

 **Упражнения для развития мелкой моторики.**

**1. Кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца (пальчики здороваются).**

**2. Это же упражнение выполнять пальцами левой руки.**

**3. Те же движения производить одновременно пальцами правой и левой руки.**

**4. Пальцы правой руки дотрагиваются до пальцев левой руки, по очереди "здороваются", сначала большой палец с большим, затем указательный с указательным и т. д.**

**5. Пальцы правой руки одновременно "здороваются" с пальцами левой руки.**

**6. Выпрямить указательный палец правой руки и вращать им (оса, пчелиный рой).**

**7. Движения производить указательным пальцем левой руки.**

 **8. Те же движения производить одновременно указательными пальцами обеих рук (осы).**

**9. Указательный и средний пальцы правой руки "бегают" по столу (человечек).**

**10. Те же движения производить пальцами левой руки.**

**11. Те же движения производить пальцами обеих рук (дети бегают).**

**12. Вытянуть указательный палец и мизинец правой руки (коза).**

**13. То же упражнение выполнять пальцами правой руки.**

**14. То же упражнение выполнять пальцами обеих рук (козлята).**

**15. Образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их (очки, окно).**

**16. Вытянуть вверх указательный и средний пальцы правой руки, а кончики безымянного пальца и мизинца соединить с кончиком большого пальца (зайчик).**

**17. То же упражнение выполнить пальцами левой руки.**

**18. То же упражнение одновременно выполнить пальцами обеих рук (зайчики).**

**19. Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы (деревья) или пальцы обеих рук скрестить (елка, ветки деревьев).**

 **20. Пальцами обеих рук, поднятых к себе тыльной стороной, производить движения вверх вниз (птички летят, машут крыльями).**

**21. Поочередно сгибать пальцы правой руки, начиная с большого пальца.**

**22. То же упражнение, только сгибать пальцы, начиная с мизинца.**

**23. Выполнить два предыдущих упражнения пальцами левой руки.**

**24. То же упражнение, только выпрямлять пальцы, начиная с мизинца.**

**25. Выполнять два предыдущих упражнения пальцами левой руки.**

 **26. Все пальцы, кроме большого, соединить вместе, большой палец вытянут вверх (флажок). Или наклонное положение кисти руки.**

**27. Соединить обе руки в кулаки, большие пальцы вытянуты вверх, приблизить их (двое разговаривают).**

 **28. Правую руку согнуть в кулак, на нее сверху положить горизонтально ладонь левой руки (стол).**

**29. Руки поменять.**

**30. Правую руку согнуть в кулак, а левую прислонить к ней вертикально (стул, кресло).**

**31. Согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие (бочонок с водой, горшок, корыто).**

**32. Левая рука в том же положении, указательный палец правой руки вставить в отверстие сверху (птичка пьет воду, пьющий человечек).**

 **33. Пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить друг к другу (миска, гнездо).**

**34. Обе руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении, но большие пальцы опустить внутрь (птичье гнездо с птенчиками). Или пальцы одной руки слегка приоткрыты и согнуты, другая рука - между большим и указательным пальцами (птица, высиживающая птенцов).**

 **35. Держа пальцы вверх, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх или вытянуть горизонтально внутрь (ворота, дверь).**

 **36. Соединить под углом кончики пальцев правой и левой рук (крыша, башня)**

**37. Руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении, только указательные пальцы расположить в горизонтальном положении перед "крышей" (магазин с прилавком).**

**38. Пальцы в то же положении, что и в предыдущих двух упражнениях, только большие пальцы находятся по обеим сторонам "прилавка" (его изображают указательные пальцы, расположенные горизонтально) и "разговаривают" друг с другом как продавец и покупатель. Или два кулака с высоко поднятыми вверх большими пальцами - беседующие между собой персонажи - человечки, животные.**

**39. Поднять руки вверх, ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук (мост, дорога, дом). Или разведенные книзу пальцы, опирающиеся на стол, -**

**дом. Рука сжата в кулак, большой палец закрыт остальными четырьмя пальцами (дом закрыт). Если большой палец выпрямлен, то дом открыт.**

**40. Руки в вертикальном положении, прижать ладони обеих рук друг к другу, затем слегка раздвинуть их, округлив пальцы (чаша, цветок). Или обе ладони соединены, пальцы округлены и слегка разведены.**

**41. Прижать руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз (корни растения). Пальцы сжаты в кулак, плотно прижаты друг к другу, медленно поднимаются вверх до высоты большого пальца - "прорастает растение". Далее положение рук то же, но пальцы медленно тянутся вверх до положения "чашечки цветка".**

**^ 42. Вытянуть указательный палец правой руки, остальные пальцы "бегут" по столу (бежит собака, бежит лошадь).**

**43. Пальцы правой руки находятся в том же положении, что и в предыдущем упражнении, расставить указательный и средний пальцы левой руки (они изображают всадника), посадить всадника на коня – указательный палец правой руки.**

**^ 44. Правая рука прижата к столу ладонью вниз, указательный и средний пальцы широко разведены и выпрямлены вперед-вверх (улитка с усиками).**

**45. Правая рука в том же положении, что и в предыдущем упражнении, левую руку положить сверху (раковина улитки).**

**^ 46. Средний и безымянный палец правой руки прижать большим пальцем к ладони, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх (кошка).**

**47. Соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки, указательный палец и мизинец, слегка согнув, поднять вверх (собака).**

**^ 48. Левую руку согнуть в кулак, большой палец поднять вверх, обвить его пальцами правой руки (птица в гнезде).**

**49. Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыть их (лодочка, кораблик).**

**^ 50. Скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы (солнечные лучи).**

**51. Прижать тыльные стороны рук друг к другу, скрестив пальцы, поднять их вверх (елка, ветви и т. д.).**

**^ 52. Скрестить пальцы обеих рук. Тыльные стороны рук обращены вверх, опустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им (колокол).**

**53. Скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук вверх, большие пальцы вытянуты вверх (пассажиры в автобусе).**

**^ 54. Соединить пальцы, как в предыдущем упражнении, а остальные пальцы округлить (бинокль).**

**55. Исходя из предыдущей позиции, обе руки приставить друг к другу (подзорная труба).**

**^ 56. Широко развести пальцы на обеих руках. Приставить руки к голове (рога оленя).**

**57. То же упражнение, но задействована одна рука (корона).**

**58. Согнуть большой, безымянный пальцы и мизинец, указательным и средним делать движения, имитирующие ножницы.**

**^ 59. Пальцы любой руки сжать в кулак, другой рукой его прикрыть, локти соединить. Медленно выпрямлять пальцы, а потом сжимать (цветок раскрывается и закрывается).**

**^ 60. Пальцами делать движения, имитирующие игру на пианино.**

**61. Кошка-царапка: широко развести пальцы, округлить их и держать в напряжении.**

**62. Жучок: кончики пальцев упираются в поверхность стола или пола. Ребенок поочередно поднимает пальцы сначала на одной руке, потом на другой, потом на обеих вместе.**

**63. Барабанщик: ребенок кончиками пальцев выстукивает на поверхности стола несложный ритм, сначала пальцами одной руки, потом обеими руками. Увеличивая сложность, можно предложить детям выстукивать ритм вместе.**

**^ 64. Руки сжать в кулачки и "месить тесто" на столе.**

**65. Сделай плетень. Соединить кисти рук тыльной стороной (локти стоят на столе) и переплести пальцы данной руки с соответствующими пальцами другой руки.**

**66. Шагаем через кочки. Большим пальцем захватить безымянный и мизинец, а указательный и средний поочередно "шагают через кочки" (разложенные на столе на расстоянии 2-3 см друг от друга 5-6 счетных палочек), не задевая их, высоко поднимая "ноги" (пальцы).**

**^ 67. Цветок. Соединить локти, расправить ладони и поднимать руки вверх, покачивая.**

**68. Петушок. Соединить пальцы обеих рук (ладонь к ладони) и покачать к себе и от себя.**

**69. Рука на столе вытянута вниз, указательный палец вытянут вперед, остальные бегут по столу (бежит лошадка, собачка). Положение правой руки то же, но указательный и средний пальцы левой руки широко разведены, "посажены" на указательный палец правой руки (всадник на лошади).**

**^ 70. Пальчики расправить и переворачивать ладошки - покажи чистые ручки (супенация - пронация).**

**71. Ребенок сидит на стуле. Перед ним опускают мяч то слева, то справа и просят его схватить мяч, не вставая.**

**^ 72. Два, три пальца руки касаются друг друга (щупальца).**

**73. Рука на столе ладонью вниз, три правых пальца вытянуты вперед, два последних согнуты (большой зайчик).**

**74. Локоть правой руки на столе, рука сжата в кулак, указательный и большой пальцы вытянуты вверх, локоть двигается вперед (бегущая женщина). Правая рука изображает собачку.**

**75. Локоть правой руки на столе, пальцы широко разведены - дерево. Два пальца левой руки взбираются вверх по предплечью - малыш взбирается на дерево.**

**76. Большой палец одной руки плотно охвачен пальцами другой руки - птица в гнезде, человечек дома. Для того чтобы детям было интереснее выполнять упражнения, их сопровождают небольшими рассказами, дают голосовое сопровождение или даже выполняют какое-либо физкультурное или артикуляционное упражнение.**