

Упражнения для развития мелкой моторики детей

1. Птичка

Вариант 1.

Это упражнение служит для развития мышц кисти. Дети соединяют большой и средний палец, а сверху кладут указательный, словно держат ручку. Во время выполнения упражнения работает только кисть. Дети движениями кисти вверх-вниз, влево-вправо отвечают на вопросы.

- Птичка хочет есть?

Движением кисти вверх-вниз дети отвечают: «Да».

- Птичка хочет пить?

Движением кисти вверх-вниз дети отвечают: «Да».

- Птичка хочет спать?

Движение кисти влево-вправо дети отвечают: «Да».

- Птичка хочет играть?

Движением кисти влево-вправо дети отвечают: «Нет».

Вариант 2.

Учитель предлагает детям показать, как курочка клюет зернышки.

Вариант 3.

Упражнение направлено на развитие свободного движения указательного пальца. Подушечки большого и среднего пальца прижаты друг к другу. Дети несколько раз поднимают средний палец вверх. Безымянный палец и мизинец прижаты к ладони. Учитель предлагает детям показать, как «у птички открывается клювик».

2. Здравствуйте

Дети поочередно касаются подушечками пальцев каждой руки большого пальца этой же руки. Подушечками пальцев одной руки дети поочередно касаются подушечек пальцев другой руки.

3. Мишка, Снежинки, Зайчик

Все эти упражнения проводятся по одному принципу. Дети поочередно с разной силой надавливают на подушечку большого пальца остальными пальцами руки.

«Мишка» – с силой.

«Снежинки» - слегка касаясь.

«Зайчик» – отрывисто.

4. Лесная история

Учитель рассказывает историю, которая случилась в лесу, а дети показывают ее с помощью движений рук.

- Выбежали зайки на поляну. Прыг-скок, прыг, скок.

Отрывистыми движениями дети барабаният подушечками пальцев по парте, изображая зайчиков.

- Пришла лиса. Она шла очень тихо и осторожно.

Дети мягко нажимают на подушечки пальцев, касаясь парты.

- Лиса шла не только тихо, но и незаметно. Своим хвостом она заметала следы.

Дети имитируют движения хвоста, покачивая кистью то в одну, то в другую сторону.

- Зайцы увидели ее и бросились врассыпную.

Ударами сразу всех пальцев обеих рук дети имитируют заячьи прыжки.

5. Солнышко

- Как светит солнышко летом?

Дети широко растопыривают пальцы, хорошо растягивая все мышцы ладони.

- Как светит солнышко зимой?

Пальцы собираются в щепотку.

Каждое упражнение повторяется несколько раз.

6. Моем ручки

Дети повторяют знакомые движения, совершаемые при мытье рук.

7. Волны

Пальцы сцеплены в замок. Поочередно открывая и закрывая ладонь, дети имитируют движение волны.

8. Ребро, ладонь, кулак

Дети работают обеими руками одновременно. Поочередно на парту кладутся ребро ладони, открытая ладонь и кулак.

9. Семья

Пальцы обеих рук сжаты в кулак. Локти стоят на столе. Начиная с мизинца, дети одновременно раскрывают оба кулачка, поднимая по одному пальчику.

Этот пальчик – бабушка.

Этот пальчик – дедушка.

Этот пальчик – папа.

Этот пальчик – мама.

Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья.

10. Апельсин

- Мы делили апельсин.

Дети показывают апельсин – пальцы полусогнуты, словно в руках мяч.

- Много нас, а он один.

Ладонь сначала раскрыта, затем пальцы сжимаются в кулак, прямым остается только большой палец каждой руки.

- Эта долька – для ежа,

- Эта долька – для стрижа,

- Эта долька – для утят,

- Эта долька – для котят,

- Эта долька – для бобра.

Ладони сжаты в кулак. Начиная с большого пальца, дети начинают раскрывать кулаки, на каждую фразу по пальцу.

- А для волка... кожура.

- Он сердит на нас – беду!

- Разбегайтесь кто куда.

Дети раскрывают и закрывают ладонь, сжимая пальцы в кулак на каждое слово последних двух фраз.

11. Мышки

Вышли мышки как-то раз

Поглядеть который час.

Дети при помощи пальцев изображают, как выходят мыши.

Раз, два, три, четыре.

Мыши дернули за гири.

Пальцы сжаты в кулак. Большой палец всегда прижат к ладони. Остальные пальцы поочередно разгибаются на каждое слово. Затем снова возвращаются в исходное положение. Имитируется движение «дернули».

Тут раздался страшный звон.

Дети касаются руками головы, слегка покачивая ею.

Разбегайтесь, мышки, вон.

Перемещая пальчики по парте, дети изображают бег мышей.

12. Цепочка

Пальчики перебираем

И в цепочку собираем.

Подушечками пальцев дети поочередно касаются большого пальца. Затем на обеих руках из указательного и большого пальцев составляют колечко и сцепляют колечки так, чтобы получилась цепочка.

13. Елка

Елка быстро получается,

Если пальчики сцепляются.

Локотки ты подними,

Пальчики ты разведи.

Пальцы сцепляются в замок. Затем пальцы поднимаются вверх и опускаются вниз. Получается елочка.

14. Бинокли

Составление из пальцев овалов.

Учитель говорит детям, что бинокли бывают разные. Поочередно каждый палец на руке соприкасается подушечкой с большим пальцем – получается овал. Дети смотрят в образовавшиеся бинокли.

15. Солнечные зайчики

Мы писали, мы писали,

Наши пальчики устали.

Вы скачите, пальчики,

Как солнечные зайчики.

Прыг-скок, прыг-скок.

Прискакали на лужок.

Ветер травушку качает,

Влево, вправо наклоняет.

Вы не бойтесь ветра, зайки,

Веселитесь на лужайке.

Дети придумывают на каждую строчку жесты, изображающие движения зайчиков.

16. Домик

Раз, два, три, четыре, пять.

Разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого пальца.

Вышли пальчики гулять.

Ритмично разжимаем все пальцы вместе.

Раз, два, три, четыре, пять.

Поочередно сжимаем широко расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца.

В домик спрятались опять.

Возвращаемся в исходное положение.

17. Замок

На двери висит замок.

Кто его открыть бы смог?

Быстрое соединение пальцев в замок.

Потянули...

Пальцы сцеплены в замок, дети тянут руки в разные стороны.

Покрутили...

Выполняют волнообразные движения кистями рук.

Постучали...

Пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладошками друг об дружку.

И открыли!

Пальцы расцепились.

18 Засолка капусты

Мы капусту рубим.

Ребрами ладони дети показывают, как они рубят капусту.

Мы капусту трем.

Кулачком правой руки дети трут о раскрытую ладонь левой руки.

Мы капусту солим.

Движением пальцев имитируется посыпание солью.

Мы капусту жмем.

Дети интенсивно сжимают пальцы обеих рук в кулаки.

19. Лепим снежки

Дети показывают, как они лепят снежки и бросают точно в цель.

20. Улыбка

Ваши пальцы все проснутся,

Ваши губы улыбнутся.

Даже ваши пальцы в танце.

И чего же тут скрывать,

Каждым пальцем, каждым пальцем

Можно танец танцевать.

Дети показывают движения, соответствующие каждой строчке.

21. Волшебные пальчики

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять.

Не сидится им опять.

Постучали, повертели

И работать расхотели.

Дети отдельно массируют каждый пальчик той руки, которой пишут, приговаривая при этом слова.

Этот пальчик хочет спать.

Этот пальчик прыг в кровать.

Этот рядом прикорнул.

Этот пальчик уж уснул.

А другой давненько спит.

Кто у нас еще шумит?

Далее каждой строчке соответствует движение, о котором в ней говорится.

Тише, тише, не шумите.

Пальчики не разбудите.

Утро ясное придет,

Солнце красное взойдет.

Станут птички распевать,

Станут пальчики вставать.

Просыпайся детвора!

В школу пальчикам пора!

22. Здравствуй, пальчик

Проговаривая каждую строчку, дети массируют пальчик той руки, которой пишут, загибая его в кулачок.

Пальчик-пальчик, где ты был?
С этим братцем в лес ходил.
С этим братцем щи варил.
С этим братцем кашу ел.
С этим братцем песни пел.
Этот пальчик в лес пошел.
Этот пальчик гриб нашел.
Этот пальчик чистить стал.
Этот пальчик жарил сам.
Этот пальчик сам все съел,
Оттого и потолстел.

23. Мы шьем

Учитель читает стихотворение, а дети показывают, что умеют делать их пальчики.

Нитку вдеть – для пальца
Непосильный труд,
Но зато два пальца
Платьице сошьют.
Три в тетради нашей
Пишут хоть куда.
Десять поле пашут,
Строят города.

24. Ручки

Где ладошки – тут? Тут. Дети показывают открытые ладошки.

На ладошках – пруд? Пруд.

Хлопают в ладоши. Потом на каждую строчку стихотворения массируют каждый пальчик.

Палец большой – гусь молодой.
Указательный палец – поймал.
Средний палец – пощипал.
Этот пальчик – печь топил.
Этот пальчик – суп варил.
Полетел гусь прямо в рот. Вот.

25. Деревья

Дети изображают деревья, подняв руки вверх. Сначала «поникли листочки» – опускаются пальчики. Потом «веточки» – кисти, «ветви» - предплечья № «деревья уснули» – опускаются руки.

26. Кулачки

Дети крепко сжимают пальцы в кулачок. Считают до десяти. Легко приподнимают и роняют расслабленную кисть.

Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко, с напряжением,
Пальчики прижаты.
Кулачки упали.
Пальчики разжали.