

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Упражнения на развитие мелкой моторики рук для детей от 0 до 2 лет

### 1. «Сорока-белобока»

Сначала взрослый водит пальцем по ладошке ребёнка и говорит: «Сорока варит кашу». Затем малыш сам начинает водить пальчиком по ладошке. Усложняем игру: на фразе «этому дала» взрослый поочерёдно пригибает пальчики ребёнка к ладошке, кроме мизинца: «А этому не дала». Слегка потряхивая его, говорим с шутливым укором: «Ты воды не носил...» и т. д.

Сорока-белобока  
Кашу варила,  
Деток кормила.  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
А этому не дала:  
«Ты воды не носил,  
Дров не рубил,  
Каши не варил,  
Тебе нет ничего».

### 2. «Ладушки-хлопушки»

Возьмите ручки малыша в свои руки и похлопайте в ладоши. Покажите ребёнку движения и предложите повторить их.

Ладушки-ладушки,  
Звонкие хлопушки.  
Хлопали в ладошки,  
Хлопали немножко.

### 3. «Ладушки»

Ладушки, ладушки! (Покажите малышу ладони.)

Где были? У бабушки.

Что ели? Кашку.

Что пили? Бражку.

(Хлопайте в ладоши.)

Кашка масленька,

Бражка сладенька,

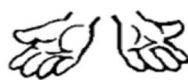
Бабушка добренька.

Попили, поели!

Шу — полетели!

На головку сели.

(Поднимите руки вверх, поворачивая ладони вправо-влево, затем опустите их «домиком» на голову.)



sovetydlyamam

#### 4. «Домик»

Это домик.

(Обе ладони приставьте друг к другу.)

Это крыша.

(Соедините ладони и переплетите пальцы.)

А труба ещё повыше.

(Поднимите все пальцы вверх, не расцепляя их.)

#### 5. «Прятки»

В прятки пальчики игра-ют-ся,

Откры-ва-ют-ся,

(Подняв ладонь, растопырьте все пальцы.)

Закры-ва-ют-ся.

(Соедините пальцы и сожмите их в кулак.)

#### 6. «Зайчики»

Поставьте все пальцы одной руки на стол.

Вышли зайки на лужок,

Встали в маленький кружок.

Раз зайка, два зайка, три зайка,

Четыре зайка, пять...

(Пересчитайте заек.)

Будем лапками стучать.

(Стучите всеми пальцами по столу вместе или вразнобой.)

Постучали, постучали

И устали.

Сели отдыхать.

(Согните пальцы в кулак.)



## 7. «Здравствуй, пальчик»

Поочерёдно прикасайтесь указательным, средним, безымянным пальцами и мизинцем к большому пальцу.  
Здравствуй, пальчик дорогой,  
Вот и встретились с тобой.

## 8. «Сильные пальчики»

Согните свои пальцы и предложите малышу сделать то же самое. Затем возьмите его за пальчики и тяните их каждый в свою сторону.  
Массаж ладоней и пальцев рук для детей от 0 до 2 лет

**Массаж пальчиков очень полезен маленькому ребёнку.**

Пальцы рук тесно связаны с мозгом и внутренними органами: мизинец — с сердцем, безымянный — с печенью, средний — с кишечником и позвоночником, указательный — с желудком, большой — с головным мозгом.

1. Возьмите ладошку малыша и тщательно помассируйте каждый пальчик, начав с мизинца. Массажные движения выполняйте от ногтевой фаланги к ладони, уделяя внимание каждому суставчику.



2. Помассируйте подушечки пальцев малыша, производя лёгкие нажатия на них.



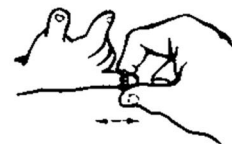
3. Помассируйте ладони малыша круговыми движениями указательного пальца.



4. Возьмите ладонь ребёнка в свою руку и лёгким надавливанием большого пальца делайте круговые движения в центре ладони.



5. Помассируйте пальцы кольцевым спиральным массажёром. Наденьте массажёр на пальчик малыша и движениями вверх-вниз помассируйте пальчики в той же последовательности (начиная с мизинца).



6. Возьмите две массажные щётки и проведите ими по ладоням ребёнка. Его руки при этом лежат на коленях ладонями вверх.

### Упражнения на развитие мелкой моторики рук для детей от 2 лет

#### 1. «Рыбак»

Налейте в миску воды и бросьте туда несколько мелких предметов: кусочки пробки, веточки, крупные бусины и т. п. Предложите малышу с помощью маленького сита, привязанного к палке, выловить по очереди все эти предметы и положить их на тарелку, стоящую на подносе справа от миски. «Удочку» малыш должен держать одной рукой.

#### 2. «Дорожка»

Сделайте на столе дорожку шириной 3—5 см, ограниченную с двух сторон полосками бумаги. Предложите малышу посыпать её манкой или пшеном. Крупу нужно брать тремя пальчиками и стараться не просыпать за края дорожки.

#### 3. «Волшебная ложечка»

Поставьте на поднос две чашки: слева — чашку с крупой, а справа — пустую. Двигая рукой ребёнка, покажите ему, как надо брать крупу ложкой. Осторожно поднесите ложку к пустой чашке и опрокиньте над ней. Задача: пересыпать всю крупу из левой чашки в правую.



#### 4. «Сладкий чай»

Ваш малыш уже может самостоятельно положить себе в чай сахар. Теперь научите его размешивать сахар в кружке.

#### 5. «Салют»

Ребёнок берёт небольшие листочки цветной бумаги и старается разорвать их как можно мельче. Оторванные кусочки он складывает на блюдце. Затем надо взять все кусочки в ладони и подбросить их вверх.

#### 6. «Сделай комочек»

Дайте ребёнку лист бумаги. Его задача: скомкать листок так, чтобы получился плотный комочек.

#### 7. «Подзорная труба»

Ребёнок берёт лист бумаги формата А4 и сворачивает его двумя руками в трубочку, после чего подносит трубочку к глазу и рассматривает в неё окружающие предметы.

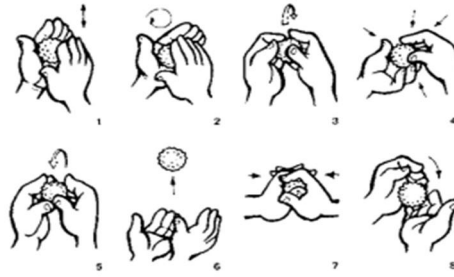
#### 8. «Собери палочки»

Рассыпьте перед ребёнком счётные палочки.

Малыш должен собрать их все по одной обратно в коробочку.

### Массаж ладоней и пальцев рук колющим массажным мячиком

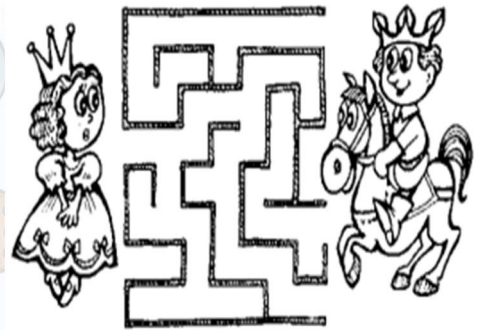
1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.
2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.
3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).
5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).
6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.
7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в «замок», локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.



### Упражнения на развитие мелкой моторики рук для детей 3 лет

#### 1. «Лабиринт»

Нарисуйте на листе бумаги лабиринт. Пусть малыш пройдёт по нему карандашом или просто пальчиком. Чтобы ребёнку было интереснее выполнять задание, можно придумать небольшую сказку: рассказать, куда ведёт этот лабиринт, к кому, кто по нему должен идти.



#### 2. «Бусы»

Хорошо развивает руку малыша нанизывание на леску или нитку пуговиц, бусинок, макаронин, сушек и т. п. Начинайте с предметов, у которых шире отверстие, — так малышу на первых порах будет легче освоить это задание.

#### 3. «Пройди по дорожке»

Нарисуйте на листе в крупную клетку несложную дорожку. Попросите малыша обвести её пальчиком, цветным карандашом. Если ребёнок справится с этим заданием, нарисуйте дорожку посложнее.

#### 4. «Фигурки»

С 3 лет детей уже можно учить вырезать ножницами геометрические фигуры и приклеивать их на лист бумаги. Важно, чтобы ножницы были с закреплёнными концами, то есть безопасными.

#### 5. «Сюрприз»

Заверните значок в 4—5 фантиков от конфет. Попросите ребёнка развернуть все фантики и аккуратно их сложить.



### 6. «Прищепки на корзинке»

Поставьте на стол корзинку с прищепками. Возьмите прищепку тремя пальцами и прицепите её на край корзинки. Предложите ребёнку сделать то же самое. После того как малыш это освоит, предложите ему прицепить все прищепки.

### 7. «Разноцветные прищепки»

На столе стоит корзинка с разноцветными прищепками. Попросите ребёнка тремя пальчиками прицепить на край корзинки прищепку белого, красного, синего, зелёного... цвета.

### 8. «Угощение»

Предложите ребёнку слепить из пластилина угощения для игрушек (сушки, баранки, пряники, печенье, конфетки) и украсить их крупой, бусинками и т. д. Вырежьте из плотного картона тарелочки и попросите малыша красиво разложить на них приготовленные угощения.

## Пальчиковые игры

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики являются пальчиковые игры, которые активизируют работу головного мозга ребёнка, способствуют развитию речи и помогают подготовить руку к письму.

В ходе этих игр у детей вырабатываются ловкость, умение управлять своими действиями и концентрировать внимание на одном виде деятельности.

К 5 годам дети уже научаются выполнять задания, требующие достаточной точности и согласованности движений кистей рук.

Все упражнения, предлагаемые здесь, надо выполнять в медленном темпе, от 3 до 5 раз, сначала одной, а затем другой рукой. Следите за правильностью их выполнения. Делайте упражнения в течение нескольких минут, 2—3 раза в день.

### 1. «Котёнок»

Сожмите и разожмите пальцы обеих рук.

Ты, котёнок, не пищи!

Лучше маму пощи.

### 3. «Цап-царап»

Ребёнок кладёт свою ладонь поверх вашей. Вы читаете стишок, а малыш внимательно слушает вас. При словах «цап-царап» он должен отдернуть ручку, чтобы его пальчики не попали в ваш «капкан». Затем в игру вступает другая рука. Через некоторое время можно поменяться ролями.

По ладошке, по дорожке  
Ходит маленькая кошка,  
В маленькие лапки  
Спрятала царапки.  
Если вдруг захочет —  
Коготки поточит.  
Цап-царап!

### 4. «Весёлые пальчики»

Сожмите пальцы в кулак. Поочерёдно разгибайте их, начиная с большого. Затем поверните кисть вправо-влево 5 раз.

Большой палец — танцевал,  
Указательный — скакал,  
Средний палец — приседал,  
Безымянный — всё кружился,  
А мизинчик — веселился.

### 5. «Веер»

Ладони держите перед собой, пальцы прижаты («веер закрыт»). Широко расставьте, а потом прижмите пальцы друг к другу («открываем и закрываем веер»). Помашите кистями на себя и от себя («обмахиваемся веером») 6–8 раз.

### 6. «Павлин»

Все пальцы левой руки присоедините к большому пальцу. Ладонь правой руки с раскрытыми пальцами приставьте к тыльной поверхности левой руки («хвост павлина»). Соединяйте и расставляйте пальцы («павлин раскрывает и закрывает хвост»).

У весёлого павлина  
Фруктов полная корзина.  
В гости ждёт друзей павлин,  
А пока павлин один.



### 7. «Бабочка»

Сожмите пальцы в кулак. Поочередно выпрямите мизинец, безымянный и средний пальцы, а большой и указательный соедините в кольцо. Выпрямленными пальцами делайте быстрые движения («бабочка машет крыльями») — сначала одной, потом другой рукой.

### 8. «На зарядку становись!»

Поочередно пригибайте пальцы к ладошке, начиная с мизинца. Затем большим пальцем касайтесь всех остальных, как бы поднимая их на зарядку. После этого сделайте зарядку — 5 раз сожмите и разожмите кулачок.

Пятый палец — крепко спал.

Четвёртый палец — лишь дремал.

Третий палец — засыпал.

Второй палец — всё зевал.

Первый палец бодро встал,

На зарядку всех поднял.

### Упражнения на развитие мелкой моторики рук для детей 3—4 лет

#### 1. «Шишки на тарелке»

Предложите ребёнку покатавать сосновые, еловые и кедровые шишки по тарелке. Сначала пусть он покатает одну шишку, затем две, три и т. д.

#### 2. «Обведи предмет»

Обводить можно всё, что попадётся под руку: дно стакана, перевернутое блюдце, собственную ладошку, ложку и т. д.

#### 3. «Волшебный узор»

Проткните шилом или гвоздём дырки в толстом картоне — они должны располагаться в определённом порядке и представлять собой геометрическую фигуру, рисунок или узор. Пусть малыш самостоятельно вышьет рисунок толстой иглой с яркой ниткой.

#### 4. «Пришей пуговицу»

Покажите ребёнку, как надо пришивать пуговицу. После этого пусть малыш проделает то же самое под вашим наблюдением.

### 5. «Разноцветные снежинки»

Покажите ребёнку, как делаются снежинки из бумаги. После того как у малыша получится вырезать снежинку, попросите его раскрасить её. Пусть ребёнок вырежет ещё несколько снежинок и также раскрасит их.

### 6. «Зашнуруй ботинок»

Покажите ребёнку, как можно зашнуровать ботинок разными способами. Сначала зашнуровывайте ботинок вместе с ним. После того как малыш освоит технику шнуровки, попросите его зашнуровать ботинок самостоятельно.

### 7. «Волшебная пипетка»

Предложите ребёнку поиграть в волшебников. На листе бумаги красками нанесите несколько разноцветных пятен. Покажите малышу, как при помощи пипетки капнуть только одну каплю. После этого пусть он капнет по капельке воды на каждое цветное пятнышко. Затем наблюдайте вместе с ребёнком, как пятно будет разрастаться и превращаться в узор.

### 8. «Маленький аптекарь»

Расскажите ребёнку про работу аптекаря. Затем покажите ему, как при помощи пинцета раскладывать и перекладывать с места на место бусинки. В игре можно использовать бусинки разного размера.