

ИГРЫ, УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК

Мои пальцы все расскажут,
Все сумеют, все покажут

Среди разнообразных двигательных-оздоровительных моментов, организуемых на занятиях, особое место принадлежит тем из них, которые связаны с развитием мелкой моторики руки. Оно имеет непреходящее значение для общего физического и психического развития ребенка на протяжении всего дошкольного детства.

Упражнения

1. Сжимание и разжимание пальцев (по 10-20 раз). Возможны различные варианты выполнения задания: руки держать ладонями вверх, вниз? сжимать одновременно обе руки, правую и левую поочередно.
2. Вращать кистью правой руки в разные стороны (вправо и влево), повторить то же левой рукой, вращать одновременно обе кисти вовнутрь и наружу.
3. Выгибание и прогибание кистей рук. Упражнение выполняется одновременно обеими кистями или поочередно правой и левой рукой.
4. "Ножницы". Развести пальцы правой руки в стороны, свести вместе, проделать то же левой рукой, затем двумя руками одновременно (10 раз).
5. "Замок". Соединить ладони вместе, пальцы переплетены.
6. Солнечные лучики. Руки в "замке" подняты вверх, ладони крепко прижаты друг к другу. С силой сжимать и разжимать пальцы (5-10 раз).
7. "Фонарики". Вращение кистями рук (10-20 раз).
8. "Игра на фортепиано".
9. "Футболисты". Забивать шарики одним, двумя или несколькими пальцами.
10. "Бегуны". Указательным и средним пальцами правой руки "бегать" по столу вперед и назад". Прodelать то же левой рукой, двумя руками одновременно.
11. Поочередное прикосновение большим пальцем ко второму, третьему, четвертому и пятому пальцам правой руки в обычном и максимальном темпе.
12. Выполнение аналогичного задания пальцами левой руки.
13. Выполнение двух предыдущих заданий одновременно двумя руками в обычном и максимальном темпе.
14. Пальцами правой (левой) руки "здороваются" по очереди с пальцами левой (правой) руки (похлопывание подушечками пальцев, начиная с большого).
15. "Пальчики здороваются". Поочередно, начиная с большого пальца, движения-касания всех пальцев обеих рук.

16. Поочередное сгибание пальцев правой (левой) руки, начиная с мизинца.
17. Одновременно согнуть пальцы правой (левой) руки, начиная с большого пальца.
18. Одновременно согнуть пальцы правой (левой) руки в кулак, поочередное их выпрямление, начиная с большого пальца.
19. Согнуть пальцы правой (левой) руки в кулак, поочередное их выпрямление, начиная с мизинца.
20. Положить кисть правой (левой) руки перед собой (в положении игры на рояле), выполнить последовательно движения первым и вторым, первым и пятым пальцами и т. д.
21. Непрерывное ведение линии по нарисованному лабиринту карандашом, взятым в правую (левую) руку, не поворачивая бумагу, на которой нарисован лабиринт.
22. Скатать пальцами правой (левой) руки лист папиросной бумаги в компактный шарик, не помогая при этом другой рукой.
23. Нанизать бусы на нить и завязать ее концы бантиком.
24. Укладывание спичек в коробку одновременно обеими руками (большим и указательными пальцами обеих рук одновременно брать лежащие на столе спички и одновременно складывать их в спичечную коробку).
25. Взять в правую и левую руки по карандашу и одновременно постукивать ими по бумаге, не ставя последующие точки на предыдущее место постукивания (порядок расстановки точек произвольный).
26. Одновременное изменение положений кистей рук (одна сжата в кулак, другая с распрямленными пальцами).
27. Одновременное выбрасывание вперед кистей рук, пальцы одной из которых сжаты в кулак, другой - соединены кольцом.
28. Пальцы горизонтально вытянутых рук описывают в воздухе круги правильной формы, любого размера, но одинаковые для обеих рук. Правой рукой круги описывать по направлению часовой стрелки, левой - в обратном направлении.
29. Отбивать (в удобном темпе) по одному такту правой (левой) рукой, одновременно с тактом, отбиваемым правой (левой) рукой, ударять по столу указательным пальцем левой (правой) руки.
30. Отбивать (в удобном темпе) по одному такту правой (левой) рукой, одновременно с этим горизонтально вытянутым пальцем правой (левой) руки описывать в воздухе небольшой круг.

Пальчиковые игры

1 "Птичка".

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 движением кисти "вверх-вниз", "влево-вправо" отвечают на вопрос:

- Птичка хочет есть? (Да).
- Птичка хочет пить? (Да).
- Птичка хочет спать? (Нет).
- Птичка хочет играть? (Нет).

2. "Лесная история".

Дети рассказывают историю, которая случилась в лесу, показывая все движения на пальцах:

- Выбежали зайки на полянку. Прыг-скок, прыг-скок. (Отрывистыми движениями дети барабанили пальцами 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 еще и незаметно. Своим хвостом она заметала следы. (Дети имитируют движение хвоста, покачивая кисть то в одну, то в другую сторону.)
- Зайцы увидели ее и бросились врассыпную. (Ударом всех пальцев одной руки имитируют движение заячьих прыжков.)

3. "Ребро, ладонь, кулак".

Поочередно на стол кладется ребро ладони, открытая ладонь, пальцы, сжатые в кулак.

4. "Семья".

Пальцы обеих рук сжаты в кулак. Локти на столе. Одновременно, начиная с мизинца дети раскрывают кулачок на обеих руках, поднимая по одному пальчику.

Этот пальчик - бабушка.

Этот пальчик - дедушка.

Этот пальчик - мама.

Этот пальчик - папа.

Этот пальчик - я. Вот и вся моя семья.

5. "Домик".

- Раз, два, три, четыре, пять.

(Разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого)

Вышли пальчики гулять.

(Ритмично разжимаем все пальцы вместе.)

- Раз, два, три, четыре, пять.

(Сжимаем поочередно широко расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца.)

- В домик спрятались опять.

(Возвращаемся в исходное положение.)

6. "Замок".

- На двери висит замок.

Кто его открыть бы смог?

(Быстрое соединение пальцев в замок.)

- Потянули.

(Пальцы сцеплены в замок, руки тянутся в разные стороны.)

- Покрутили.

(Выполняются волнообразные движения кистями рук.)

- Постучали.

(Пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладошками друг о дружку.)

- И открыли! (Пальцы расцепились.)

7. "Засолка капусты".

- Мы капусту рубим.

(Ребром ладони дети показывают движение, как они рубят капусту.)

- Мы капусту трем.

(Кулачком правой руки дети трут о раскрытую ладонь левой руки.)

- Мы капусту солим.

(Движение пальцев, имитирующее посыпание солью из щепотки.)

- Мы капусту ждем.

(Интенсивно сжимаем пальцы обеих рук в кулаки.)

8. "Мы шьем".

Нитку вдеть - для пальца Непосильный труд,

Но зато два пальца Платице сошьют. Три в тетради нашей

Пишут хоть куда. Десять поле пашут, Строят города.

9. "Сестрички". Две сестрички, две руки.

Рубят, строят, роют,

Рвут на грядке сорняки

И друг дружку моют.

Месят тесто две руки –

Левая и правая,

Воду моря и реки

Загребают, плавая.