**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ**

Комплекс 1.

1. **«Ладони на столе».** На счет «раз, два» – пальцы врозь – вместе.

2. **«Пальчики здороваются».**На счет «раз, два, три, четыре, пять» поочередно соединяются пальцы обеих рук – большой   
с большим, указательный с указательным и т. д.

3. **«Ладошки – кулачок – ребро».** На счет «раз, два, три» поочередно касаются ладошками, кулачками, ребрами обеих рук.

4. **«Человечек».** Указательный и средний пальцы сначала правой, потом левой руки «бегают» по столу.

5. **«Дети бегут наперегонки».** Движения, как в четвертом упражнении, но выполняются одновременно обеими руками.

6. **«Коза».** Вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой.

7. **«Козлята».** То же упражнение, но одновременно выполняется пальцами обеих рук.

8. **«Очки».**Образовать два круга из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их.

9. **«Деревья».** Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы.

Комплекс 2.

1. **«Пчела».** Вращать указательным пальцем правой, а затем левой руки.

2. **«Пчелы».** То же упражнение выполняется двумя руками одновременно.

3. **«Лодочка».** Концы пальцев направить вперед, прижать руки друг к другу, слегка согнув пальцы.

4. **«Солнечные лучи».** Скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы.

5. **«Пассажиры в автобусе».** Скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук – вверх, большие пальцы вытянуты вверх.

6. **«Игра-потешка»** «Этот пальчик хочет спать».

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик – прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

– Тише, пальчик, не шуми!

Братиков не разбуди.

Встали пальчики. Ура!

В детский сад идти пора!

*Дети обращаются к большому пальцу, разгибают все пальчики.*

Комплекс 3.

1. **«Замок».** На счет «раз» – ладони вместе, на счет «два» – пальцы соединяются в «замок».

2. **«Лиса и заяц».** «Лиса крадется» – всеми пальцами медленно «шагать» по столу вперед, «заяц убегает» – перебирая пальцами, быстро двигаться назад.

3. **«Паук».**Согнутыми пальцами, медленно передвигаться   
по столу.

4. **«Бабочка».** Ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе («бабочка машет крыльями»).

5. **«Счет до четырех».** Большой палец соединяется поочередно со всеми остальными.

6. **«Цветок».**

Вырос высокий цветок на поляне,

Утром весенним раскрыл лепестки.

Всем лепесткам красоту и питание

Дружно дают под землей корешки.

*Руки в вертикальном положении, ладони друг к другу. Развести пальцы и слегка округлить их. Развести пальцы рук. Ритмичное движение пальцами врозь-вместе. Ладони опустить вниз и тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.*

Комплекс 4.

1. **«Ромашка».** Соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны.

2. **«Тюльпан».** Полусогнутые пальцы обеих рук, образуя чашечку цветка, соединить.

3. **Сжимание-разжимание кистей рук** на счет «раз-два».

4. **Потешка «Алые цветы».** Ладони соединены в форме тюльпана, пальцы медленно раскрываются, затем производятся плавные покачивания кистями рук, после чего пальцы медленно закрываются, приобретая форму цветка, производятся покачивания «головкой» цветка.

Наши алые цветки Наши алые цветки

Распускают лепестки, Закрывают лепестки,

Ветерок чуть дышит, Тихо засыпают,

Лепестки колышет. Головой качают.

Комплекс 5.

1. **«Улитка с усиками».** Положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их.

2. **«Раковина улитки».** Правая рука на столе, левую руку положить сверху.

3. **«Ежик».** Ладони соединены, прямые пальцы выставить вверх.

4. **«Кот».** Средний и безымянный пальцы правой руки прижать к ладони большим пальцем, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх.

5. **«Волк».** Соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять вверх.

Комплекс 6.

1**. «Ножницы».**Указательный и средний пальцы правой   
и левой рук имитируют стрижку ножницами.

2. **«Колокол».** Скрестив пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, спустить средний палец правой руки вниз   
и свободно вращать им.

3. «**Дом»** – ладони соедините под углом. Кончики пальцев соприкасаются. Средний палец правой руки поднят вверх – это «труба».

4. **«Бочонок с водой».** Слегка согнуть пальцы левой руки   
в кулак, оставив сверху отверстие.

5. **«Пожарные».** Упражнение с предметом: используется лучше игрушечная лестница, указательный и средний пальцы бегут по ней.

6. **Потешка «Прятки».** «Прятать» пальцы, по одному зажимая их в кулачок.

Комплекс 7.

1. **«Птички летают».** Пальцами обеих рук производить движения вверх-вниз.

2. **«Птица, высиживающая птенцов».** Пальцы одной руки слегка прикрыты и согнуты, другая рука покоится между большим и указательным пальцами.

3. **«Птички клюют».** Большой палец поочередно соединять с остальными пальцами.

4. **«Полет птицы».** Пальцы рук прогибаются назад и сгибаются вперед.

Комплекс 8.

1. **«Зайчик».** Указательный и средний пальцы разведены, безымянный и мизинец полусогнуты и наклонены к большому.

2. **«Большой зайчик».** Руки на столе ладонью вниз, три первых пальца вытянуты вперед, два последних загнуты.

3. **«Бежит собачка».** Рука на столе ладонью вниз, указательный палец вытянут вперед, остальные «бегут» по столу.

4. **«Дама с собачкой».** Локоть левой руки на столе, рука сжата в кулак, указательный и большой пальцы вытянуты вверх, локоть двигается вперед – бегущая женщина. Правая рука изображает собачку.

5. **Игра-потешка** «Ну-ка, братцы, за работу!».

Ну-ка, братцы, за работу!

Покажи свою охоту.

Большому – дрова рубить.

Печи все – тебе топить.

А тебе – воду носить.

А тебе – обед варить.

А малышке – песни петь,

Песни петь да плясать,

Родных братьев забавлять.

*Дети обращаются к правой руке, сжатой в кулак, поочередно разгибают все пальцы.*

Комплекс 9.

1. **«Цветок».** Обе ладони соединены, пальцы округлены   
и слегка разведены.

2. **«Корень растения».** Тыльные стороны ладоней соединены, пальцы опущены вниз.

3. **«Прорасти, растение».** Пальцы сжаты в кулак, плотно прижаты друг к другу, затем они медленно поднимаются вверх до высоты большого пальца.

4. **«Елка».** Пальцы обеих рук скрещены.

5. **«Малыш взбирается на дерево».** Локоть правой руки   
на столе, пальцы широко разведены – «дерево». Два пальца левой руки «взбираются» вверх по предплечью.

Комплекс 10.

1. **«Пунктиры».** Подушечки четырех пальцев правой руки установлены у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладоней. Движениями назад-вперед («пунктирами») смещаем кожу, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу.   
То же на другой руке.

2. **«Пила».** Левая рука (кисть и предплечье) лежит на столе ладонью вверх. Ребром правой ладони имитируем движение пилы по всей поверхности левой ладони в направлении вверх-вниз. То же для другой руки.

3. **«Утюжок».** Исходное положение (И. п.) то же. Правой рукой поглаживаем, растираем, разминаем левую. То же для другой руки.

4. **«Каток».** И. п. то же. Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигаем вверх-вниз по левой ладони, разминая ее. То же для другой руки.

5. **«Буравчик».** И. п. то же. Фалангами сжатых в кулак пальцев правой руки производим движения по типу «буравчика»   
на левой ладони. То же для другой руки.

6. **«Согреем ладошки».** Сильно потираем руки.

7. **«Спиральки».** Каждый палец левой руки поочередно, начиная с мизинца, кладется на четыре пальца правой руки. Большим пальцем правой руки делаем спиралевидные движения   
по пальцу левой снизу вверх от основания к подушечке. То же для другой руки.

**ДВИЖЕНИЯ КИСТЯМИ РУК**

Движения выполняются по образцу, производятся сначала одной, затем другой рукой и, наконец, двумя руками одновременно.

Комплекс 1.

1. **«Веселые маляры».** Локти опираются на стол, пальцы вытянуты и плотно прижаты друг к другу, производятся движения кистями по направлению вверх-вниз.

2. **«Трусливый зайка».** Локти опираются на стол, указательный и средний пальцы вытянуты и раздвинуты, остальные плотно прижаты к ладони, производятся движения кистями   
по направлению вверх-вниз.

3. **«Курочка пьет воду».** Локти опираются на стол, все пальцы вытянуты и собраны в «клювик», производятся движения кистями по направлению вверх-вниз.

4. **«Петушок».** Локти опираются на стол, большой и указательный пальцы образуют «клювик», остальные уложены на указательный палец, производятся движения кистями по направлению вверх-вниз.

5. **«Погладим котенка».** Локти опираются на стол, пальцы вытянуты и плотно прижаты друг к другу, производятся движения кистями по направлению влево-вправо.

6. **«Хорошо – плохо».** Локти опираются на стол, пальцы плотно прижаты к ладони, кроме большого пальца, который   
направлен вверх – «хорошо», затем вниз – «плохо».

7. Пластический этюд **«Листья падают».** Под плавную, вальсообразную музыку дети кистями рук имитируют падающие листья. Движения должны быть нерезкими, передающими скольжение музыкальной мелодии. Можно усложнить задачу: «подул ветер». Характер образа меняется: движения более напряженные, порывистые.

8. Пластический этюд для рук **«Снег кружится».** Ассоциативное восприятие руки как снежинки должно направлять детей к ощущению легкости кистевого движения, к плавности жеста. Под музыку дети стараются передать кистями рук различные состояния: «медленно падает снег», «снегопад», «вьюга».

9. Пластический этюд **«Сосулька плачет».** Ритмическое повторение падающих с сосульки капель надо передать при помощи ритмичного движения кисти руки. В данном этюде следует обратить внимание на четкость и фиксированность, прерывистость и внутреннюю пульсацию движений.

10. Пластический этюд **«Бегут ручьи».** В данном этюде важно передать непрерывность движения при помощи рук. Под быструю, скользящую музыку дети кистями рук создают образ   
непрерывно струящихся весенних ручьев. Можно усложнить задание: пальцы – это воображаемые волны, движения пальцев должны быть быстрыми и легкими. При плавном, непрерывном движении кисти пальцы должны двигаться быстро.

Комплекс 2.

1. **«Двое разговаривают».** Сжать обе руки в кулак, большие пальцы вытянуть вверх, приблизить их друг к другу.

2. **«Стол».** Правую руку сжать в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку.

3. **«Кресло».** Правую руку сжать в кулак, а левую прислонить к ней вертикально.

4. **«Ворота».** Соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх и согнуть внутрь.

5. **«Мост».** Поднять руки вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего   
и безымянного пальцев обеих рук.

Комплекс 3.

1. **«Кулачки».** Сжимать пальцы обеих рук в кулачки и разжимать их одновременно. (5–10 раз.) Можно использовать резиновые игрушки.

2. **«Счет».** Сгибать пальцы по очереди, как будто считаешь,   
а затем, так же по очереди, разгибать их. (5–8 раз.)

3. **«Массаж».** Обхватывать по очереди каждый палец правой руки левой рукой и слегка поглаживать в направлении к его кончику. Поменять руки.

4. **«Умывание».** Делать такие движения, как будто моешь руки.

5. **«Встряхивание».** Встряхнуть кистями рук.

6. **«Стой!».** Левая рука сжата в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка правой руки. Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук.

Комплекс 4.

1. Кисти рук скрестить – «ползет **змейка**».

2. **Поглаживание кисти рук и пальцев.** Одной рукой поглаживаем другую руку и наоборот. «Согреем пальчики».

3. **«Молоточки».** Кисти рук сжаты в кулак. Постукивать одним кулачком о другой.

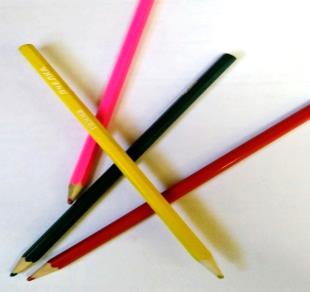
4. **«Человечки пошли гулять».** Большой и указательный пальцы обеих рук – ножки человечка. Остальные пальцы сжаты в кулачки. Ножки шагают по ладони второй руки.

5. **«Флажок».** Локти опираются на стол, пальцы плотно прижаты к ладони, кроме большого пальца, который оттопырен   
и направлен вверх, производятся движения кистями по направлению влево – вправо.

**Упражнения с карандашом**

***Цели упражнений:*** развитие статической и динамической координации пальцев рук, речи с движением; выполнение самомассажа пальцев.

***Материал:*** шестигранный карандаш.

****

**Попугай**

|  |  |
| --- | --- |
| Попугай томился в клетке,  В жёрдочку вцепился крепко,  Коготки перебирал,  Лапки славно разминал. | *Перебирать одновременно всеми пальцами рук по горизонтально расположенному карандашу.* |

**Канатоходец**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот канатоходец  В цирке выступает!  Равновесье на канате  Строго соблюдает! | *«Идти» указательным и средним пальцами руки по лежащему на столе карандашу.* |

**Муравей**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот с утра мурашка в деле,  Тащит в дом хвою от ели.  Ах, трудяга! Молодец!  Хоть совсем ещё малец! | *Карандаш зажат между указательным и средним пальцами руки.* |

**Самолёт**

|  |  |
| --- | --- |
| На борту у самолёта  За штурвалами пилоты.  «Боинг» быстро разогнался  И над городом поднялся. | *Карандаш зажат большим пальцем руки к низу ладони.* |

**Песочные часы**

|  |  |
| --- | --- |
| Шуршит песок в песочных часах,  Минуты тают на глазах, | *Карандаш поставить вертикально на ладонь левой руки. Три пальца правой руки: большой, указательный*  *и средний –захватывают карандаш у верхнего основания и скользят по поверхности вниз.* |
| Часы опять переверну –  Песок посыплется ко дну. | *Пальцы доходят до нижнего основания, и карандаш переворачивается. Дейст-вия повторяются.* |

**Весёлый карандаш**

|  |  |
| --- | --- |
| Карандаш средь ловких пальцев  Вдруг пустился погулять. | *Карандаш зажат между большими пальцами рук.* |
| Он меж пальчиками цепко  Попытался устоять. | *Карандаш зажат между указательными и средними пальцами рук.* |
| А потом пошёл и дальше, | *Карандаш зажат между средними и безымянными пальцами рук.* |
| Крепко держится герой! |  |
| И к последним перебрался,  Словно он гимнаст какой! | *Карандаш зажат между безымянными пальцами*  *и мизинцами.* |
| Это сила наших пальцев  Помогла карандашу!  Надо нам тренироваться  И готовиться к письму! | *Катать карандаш между ладоней.* |

**Лягушка**

|  |  |
| --- | --- |
| В канаве сидела лягушка  И квакала деткам на ушко:  – Ква-ква-ква! Ква-ква-ква!  Очень влажная листва!  Много вкусных мошек  В травке у дорожки! | *Карандаш зажат между указательным пальцем*  *и мизинцем, большой палец динамично раскрывается книзу.* |

**Карандаш**

|  |  |
| --- | --- |
| Каждый палец сильный наш,  Покатает карандаш,  Как выходит ловко,  Но нужна сноровка! | *Прокатывать карандаш*  *по столу каждым пальцем.*  *То же самое повторить*  *с пальцами другой руки.* |

**Башня**

|  |  |
| --- | --- |
| Башню строили большую –  На кирпич кирпичик,  На неё мы поглядим –  Выглядит отлично! | *Тремя пальцами: большим, указательным и средним – обеих рук от нижнего основания карандаша попеременно двигаться вверх, плотно захватывая карандаш.* |

**Вертолёт**

|  |  |
| --- | --- |
| Перед нами вертолёт  Отправляется в полёт.  Быстро лопасти крути,  Вертолёт, лети, лети! | *Крутить карандаш большим, указательным и средним пальцами одной руки в горизонтальном положении.* |

**Лягушата**

|  |  |
| --- | --- |
| Лягушатам у болота  Прыгать целый день охота,  Выше травки скок-скок-скок!  Замечательный денёк! | *Карандаш зажат между указательным пальцем и мизинцем; большой палец динамично раскрывается книзу, имитируя прыжки лягушки.* |

**Канат**

|  |  |
| --- | --- |
| Я спускался по канату,  Детвора безумно рада!  – Ты попробуй, поучись,  Крепко за канат держись! | *Карандаш ставится вертикально на ладонь левой руки. Три пальца правой руки: большой, указательный и средний – захватывают карандаш у верхнего основания и скользят*  *по поверхности вниз.* |