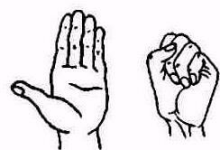
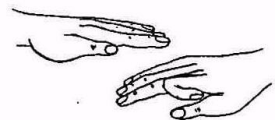
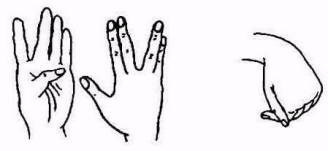
Упражнения и игры для развития мелкой моторики пальцев рук

**КОМПЛЕКС № 1 (гимнастический)**

1. Выпрямить кисть, плотно сомкнуть пальцы и медленно

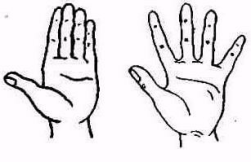
сжимать их в кулак. Поочередно выполнять каждой рукой.

2. Руку плотно положить на стол ладонью вниз и поочередно сги­бать пальцы: средний, указательный, большой, мизинец, безымянный. Выполнять поочередно каждой рукой.



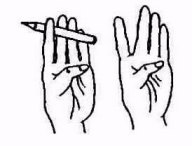
3. Выпрямить кисть и поочередно присоединять безымянный па­лец к мизинцу, средний — к указательному.

4. Сжать пальцы в кулак и вращать кисть в разных направлениях. Сначала поочередно каждой рукой. Затем — двумя руками одновре­менно.

5. Сгибание и разгибание паль­цев. Пальцы разомкнуть как можно шире, затем сомкнуть и так продол­жать дальше. Поочередно каждой рукой, затем сразу обеими. Можно сопроводить движения известной присказкой: «Мы писали, мы писа­ли, наши пальчики устали».

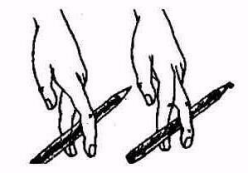
6. Положить руки ладонями вверх. Ребенок поднимает пальцы по одному сначала на одной руке, потом на другой. Повторять это уп­ражнение в обратном порядке.

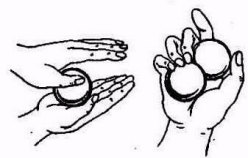
7. Ладони лежат на столе. Ребенок поочередно поднимает пальцы сразу обеих рук, начиная с мизинца.



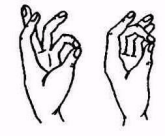
8. Ребенок зажимает карандаш средним и указательным пальцами. Сгибает и разгибает эти пальцы.

9. Положите на стол 10—15 карандашей или па­лочек. Ребенок одной рукой пытается собрать все карандаши (палочки). При этом нельзя помогать другой рукой и надо стараться брать карандаши по одному. Вместо карандашей предложите ребенку собрать пуговицы, горошинки и другие мелкие де­тали.

10. Ребенок зажимает карандаш между средним и указательным пальцами. Далее выполняет движения так, что сначала сверху оказы­вается средний палец, а потом указательный.

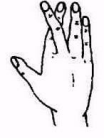
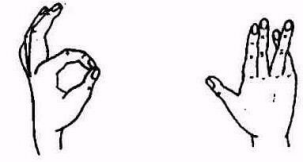
11. Дайте ребенку два небольших шарика или два грецких ореха и попросите его покатать их между ладонями (пальцы прямые) в одну и другую стороны.

А теперь пусть ребенок попробует их перекатывать пальцами од­ной руки, вращая то в одну, то в другую сторону.



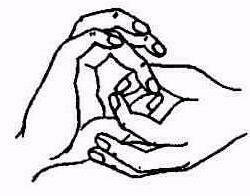
12. Покажите ребенку такое упражнение: быстро касаться кончи­ками пальцев большого пальца. В одну сторону, начиная с мизинца, и в другую сторону — с указательного пальца. На одной руке, на другой, на обеих сразу.

13. Ребенок повторяет за вами различные движения пальцев:

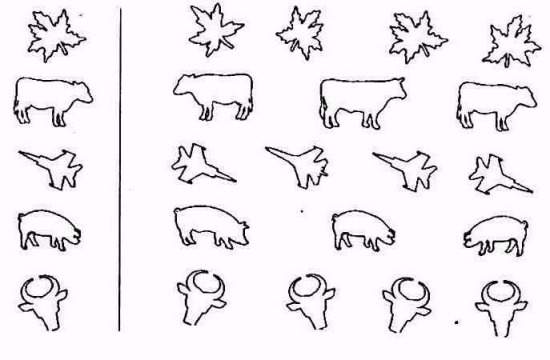
а) руки поднять вверх, пальцы выпрямить, перекрес­тить указательный и средний пальцы;

б) а теперь перекрещиваются безымянный палец и мизинец;

в) делаются колечки: из указательного и большого, из среднего и большого и т. д.;

г) называйте любое число от 1 до 10, ребенок в это время должен быстро «выбрасывать» соответствующее количество пальцев.

14. Большой и указательный пальцы ле­вой руки в кольце. Через него поперемен­но пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой — указательный, большой — средний и т. д. Это упражнение можно варьировать, меняя положение пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики.

**КОМПЛЕКС № 2 (рисуночный)**

**«Обведи контур»**

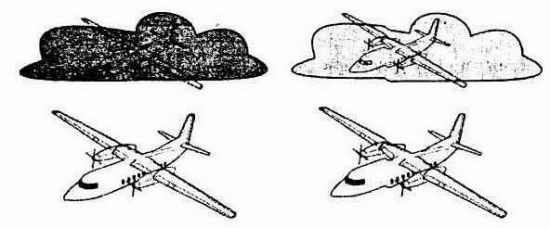
Попросите ребенка найти в каждой картинке рисунок, похожий на образец (он дается слева в строке), и как можно аккуратнее обвести контур похожего рисунка, не отрывая карандаш от бумаги.

**«Угадай, кто я»**

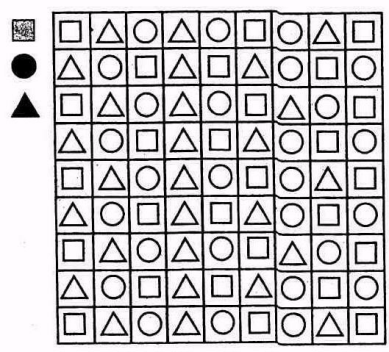
Ребенку предлагают определить по точкам, что нарисовано: «В этих точках кто-то или что-то спрятано, обведи контур каждого рисунка по точкам, и ты узнаешь это. Руку от бумаги отрывать нельзя».

Таким же образом по точкам можно рисовать разные фигуры: жи­вотных, цветы, овощи, фрукты, посуду, мебель, машинки (рисунки долж­ны быть такими, чтобы их можно было бы обвести, не отрывая руки, чтобы это было не слишком сложно и знакомо ребенку шести лет).

**«Самолеты за облаками**»

Эта игра обучает ребенка пользоваться карандашом и делать пра­вильный нажим. Для нее требуются бумага и достаточно мягкий ка­рандаш.

Вы рисуете несколько самолетов, а вокруг двух из них — облака и предлагаете ребенку: «Смотри, какие разные облака — одно совсем черное, и самолета за ним совсем не видно, а другое — светлое, и са­молет хорошо виден». Темные и светлые облака вокруг других самоле­тов ребенок будет рисовать сам. Вместо самолетов могут быть нарисо­ваны лодки на волнах, человек под проливным дождем и под моросящим, дом — ночью, дом — вечером.

**Упражнение для развития способности к дифференцированию усилий кистей рук**

Покажите ребенку рисунок, на котором есть, образец — три геомет­рические фигуры (треугольник, круг, квадрат). Каждая из этих трех фигур заштрихована по-разному: треугольник очень сильно (с боль­шим нажимом карандаша), круг — средней силы штриховкой и квад­рат заштрихован слегка. Задача заключается в том, чтобы степень штри­ховки каждой фигуры соответствовала образцам. Дайте ребенку простой мягкий карандаш и попросите его выполнить это задание как можно точнее и аккуратнее. Начинайте с одной-двух строк.

Если ребенок отличается медлительностью, то это упражнение мож­но делать и на время.

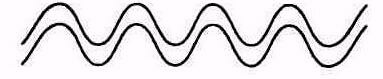
**«Я самый меткий»**

Ребенок должен проводить линии карандашом, точно попадая в мишени (руку не отрывать).

1. Попади мячом и сбей палочку.



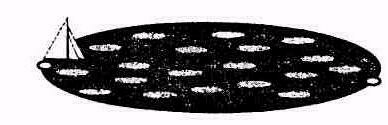
2. Пройди по узкому лабиринту и выйди из него, не задевая стен.



3. Нырни в воду и выплыви точно в спасательный круг.



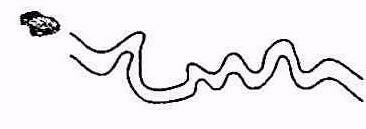
4. Проведи свой корабль (кратчайшим путем) так, чтобы он не сел на мель.



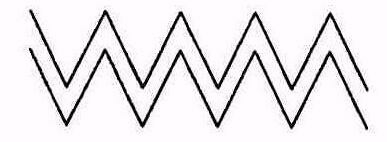
5. Попади мячом в баскетбольную «корзину».



6. Поезжай по извилистой дороге.



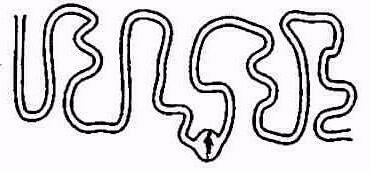
7. Быстро пробеги по лабиринту.

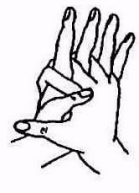


8. Попади стрелой в центр мишени (линия должна быть прямой).



9. Найди выход из пещеры (сначала иди в одну сторону, а потом в другую).

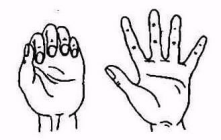


**КОМПЛЕКС № 3. Игры для развития тонкой моторики пальцев рук.**

**«Гребешок»**

Пальцы сцепить в замок. Концы пальцев правой руки нажимают на верхнюю часть тыльной стороны ладони левой руки, прогибая ее так, что пальцы ле­вой руки встают, как петушиный гребень.

Затем на тыльную сторону правой руки нажима­ют пальцы левой — и в петушиный гребешок пре­вращаются пальцы правой руки.

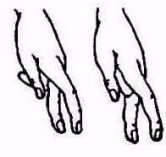
**«Кошка выпускает коготки»**

Поджать подушечки пальцев к верхней части ладони. Затем быст­ро выпрямить и растопырить пальцы.

**«Лесенка»**

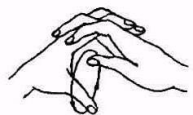
Ноготь большого пальца левой руки ложится на подушечку боль­шого пальца правой руки — готовы первые две ступеньки. На боль­шой палец левой руки ложится кончик указательного правого пальца, на него — указательный левый — еще две ступеньки готовы.

Кончики всех пальцев поочередно ложатся друг на друга, мизин­цы — последние. Вот и построена лестница.

**«Бег»**

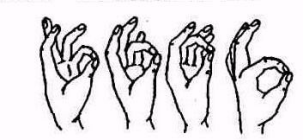
Указательный и средний пальцы выпрямлены, остальные пальцы прижаты к ладони. Перестав­ляя пальцами, ребенок изображает, как челове­чек «на ножках» бежит к противоположному краю стола.

То же упражнение выполняется указательным и безымянным пальцами.

**«Быстрое вращение»**

Сцепить пальцы рук в замок (не сцепле­ны только большие пальцы). Большими пальцами делать вращательные движения друг вокруг друга, все быстрее и быстрее.

**«Колечки»**

Кончик мизинца положить на кончик большого пальца — это ма­ленькое колечко. Затем новое колечко: соприкасаются кончики безы­мянного и большого пальцев; среднего и большого и, наконец, указа­тельного и большого — это большое колечко.

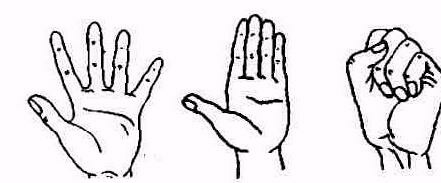
Все повторить на другой руке.

**«Бумага, ножницы, камень»**

Играете вместе с ребенком. В такт словам «бумага, ножницы, ка­мень» встряхиваете сжатыми в кулак руками.

То же самое делает ребенок. Затем вы останавливаетесь на одном из трех слов: если это слово «бумага», то следует выпрямить пальцы (они плотно прижаты друг к другу), если это слово «камень», то рука сжима­ется в кулак, если слово «ножницы», то все пальцы прижаты к ладони, а указательный и средний выпрямлены и раздвинуты, как ножницы.

Когда ребенок освоит эту игру, поменяйтесь с ним ролями.

**«Солнце, заборчик, камешки»**

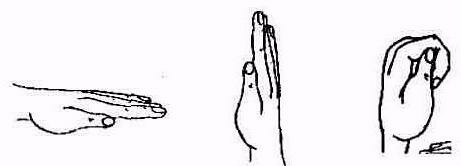
Руки поднять вверх, пальцы обеих рук выпрямлены и широко раз­ведены — это «солнышко».

Затем плотно прижать пальцы друг к другу и выпрямить — это «за­борчик». Обе руки сжать в кулаки — это «камешки».

По вашей команде: «Солнышко», «Заборчик», «Камешки» — ребе­нок (группа детей) показывает пальчиками: «солнышко» с растопы­ренными пальчиками, «заборчик» с прямыми пальчиками или «камеш­ки» — кулачки. Сначала это упражнение выполняется в медленном темпе, затем все быстрее и быстрее. Чтобы выполнить это задание, ребенок должен быть чрезвычайно внимательным.

По мере освоения ребенком упражнения вносите более сложные элементы: изменяйте последовательность, скорость произнесения слов-команд.

**«Ладонь - кулак»**

Эта игра может использоваться как индивидуально, так и в группе. Она развивает не только тонкую моторику пальцев рук, но и внимание.

Выпрямить сомкнутые пальцы правой руки, направленной вверх. Прямые пальцы левой руки направить перпендикулярно к правой руке, к основанию ладони правой руки — это «ладонь».

Левую руку сжать в кулак, выпрямленные пальцы правой руки ка­саются основания ладони левой руки — это «кулак».

Называете слова: «Ладонь! Кулак! Ладонь! Кулак! Кулак!» и т. д. и сопровождаете их соответствующими жестами.

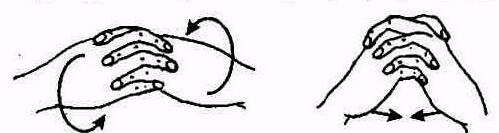
Ребенок повторяет движения за вами, затем самостоятельно по ва­шим командам. С каждой командой меняется положение рук: то пра­вая рука упирается в основание левой, то наоборот.

**«Замок»**

На двери висит замок *(пальцы рук переплетаются, сцепляясь в замок)*

Кто открыть его бы смог?

Потянули, *(локти расходятся в стороны, пальцы остаются переплетенными)*

Покрутили, *(кисти рук крутятся в разные стороны, не расцепляя пальцев)*

Постучали *(постукивают друг о друга основания ладоней)*

И открыли! *(пальцы распрямляются, руки расходятся в разные стороны)*

**«Колодец»**

Положите четыре спички (две спички параллельно друг другу, сверху две спички перпендикулярно им), так чтобы получился квадрат.

Затем в игру включается ребенок и тоже осторожно накладывает сверху свои спички. Так колодец постепенно растет.

**Игра в фантики**

Сделайте из конфетных оберток фантики. Научите своего малыша складывать фантики.

Положите фантик на ноготь большого пальца и щелчком об указа­тельный отправьте его в полет. Потом положите фантик на ноготь указательного пальца и щелчком о большой палец отправьте его в полет, и гак на каждом пальце.