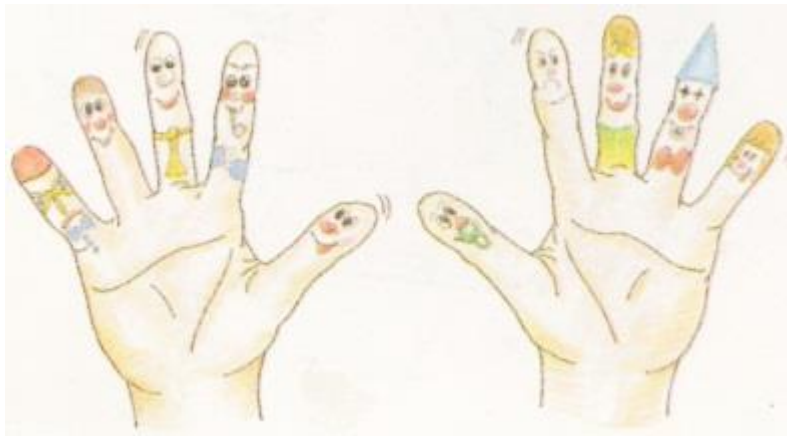


# Развитие мелкой моторики рук



Рекомендуются различные виды упражнений, направленные на развитие ловкости, точности, координации, синхронности движений пальцев рук.

## ПРЕДМЕТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Хорошо зарекомендовала себя разнообразная предметная деятельность, которая способствует развитию мелкой моторики:

1. застегивание и расстегивание пуговиц;
2. шнурование ботинок;
3. шнуровка на специальных рамках;
4. нанизывание колец на тесьму;
5. игры с мозаикой;
6. сортировка мозаики по ячейкам;
7. игры с конструкторами;
8. перебирание круп, зерен (к примеру, фасоль отделить от гороха).

## ЛАДОНЬ-КУЛАК

- Хочешь? Тоже делай так: То - ладонь, а то - кулак.

Руки положить на стол:

1. ладони прижать к столу;
  2. одновременно сжать два кулачка (позиция «кулак» - «кулак»)
  3. разжать пальцы одной руки и прижать ее к столу (позиция «рука» - «кулак»).
- Для усложнения - увеличить темп движения.

## КРЮЧОЧКИ

Крепко держатся дружочки,  
Не разжать нам их крючочки.

Сцепить мизинцы обеих рук друг с другом, как два крючка, чтобы их трудно было

расцепить. По аналогии делать фигуры и другими парами пальцев: безымянными, средними, указательными и большими.

### **ЧЕРЕПАШКА**

- Ножка, ножка, поскорей  
Двигай домик мой сильней

Подушечками пальцев и нижней частью ладони прикоснуться к столу, образуя «полушарие». Вытянуть указательный палец с упором на стол и подтянуть им вперед весь «домик» черепашки. Аналогичным способом передвигать «домик» черепашки средним, безымянным пальцами и мизинцем.

### **БРАТЦЫ**

1. Пошли два братца
2. Вместе прогуляться,
3. А за ними еще два братца.
4. Ну а старший - не гулял,
5. Очень громко их позвал.
6. Он за стол их посадил,
7. Вкусной кашей накормил.

Ладонь положить на стол. Прямые пальцы соединить. Раздвинуть в стороны поочередно две пары пальцев: сначала мизинец и безымянный, затем - средний и указательный. Большим пальцем «звать» братьев и «кормить» их кашей.

### **ГУСЬ**

Гусь сердитый зло гогочет:  
Может быть, он кушать хочет?

Поставить руку локтем на стол. Вес пальцы прямые. Четыре пальца (кроме большого) выдвинуть вперед и плотно прижать друг к другу («голова гуся»). Большой палец опустить немного вниз. Получается «гусь» с открытым «клювом».

### **ВЕСЕЛЫЙ ОРКЕСТР**

Кот играет на баяне,  
Зайка наш - на барабане.  
Ну а мишка - на трубе  
Поиграть спешит тебе.  
Если станешь помогать,  
Будем вместе мы играть.

Имитировать игру на разных музыкальных инструментах.

### **СЧИТАЛКА**

Гусь гнездо свое чинил,  
Гусь считалку сочинил,  
И гогочет, и гогочет:  
Заучить считалку хочет! (Г. Лагздынь)

Большой и указательный пальцы соединить в «клюв», остальные - в кулачок.

### **КАЧАЕМ ЛОДОЧКУ**

Долго лодочку качало.  
Ветер стих, и лодка встала.

Ладонь руки - вверх, сложить пальцы «лодочкой». Плавно двигать кисть руки влево-вправо.

### **КУРОЧКА ПЬЕТ ВОДУ**

1. Наша курочка гуляла,
2. Травку свежую щипала.
3. И пила водицу
4. Прямо из корытца.

Поставить руку локтем на стол. Пальцы сложить в виде клюва. Ритмично

наклонять кисть руки вниз, поднимать вверх, имитируя водопой курочки.

### **ВЕСЕЛЫЕ МАЛЯРЫ**

1. Красят домик маляры
2. Для любимой детворы.
3. Если только я смогу,
4. То им тоже помогу.

Синхронно двигать кисти обеих рук из положения висящих кулачков до поднятых вверх кистей с раздвинутыми в стороны пальцами.

### **ПТИЧКИ В ГНЕЗДЕ**

1. Улетела птица-мать
2. Малышам жучков искать.
3. Ждут малютки-птицы
4. Мамины гостинцы.

Все пальцы правой руки обхватить левой ладонью. Получается «гнездо». Шевеление пальцами правой руки создает впечатление живых птенцов в гнезде.

### **ПТИЧКИ**

1. Птички прилетали,
2. Крыльями махали.
3. Сели. Посидели.
4. И дальше полетели.

Пальцами обеих рук производить движения вверх-вниз.

### **БАБОЧКА**

1. Бабочка-коробочка,
2. Улетай под облачко.
3. Там твои детки

4. На березовой ветке. (Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. «Бабочка сидит».)

Ладони прямые и напряжены. Пальцы не сгибать. Легким, но резким движением рук в запястьях имитировать полет бабочки.

### **ЦВЕТОК**

Набухай скорей, бутон,  
Распусти цветок - пион!

Подушечки пальцев обеих рук сомкнуть. Ладони немного округлые. Получается «бутон».

Нижние части ладоней прижать друг к другу, а пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть. Получается большой, раскрытый «цветок».

### **ДЕРЕВЬЯ**

Здравствуй, лес, дремучий лес,  
Полный сказок и чудес! (С. Погореловский)

Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.

### **ПАЛЬЧИК-МАЛЬЧИК**

1. - Пальчик-мальчик, Где ты был?
2. - С этим братцем - В лес ходил.
3. С этим братцем -
4. Щи варил.
5. С этим братцем -
6. Кашу ел.
7. С этим братцем -
8. Песни пел! (Поочередно сгибать и разгибать все пальцы, начиная с мизинца.)

## **МИЗИНЧИК**

1. Маленький Мизинчик
2. Плачет, плачет, плачет.
3. Безымянный не поймет:
4. Что все это значит?
5. Средний пальчик очень важный,
6. Не желает слушать.
7. Указательный спросил: -
8. Может, хочешь кушать?
9. А Большой бежит за рисом,
10. Тащит рису ложку,
11. Говорит: -Не надо плакать,
12. На, поешь немножко!

Кисть руки сжать в кулачок. Поочередно разгибать пальцы, начиная с мизинца. С последней фразой большим пальцем и мизинцем касаться друг друга.

## **ШАРИК**

1. Надувайся, шарик, больше!
2. Лучше щечки раздувай!
3. Поиграй ты с нами дольше:
4. Катись, прыгай и летай! (Кончики пальцев обеих рук прижать друг к другу, ладонками образовать маленький, а затем - большой «шарик». Когда воздух «выходит», принять ладонями исходное положение.)

## **ДОМИК**

1. Дом мы строим
2. Выше, выше!
3. Есть окошки в нем

#### 4. И крыша.

Создать угол-«крышу» пальцами обеих рук, соединив их подушечками под углом. Большие пальцы соединить по прямой линии. Получится треугольная «крыша» с «окном». Раздвинуть шире запястья, а локти прижать к туловищу. Получится «высокий дом».

#### **ФЛАЖОК**

Горит на солнышке  
Флажок,  
Как будто я  
Огонь зажег.

Четыре прямых пальца правой руки (кроме большого) плотно прижать друг к другу. Отвести правую руку в сторону. Развернуть ее так, чтобы большой палец, оттянутый до отказа, оказался внизу.

#### **СТУЛЬЧИК**

«Стульчик» ты из рук сложи  
И детишкам покажи.

Левую руку поднять вертикально вверх. Прямые пальцы плотно прижать друг к другу. Правую руку в положении кулачка прижать к левой ладонке большим пальцем к себе.

#### **ЗАЙЧИК-КОЛЬЦО**

1. Прыгнул зайныка с крылечка
2. И в траве нашел колечко.
3. А колечко непростое -
4. Блестит, словно золотое.

*Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую:*

- а) пальцы - в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны;
- б) большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны.

## **КОЛЬЦО**

1. Выйду на крылечко,
2. Вынесу колечко.
3. Я его вместо игрушки
4. Подарить хочу Валюшке.

Большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные развести в стороны.

## **УЛИТКА**

У улитки-крошки  
Подрастают рожки.  
Научу ее ходить,  
Если будут ножки.

Пальцы сжать в кулачок. Выдвинуть указательный палец и мизинец. Продвигаясь медленно вперед, «улитка» шевелит «усиками».

## **ЗАЙЧИК**

Зайка серый скачет ловко.  
В лапке у него морковка.

Локтем опереться на стол, указательный и средний пальцы развести в стороны, остальные сжать в кулачок.

## **КОЗА РОГАТАЯ**

1. Идет коза рогатая
2. За малымя ребятами. -
3. Кто кашку не ест,
4. Молоко не пьет,
5. Забодаю, забодаю!..

Пальцы рук поджать, только указательный и мизинец держать выпрямленными. Это - «коза». Со словами «Забодаю, забодаю!..» «козу» «напускать» на ребенка.



### **ДОЖДИК**

Дождик-дождик, Полно лить,  
Малых детушек Мочить!

Подушечки правой (левой) руки прижать к столу. Попеременно постукивать ими по поверхности стола (как игра на пианино).

### **ВЕРТОЛЕТ**

Быстро лопасти крути!  
Вертолет, лети, лети!

Пальцы обеих рук (кроме указательных и больших) - в положении плетеной корзинки. Указательные пальцы выдвинуть вперед и соединить их подушечками (это - «хвост вертолета»). Большими пальцами выполнять совместные, быстрые круговые движения, как лопасти вертолета.

### **БОЛЬШОЙ БРАТЕЦ**

Покажи уменье другу,  
Покружись-ка ты по кругу!

Четыре пальца правой руки (кроме большого) сжать в кулак. Большой палец поднять вверх и выполнять круговые движения.

### **ОСА**

Оса села на цветок.  
Пьет она душистый сок.

Вытянуть указательный палец правой руки и вращать им, затем то же самое - пальцем левой руки.

### **КОМАРИК**

Не кусай, комарик злой!  
Я уже бегу домой.

Сжать кулачок. Указательный палец выдвинуть вперед (это - «хоботок», которым «комарик» пытается «укусить» ребенка). Мизинец и большой пальцы, расслабив, опустить вниз (это - «лапки»).

### **ЖУК**

1. Я веселый Майский жук.
2. Знаю все
3. Сады вокруг,
4. Над лужайками
5. Кружу,
6. А зовут меня
7. Жу-жу...

Сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны («усы»). Шевелить «усами».

### **КОГОТКИ**

1. У кошкиной дочки
2. На лапках коготочки.
3. Ты их прятать не спеши,
4. Пусть посмотрят малыши!

Поджать подушечки пальцев правой руки к верхней части ладони. Большой палец прижать к указательному. Произносить громко «мяу!» несколько раз. Можно продолжать игру со второй рукой. В заключение провести занятие двумя руками.

### **ВОЗДУШНЫЕ ЩЕЛЧКИ**

Во дворе у брата  
Бегали котята.  
Испугавшись щелчка,  
Разбежались кто куда.

## **МЫ СЧИТАЕМ**

1. Можно пальчики считать:
2. Раз-два-три-четыре-пять.
3. На другой руке - опять:
4. Раз-два-три-четыре-пять.

Поочередно разгибать пальцы правой (затем левой) руки, начиная с большого.

## **РАЗМИНКА**

Ты, утенок, не пищи!  
Лучше маму поищи.

Сжимать в кулачки и разжимать пальцы сразу двух рук. Можно использовать резиновые игрушки.

## **ПОГЛАДИМ КОТЕНКА**

- Киса, кисонька, кисуля!
- Позвала котенка Юля.
- Не спеши домой, стой!
- И погладила рукой.

Одной, затем другой рукой сделать расслабляющие упражнения для пальцев.

## **МОЯ СЕМЬЯ**

1. Вот дедушка,
2. Вот бабушка,
3. Вот папочка,
4. Вот мамочка,
5. Вот деточка моя,
6. А вот и вся семья.

Поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с большого, а со слов «А вот и вся семья» второй рукой охватывать весь кулачок.

## **НАШ МАЛЫШ**

1. Этот пальчик - дедушка,
2. Этот пальчик - бабушка,
3. Этот пальчик - папочка,
4. Этот пальчик - мамочка,
5. Этот пальчик - наш малыш.

Согнуть пальцы в кулачок, затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

## **КАЧЕЛИ**

Задрожали ветви елей.  
Мы в восторге от качелей.  
Мы летаем вверх и вниз,  
Вместе с нами веселись.

Упражнение выполнять вначале правой, затем левой рукой, а далее - двумя руками.

От запястья кисти рук с прямыми сомкнутыми пальцами поднимать вверх, а затем, слегка согнув пальцы, мягко опускать вниз.

## **КИСТОЧКА**

Мягкой кисточкой покрашу  
Стульчик, стол и кошку Машу.

Соединить все подушечки пальцев руки и движениями пальцев и запястья раскачивать кисть справа налево и наоборот. Вправо - пальцы раздвигать. Влево - мягко соединять подушечки пальцев.

## **ВЕЕР**

Солнце светит очень ярко,  
И ребятам стало жарко.  
Достаем красивый веер -  
Пусть прохладою повеет.

Соединить прямые пальцы рук. Расслабить руки от локтя, превратив их в большой

веер, который обмахивает лицо ветерком.

### **БЕЛКА**

Сидит белка на тележке,  
Продает она орешки:  
Лисичке-сестричке,  
Воробью, синичке,  
Мишке толстопятому,  
Заиньке усатому...

Поочередно разгибать все пальцы, начиная с большого.

### **ВСТАЛИ ПАЛЬЧИКИ**

1. Этот пальчик хочет спать,
2. Этот пальчик - прыг в кровать,
3. Этот пальчик прикорнул,
4. Этот пальчик уж заснул.
5. Встали пальчики - «Ура!»
6. В детский сад идти пора!

Поочередно пригибать пальцы к ладошке, начиная с мизинца. Затем большим пальцем касаться всех остальных - «будить». Одновременно с восклицанием «Ура!» кулачок разжать, широко расставив пальцы в стороны.

### **НА РАБОТУ**

1. Большой палец встал один.
2. Указательный - за ним.
3. Средний будит безымянный.
4. Тот поднял мизинчик малый.
5. Встали братцы все - «Ура!»
6. На работу им пора.

Сжать пальцы в кулачок. Поочередно разгибать их, начиная с большого. А со слов «Встали братцы все...» - широко расставить пальцы в стороны.

### **ЗА РАБОТУ**

1. Ну-ка, братцы, за работу.
2. Покажи свою охоту.
3. Большаку дрова рубить,

4. Печи все тебе топить,
5. А тебе воду носить,
6. А тебе обед варить,
7. А тебе посуду мыть.
8. А потом всем песни петь,
9. Песни петь да плясать,
10. Наших деток забавлять.

Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого, а на слова «Песни петь да плясать» - энергично шевелить ими.

### **ПАЛЬЧИКИ**

Раз-два-три-четыре-пять -  
Вышли пальчики гулять.  
Раз-два-три-четыре-пять -  
В домик спрятались опять.

Поочередно разгибать все пальцы, начиная с мизинца, затем сгибать их в том же порядке.