Комплексы упражнений для развития мелкой моторики.
УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЙ, МЕЛКУЮ МОТОРИКУ РАЗВИВАЙ.

Массаж ладоней и пальцев рук с колючим 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 (4-6раз).
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

«Колкие иголки»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.

У СОСНЫ, У ПИХТЫ, ЁЛКИ
ОЧЕНЬ КОЛКИЕ ИГОЛКИ.
НО ЕЩЁ СИЛЬНЕЙ, ЧЕМ ЕЛЬНИК,
ВАС УКОЛЕТ МОЖЖЕВЕЛЬНИК!

Ребёнок катает мяч между ладонями движениями вверх-вниз сначало медленно, затем увеличивает темп приговаривает.

« Игра с ёжиком»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику.

ЁЖИК ВЫБИЛСЯ ИЗ СИЛ –
ЯБЛОКИ, ГРИБЫ НОСИЛ.
МЫ ПОТРЁМ ЕМУ БОКА –
НАДО ИХ РАЗМЯТЬ СЛЕГКА.
А ПОТОМ ПОГЛАДИМ НОЖКИ,
ЧТОБЫ ОТДОХНУЛ НЕМНОЖКО.
А ПОТОМ ПОЧЕШЕМ БРЮШКО,
ПОЩЕКОЧЕМ ВОЗЛЕ УШКА.

ЁЖ В ЛЕСОЧЕК УБЕЖАЛ,
НАМ «СПАСИБО» ПРОПИЩАЛ.
Жалеем ежика – гладим,
Трём ему бока, разминаем, чешем, щекочем, катаем по столу с нажимом, когда показываем, как он убежал.

«Орех»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику, формировать навыки выразительности, пластичности в движении.

ПРОКАЧУ Я СВОЙ ОРЕХ
ПО ЛАДОНЯМ СНИЗУ ВВЕРХ,
А ПОТОМ ОБРАТНО,
ЧТОБ СТАЛО МНЕ ПРИЯТНО.
Я КАТАЮ МОЙ ОРЕХ,
ЧТОБЫ СТАЛ КРУГЛЕЕ ВСЕХ.
ВОКРУГ ЗЕМЛИ ЛУНА ЛЕТАЕТ,
А ВОТ ЗАЧЕМ - САМА НЕ ЗНАЕТ.
Движения соответствуют тексту.

«Испечём мы каравай»

МЕСИМ, МЕСИМ ТЕСТО,
(сжимаем мяч, мяч в правой руке)
ЕСТЬ В ПЕЧИ МЕСТО.
(перекладываем в левую руку и сжимаем)
ИСПЕЧЁМ МЫ КАРАВАЙ
(несколько раз энергично сжимаем мяч обеими руками)
ПЕРЕКЛАДЫВАЙ, ВАЛЯЙ!
(катаем мяч между ладошками)

«Этот шарик не простой»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.

ЭТОТ ШАРИК НЕ ПРОСТОЙ
ВЕСЬ КОЛЮЧИЙ ВОТ ТАКОЙ.
МЕЖ ЛАДОШКАМИ КЛАДЁМ
ИМ ЛАДОШКИ РАЗОТРЁМ.
ВВЕРХ И ВНИЗ ЕГО КАТАЕМ
СВОИ РУЧКИ РАЗВИВАЕМ!
МОЖНО ШАР КАТАТЬ ПО КРУГУ,
ПЕРЕКИДЫВАТЬ ДРУГ ДРУГУ.
РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ –
НАМ ПОРА И ОТДЫХАТЬ!

Движения соответствуют тексту.

«Мячик»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.

Я МЯЧОМ КРУГИ КАТАЮ
ВЗАД – ВПЕРЁД ЕГО ГОНЯЮ
ИМ ПОГЛАЖУ Я ЛАДОШКУ,
А ПОТОМ СОЖМУ НЕМНОЖКО.
КАЖДЫМ ПАЛЬЦЕМ МЯЧ ПРИЖМУ
И ДРУГОЙ РУКОЙ НАЧНУ.
А ТЕПЕРЬ ПОСЛЕДНИЙ ТРЮК –
МЯЧ ЛЕТАЕТ МЕЖДУ РУК

Движения соответствуют тексту.