

Развитие мелкой моторики рук

Необходимость развития моторики рук, обусловлена тесным взаимодействием ручной и речевой моторики. Совершенствование ручной моторики способствует активизации моторных речевых зон головного мозга и вследствие этого – развитию речевой функции. 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 ладошки прикасаться 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. Мамаины 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, ладошками 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 ладошке большим пальцем к себе.

ЗАЙЧИК-КОЛЬЦО

1. Прыгнул зайчика 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 малыыми 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 ладошки. 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, постой!

- 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