**«Мой мяч»**

Развитая мелкая моторика - это не только ловкие руки, умелые движения и красивый почерк, но и правильная речь. Дело в том, что речевой и моторный центр находятся рядом в головном мозге. Когда мы тренируем моторику, речевой центр развивается вместе с ней.

Вот почему развитию мелкой моторики у детей так важно уделять внимание. И не только у детей: заниматься советуют и взрослым, которые хотели бы улучшить память, укрепить умственные и творческие способности. Кроме того, такие занятия будут полезны для нормализации тонуса мышц и профилактики болезней суставов.

Среди эффективных способов развития мелкой моторики рук: игры с маленькими предметами, рисование, рукоделие, пальчиковая гимнастика и массаж. Мы разберем комплекс упражнений с [массажным мячом](https://stolichki.ru/search?name=%D0%BC%D1%8F%D1%87), который можно приобрести в аптеке.

Как выбрать мяч? Для ребёнка можно подобрать маленький мячик диаметром 3-5 см., а для взрослого подойдет мяч побольше, чтобы он занимал ладонь полностью, но его можно было удобно захватить пальцами.

Упражнения с мячом:

1. Покатайте [массажный мяч](https://stolichki.ru/drugs/massazher-chudo-myachik) между ладонями вверх и вниз, пальцы важно держать вместе.
2. Круговыми движениями покатайте мяч между ладонями.
3. Возьмите мячик подушечками. Перебирая пальцами, прокручивайте его по направлению от себя.
4. Удерживайте мяч подушечками пальцев обеих рук и надавите ими на мяч 4-6 раз.
5. Снова возьмите мячик подушечками. Перебирая пальцами, прокручивайте его по направлению к себе.
6. Возьмите мячик двумя руками, подкиньте на высоту 20—30 см и поймайте его. Повторите несколько раз.
7. Зажмите мяч ладонями, пальцы сцепите над мячом в замок, локти разведите в стороны. Надавите на мяч 4-6 раз.
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

В конце можно немного размять мышцы рук. Положите одну руку на стол ладонью вниз, а второй круговыми движениями помассируйте мячом кисть, предплечье и плечо – двигайтесь снизу вверх. Сильно не давите на мяч и будьте осторожны.

При ежедневной тренировке мелкой моторики, результат не заставит себя ждать!

У занятий с массажным мячом есть противопоказания, в числе которых: воспаления и повреждения кожи, раны, ушибы, переломы и др.  Проконсультируйтесь с врачом.