**Игры с массажными мячиками для детей старшего дошкольного возраста**

Игры с мячом – это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод путем оздоровления и воздействия на активные точки, расположенные на кистях рук. Подобные игры способствуют повышению физической и умственной работоспособности детей и стимулируют речевое развитие детей.

Мяч развивает моторику, побуждает к общению и помогает ориентироваться в пространстве. Он регулирует силу и точность движений. Кроме того, оказывает влияние на эмоционально-волевую сферу, развивает глазомер ребенка, ловкость, силу и быстроту реакции. Массажный мяч является эффективным средством расслабления мышц и снятия стресса. Универсальность его состоит в ежедневном использовании. Пупырчатая поверхность массажного мяча воздействует на нервные окончания, улучшая приток крови и активизирует кровообращение.

Можно использовать следующие игры с массажным мячиком:

* «Покажи ежику солнце»

Сесть на стульчик. Мячик зажат между стопами. Не сгибая коленей, поднять ноги и удерживать их в таком положении, на счет 1-3 – опустить.

* «Возьми – переложи»

Взять мяч правой рукой и переложить в левую руку. Выполнять упражнение с перекладыванием мяча 6-8 раз. Сначала задание ребенок выполняет перед собой, затем за спиной. После выполнения задания допускается усложнение с использованием следующего речевого сопровождения:

Здесь живет колючий еж,

От меня ты не уйдешь.

Буду я с тобой играть,

Своим другом называть.

* «Перекаты»

Мяч находится между ладошек. Прокатить мяч до кончиков пальчиков одной руки вверх, затем другой руки вниз. Выполнять 8-10 раз со следующими словами:

Вот бежит колючий ежик.

У него не видно ножек.

* «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. То же движение выполнить другой ногой.

* «Сожми – разожми»

Положить мяч между ладошками, при этом крепко сжав их. Ребенок должен почувствовать «иголочки», после чего выпрямить пальцы и удерживать мяч между ладонями. Повторить 6-8 раз с использованием следующего речевого сопровождения:

Я хочу с тобой поладить.

Я хочу тебя погладить.

* «Подбрось и поймай»

Подбросить мяч в воздухе и поймать двумя руками. Можно усложнить игру. Подбросить, хлопнуть в ладоши и поймать, а затем подбросить мяч с приседанием и поймать двумя руками.

* «Не урони»

Положить массажный мяч на тыльную сторону ладошки левой руки, прикрыть его ладошкой правой руки и медленно катать мяч на ладошку левой руки. Не отрывая рук от мяча, перекатить мяч на другую руку круговыми движениями. Повторять 4-6 раз, меняя положение рук.

А теперь дорожкой той

Еж придет к себе домой!

* «Лови меня»

Перебрасывание мяча из одной руки в другую. При ловле мяча сжать мяч, почувствовать «колючки». Расстояние между ладонями 20-30 см. Повторить 8-10 раз с использованием речевого сопровождения:

Я хочу с тобой играть,

Ловко прыгать и летать.

* «Солнышко»

Мяч лежит на ладошке. Выполнение круговых движений по всем пальчикам ладошки, следуя по направлению часовой стрелки. Сначала рабочая поверхность правой руки, а затем – левой руки. Следить за ощутимым нажимом ладошек. Повторить упражнение 6-8 раз.

Ежик маленький бежит,

Носик-бусинка сопит.

* «Тук-тук»

Мяч находится на ладошке правой руки. Кончиками пальцев левой руки стучать по «колючкам» мячика, после поменять место положения мячика и пальцами правой руки дотронуться до «колючек». Повторить 10 раз.

Тук-тук, дверь открой!

Там в лесу охотник злой.

Ежик, ежик, заходи,

Дверь скорей запри!

* «Горка»

Снять с ног обувь, сесть на стульчик. Одна нога плотно стоит 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 повторить с другой ногой.