Подержать 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.

**«Горка»**

Снять с ног обувь. Сесть на стульчик. Одна нога стоит плотно на полу, а другая прямо выставлена вперед, носок вытянуть. Мячик взять в противоположную от выставленной ноги руку. Этой рукой начать поднимать мячик по ноге вверх. Накрыть мячик рукой и подержать его на счет до 5, затем «спустить» его по горке вниз. То же упражнение повторить с другой ногой. Затем увеличить счет до 10. Упражнение выполняется не торопясь, с хорошей амплитудой движения.
Упражнения для детей 6-7 лет

**«Солдаты»**

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.

**«Тренировка»**

Обе руки локтям и плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять движения кистью руки вперёд-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.
Руки при выполнении некоторых упражнений можно ставить на стол. Высота стола должна быть такой, чтобы ребенок сидел за столом ровно, не горбясь.

***Упражнение на формирования ротового выдоха 3-4 года***



Используя в играх с ребёнком упражнения на развитие речевого дыхания вы сможете развивать дыхание (сила, продолжительность, постепенность, целенаправленность); добиваться умения длительно произносить звук на одном выдохе или многократно произносить звук на одном выдохе; учить на одном выдохе произносить 3–4 слога; правильно произносить фразу из 2–3 слов; слитно, на одном выдохе, произносить фразу из 4 слов; слитно, на одном выдохе, произносить фразу из 5–6 слов; слитно, на одном выдохе, произносить 1–2 стихотворные фразы; сочетать дыхание с проговариванием стихотворных текстов.
В ходе данных упражнений можно развивать длительный, непрерывный ротовой выдох; активировать губные мышцы.

*«Листопад»*

Приготовьте вырезанные из тонкой двухсторонней цветной бумаги жёлтые, красные, оранжевые листочки, ведёрко.
Мама выкладывает на столе листочки, напоминает ребёнку про осень: “Посмотри, какая красивая сейчас осень. Красные, жёлтые, оранжевые листья падают с деревьев. Подул ветер – разбросал все листья по земле! Давайте сделаем ветер – подуем на листья!”
Вместе дуйте на листья, пока все листочки не окажутся на полу. При этом необходимо следить за правильностью осуществления ротового выдоха, а также за тем, чтобы ребёнок не переутомлялся.
Все листики на земле… Давай соберём листочки в ведерко.

*«Чей одуванчик раньше улетит?»*

Игра проводится на воздухе. Взрослый предлагает сорвать по отцветшему одуванчику и по очереди подуть на цветок. Малыш дует на одуванчик так, чтобы слетели все пушинки. Сдуть с одуванчика все пушинки нужно за 3–4 раза.

*«Осенние листочки»*

Соберите на прогулке несколько сухих разноцветных листьев деревьев.
На уровне рта ребенка подвешены на ниточках сухие разноцветные листья деревьев. Ребенок стоит напротив листочков. По команде взрослого медленно набирать воздух через нос. Следить, чтобы не поднимались плечи. Вытягивать губы трубочкой. Дуть на листочки, не раздувая щек. Повторить 3–5 раз.

*«Лети, бабочка»*

2–3 яркие бумажные бабочки обязательно привлекут внимание ребенка
Перед началом игры к каждой бабочке нужно привязать нитку длиной 20–40 см, прикрепить их к шнуру или трубочке на некотором расстоянии друг от друга. Шнур натянуть так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребенка. Задание аналогичное предыдущему упражнению. Для подобных упражнений можно вырезать рыбок, снежинки, капельки, цветочки, самолеты и т.д., и разнообразить ваши игры.

*«Ветерок»*

Оборудование: бумажные султанчики (метелки)
Перед началом необходимо подготовить метелки. Для этого надо прикрепить полоски цветной бумаги к деревянной палочке. Можно использовать тонкую папиросную бумагу или елочное украшение «дождик». Еще такие метелки можно приобрести в магазинах для организации праздников
Мама предлагает поиграть с метелочкой. Показывает, как можно дуть на бумажные полоски, потом предлагает подуть ребенку.

*«Снег идет!»*Для игры понадобятся кусочки ваты.
Мама раскладывает на столе кусочки ваты, напоминает ребенку про зиму и предлагает подуть на снежинки.

*«Дождик»*Оборудование: новогодний дождик, бумажная туча.
Ребенок перед собой держит бумажную тучу, к которой прикреплен новогодний дождик.
Мама: » Давай сделаем так, чтобы из тучи пошел дождь. Смотри, я дую на дождинки, они колышутся, очень похоже на настоящий дождь. Попробуй и ты.»

*«Самолеты летят»*
На уровне рта ребенка на ниточках подвешены 2–3 бумажных самолета.
Мама предлагает сделать так, чтобы самолетика полетели и показывает, как правильно дуть, чтобы «полетели» самолетики, ребенок повторяет.

*«В гости к Мухе-цокотухе»*Перед ребенком на ниточках висят бумажные насекомые.
Взрослый с ребенком рассматривают насекомых и говорят о том, что пчела, шмель, бабочка очень спешат в гости к Мухе-цокотухе. Давай поможем им. Подуй на них, и они полетят быстрее.

*«Фигуристка»*
Вам понадобится вырезанная из бумаги фигуристка. Перед ребенком на ниточке висит вырезанная из бумаги фигуристка.
Мама:» Наша фигуристка очень любит вращаться. Подуй на нее нот так, и она начнет вращение.»
Мама показывает, как правильно дуть на фигуристку, а ребенок повторяет.

*«Шаловливый ветерок»*
Оборудование: узкие атласные ленточки одного или разного цвета.
Перед ребенком на ниточке висят атласные ленточки – «занавески».
Взрослый говорит: «Маленький ветерок очень любит играть. Сегодня он прилетел к окну. Ему очень понравились эти занавески. Он подул на них, они стали колыхаться и играть с ветерком. Смотри, вот так. Взрослый показывает, как правильно дуть на ленточки-«занавески».

*«Летите, птички!»*
Перед игрой сложите с ребенком 2–3 разноцветные птички в технике оригами.
Ребенок сидит за столом. На стол напротив ребенка кладут одну птичку. Взрослый предлагает ребенку подуть на птичку, чтобы она улетела как можно дальше (дуть можно один раз).
В ходе групповой игры можно устроить соревнование между двумя-тремя детьми: каждый дует на свою птичку. Побеждает тот, чья птица улетела дальше.

*«Лыжники»*
Заготовьте бумажные фигурки лыжников.
Фигурки лыжников (вырезанные из тонкого картона) стоят на краю стола. Игра проходит в паре. Каждый садится напротив лыжника. По команде ребенок и взрослый набирают воздух через нос и начинают медленно и плавно дуть на лыжника. Побеждает тот, чей лыжник дальше уедет – «проскользит по столу».

*«Шевелились у цветка все четыре лепестка»*Оборудование: вырезанный из картона цветок, такого же цвета как и бумажная бабочка.
На столе лежит цветок, на нем бумажная бабочка. Загадайте ребенку загадку:
Шевелились у цветка
Все четыре лепестка.
Я сорвать его хотел,
Он вспорхнул и улетел.
( Бабочка.)
По команде ребенок набирает воздух через нос и начинает медленно и плавно дуть на цветок с бабочкой. Бабочка должна улететь. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе.

*«Луна»*
Оборудование: картинка с изображение ночного звездного неба, вырезанная из бумаги луна.
На столе лежит картинка с изображением ночного неба, на которой у края лежит луна.
Взрослый:» Луна ночью передвигается по звездному небу; смотри, вот так.»
Мама показывает, как правильно дуть на луну, чтобы она медлен¬но передвигалась по ночному небу. По команде ребенок набирает воз¬дух через нос и начинает плавно и медленно дуть на луну.

*«Колобок»*
Подберите сюжетная картинка из сказки «Колобок» с изображение лисы; вырезанный из бумаги Колобок.
На столе лежит сюжетная картинка. На нос лисы положить бумажного Колобка.
Мама говорит:» Давай попробуем спасти Колобка. Подуй на него, и он убежит от лисы.»
По команде ребенок набирает воздух через нос и начинает плавно и медленно дуть на Колобка, тот «убегает» от лисы.

*«Праздничный салют»*
Изготовить оборудование для этой игры очень просто. Пластиковую бутылку (0,5 л) хорошо высушить, убрать этикетку. Нарезать новогодний дождик на маленькие кусочки и высыпать в бутылку (подойдут и конфети). В крышке проделать дырку и вставить трубочку, и в самой бутылке тоже проделать дырочку, чтобы воздух мог циркулировать. Когда ребенок будет дуть в трубочку, в бутылке начнется настоящий салют. Устраивайте праздник каждый вечер.

*«Чайник»*
Оборудование: картинка с изображением чайника, крышка у чайника вырезана и накладывается сверху.
На столе перед ребенком картинка с изображение чайника с вырезанной крышкой.
Чайник начал закипать, и крышка стала приподниматься вот так. Я плавно дую на крышку, и она подпрыгивает, как у настоящего чайника. Попробуй и ты.
По команде взрослого ребенок набирает воздух через нос и начинает плавно и медленно дуть на крышку чайника, и та медленно передвигается вверх.

*«Надоедливые мухи»*
Оборудование: картинка с изображением вазы с вареньем, 3–4 вырезанные из бумаги маленькие мухи.
На столе перед ребенком картинка с изображением вазы с вареньем, на края вазы взрослый кладет вырезанных из бумаги маленьких мух.
«Посмотри, сколько мух хочет попробовать наше вкусное варенье. Давай их прогоним. Нужно подуть на мух и они улетят.

*«Футбол»*
Оборудование: легкий пластмассовый шарик, 2 кубика.
На столе, на небольшом расстоянии друг от друга, стоят два кубика – это «ворота».
Взрослый:»Попробуй забить в ворота гол. Посмотри, как я это сделаю.»
Мама показывает, как дуть целенаправленно на шарик, чтобы он попал в ворота.

*«Плыви, кораблик!»*
Пластмассовые кораблики, таз с водой – все это было и у вас в детстве.
На невысокий стол взрослый ставит таз с водой, в котором плавают пластмассовые кораблики. Необходимо, чтобы парус кораблика находился на уровне рта ребенка. По команде дети набирают воздух через нос и начинают плавно и медленно дуть на парус своего кораблика.

*«Уточки»*Подберите резиновую уточку с утятами (набор для купания), другие легкие резиновые или пластмассовые игрушки, плавающие на воде.
На невысоком столе поставить таз с водой, в котором плавают пластмассовые утка с утятами.
Взрослый: «Представьте, что это озеро. Пришла на озеро утка с утятами. Вот как плавает утка.»
По команде взрослого ребенок набирает воздух через нос и начинает медленно и плавно дуть на утку.
«Посмотри: утята уплыли далеко от мамы. Утка зовет утят к себе. Давай поможем утятам поскорее приплыть к маме-утке!»
В этом случае струя воздуха во время ротового выдоха должна быть не только сильной, но и направленной.

*«Перышко, лети!»*
Оборудование: птичье перышко.
Взрослый подбрасывает перышко вверх и дует на него, не давая упасть вниз, затем предлагает подуть ребенку. По команде ребенок набирает воздух через нос и начинает медленно и плавно дуть на перышко.
Взрослый обращает внимание ребенка на то, что дуть нужно сильно, направляя струю воздуха на перышко снизу вверх.

*«Свистульки»*
Оборудование: детские керамические, деревянные или пластмассовые свистульки в виде различных птиц и животных.
Перед началом игры следует подготовить свистульки. Ребенок набирает воздух через нос и начинает медленно и плавно дуть в свистульку. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе.

*«Оркестр»*
Оборудование: различные детские духовые музыкальные инструменты: дудочки, свирели, рожки, губные гармошки.
Логопед раздает детям дудочки и предлагает поиграть на них сначала по очереди, затем всем вместе. По команде логопеда ребенок набирает воздух через нос и начинает медленно и плавно играть на дудочке.

*«Катись, карандаш!»*Ребенок сидит за столом. На столе на расстоянии 20 см от ребенка лежит карандаш. Сначала взрослый показывает, как с силой дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный конец стола. Затем предлагает подуть ребенку. Можно устроить соревнования с домашними. Дуть на карандаш можно только один paз. Побеждает тот, чей карандаш укатился дальше.

*«Веселые шарики»*Наверняка у вас есть легкий пластмассовый шарик.
С шариками можно играть так же, как с карандашами (см. предыдущую игру). Взрослый чертит на столе линию, затем берет шарик и кладет на середину стола (на линии).
Ваша задача – не дать сопернику сдуть шарик на вашу территорию.

*«Расти, пена!»*Возьмите стакан с водой, трубочку и средство для мытья посуды. Эту игру можно предложить ребенку после того, как он научится медленно дуть через трубочку в стакан с водой. Нужно добавить в воду немного жидкости , затем взять трубочку и подуть в воду – на глазах у ребенка вырастет облако пены. Затем предложить подуть ребенку. Когда пены станет много, можно подуть на нее.