

Игры и упражнения для развития мелкой моторики

ГИМНАСТИКА

1. Сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистью влево, затем вправо. 4 - 5 раз.
2. С силой сжимать и разжимать пальцы. 5 - 6 раз.
3. Выпрямить пальцы, большой палец отвести в сторону и проделать им круговые движения сначала влево, затем вправо. 4 - 6 раз.
4. Выпрямить пальцы, одновременно сгибать и разгибать две первые фаланги. 5 - 6 раз.
5. Развести прямые пальцы, последовательно, веерообразным движением, начиная с мизинца, согнуть все пальцы в кулак. Затем, начиная с большого пальца, вернуться в исходное положение. 3 - 4 раза.
6. Сжать пальцы в кулак. Попробовать разгибать и сгибать отдельно каждый палец. Стремиться к тому, чтобы другие оставались собранными в кулак. Упражнения выполняются сидя, поставив локти на стол. Постепенно довести количество повторений до 10 - 15 раз. Закончив гимнастику, следует потрясти расслабленными кистями и сделать массаж.

ЗВЕРИ

Массаж подушечек пальцев. После пятой строчки происходит смена рук.

Дети любят всех зверей: *(большой палец)*
Птиц, и ящериц, и змей, *(указательный палец)*
Пеликанов, журавлей, *(средний палец)*
Бегемотов, соболей, *(безымянный палец)*
Голубей и глухарей, *(мизинец)*
И клестов, и снегирей, *(большой палец)*
Любят горного козла, *(указательный палец)*
Обезьянку и осла, *(средний палец)*
Дикобраза и ежа, *(безымянный палец)*
Черепашу и ужа. *(мизинец)*

ЩЕЛЧКИ

Ладонь прижата к столу, пальцы разведены. Другая рука поднимает пальцы по одному (лежащая рука с силой прижимается, сопротивляясь подъему). Затем палец отпускают, и он со стуком резко падает на стол. На каждую строку поднимают один палец. После 5 строчки – смена рук.

Поднял ушки бурундук. Он в лесу услышал звук:
- Это что за громкий стук, тук, да тук, тук да тук?
- А пойдем, - сказал барсук, сам увидишь этот трюк:
Это дятел сел на сук, и без крыльев, и без рук
Ищет он, где спрятан жук, вот и слышен перестук!

МЯЧИК

Массаж пальцев и кистей рук с помощью массажного шарика.

Я мячом круги катаю,
(катаем мячик между ладонями круговыми движениями)
Взад вперед его гоняю,
(гоняем мячик между ладонями по столу)
Им поглажу я ладошку,
(гладим одну ладошку мячиком)
Будто бы сметаю крошку,
(гладим другую ладошку мячиком)
И помну его немножко,

*(сжимаем мячик одной рукой)
Как сжимает лапу кошка.
(меняем и сжимаем мячик другой рукой)*

ДРУЖБА

*Дружат в нашем классе девочки и мальчики.
(Пальцы рук соединяются ритмично в замок).
Мы с тобой подружим маленькие пальчики.
(Ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук).
Раз, два, три, четыре, пять.
(Поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев).
Начинай считать опять.
Раз, два, три, четыре, пять.
Мы закончили считать.
(Руки вниз, встряхнуть кисти).*

ПРОГУЛКА

*(Ребёнок ритмично, поочередно, передвигает по поверхности стола от себя к его противоположному краю пальцы обеих рук).
Пошли пальчики гулять,
(пальцы сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу).
А вторые - догонять,
(ритмичные движения по столу указательных пальцев).
Третьи пальчики - бегом,
(движение средних пальцев в быстром темпе).
А четвертые - пешком.
(медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола).
Пятый пальчик поскакал
(ритмичное касание поверхности стола мизинцами).
И в конце пути упал.
(стук кулаками по поверхности стола).*