**УПРАЖНЕНИЯ С МАССАЖНЫМ МЯЧОМ**

* Катание мяча между ладонями (в разном темпе);
* Поглаживание мяча (жалеть мяч);
* Вращение мяча на полу, как юлу;
* Подбрасывание мяча и ловля;
* Вращение мяча пальцами рук на весу;
* Сдавливание мяча ладонями на весу (локти в стороны);
* «Лепить мячик» - как из пластилина;
* Надавливание на мяч (мяч на полу или на столе), ладони одна на другой;
* Дуть на мяч (выдох, губы трубочкой);

(все упражнения выполнять одной рукой, затем другой рукой)

* Катать мяч по руке;
* Катать мяч по ноге;
* Постукивание мячом по рукам и по ногам (мячик бегает);
* Зажать мяч стопами, поднимать ноги с мячом вверх и вниз (руки в упоре сзади), развести руки в стороны держать «уголок»;
* Зажать мяч коленями, прыжки на месте или продвигаясь вперёд;

Упражнения в парах:

* Массаж в парах под песню «Ходит ёжик». 1-я часть – постукивания; 2-я часть – катание мячей по спине.
* Перебрасывание мяча друг другу;
* Стоя в кругу, передача мяча из рук в руки. Усложнение: пустить по кругу несколько мячей.

|  |  |
| --- | --- |
| **слова** | **движения** |
| ***Ёжик выбился из сил,*** ***Яблоки, грибы носил******Мы потрём ему бока,*** ***Надо их размять слегка.******А потом погладим ножки,*** ***Чтобы отдохнул немножко******А потом почешем брюшко,*** ***Пощекочем возле ушка******Ёж в лесочек убежал,*** ***Нам спасибо пропищал.*** | **Погладить (пожалеть) ёжика (мячик)****Потереть бока ёжика (мячик)****Размять (пощипать) мячик****Чесать, щекотать ёжика (мячик)****Покрутить мячик пальцами.** |