

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №81 «Мальвина»

Подготовила: А.Е. Кельдимуратова, воспитатель

Игры и упражнения для развития мелкой моторики

Упражнения на развитие статической координации движений.

«Гнездо» - пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить одни к другим, большие пальцы убрать внутрь ладоней.

«Фонарики» - руки поднять вверх, кисти рук опустить, опущенные пальцы раздвинуть, тянуть вниз, имитируя форму фонарика.

«Буквы» - изобразить руками буквы О, Л, М, П, Т и др.

«Замок» - соединить пальцы обеих рук в замок, на слова «чик-чик» (поворот ключа) разъединить.

«Олень здоровается» - скрещенные руки поднять вверх, пальцы широко раздвинуть, головой и руками делать легкие полунаклоны вперед.

Упражнения на развитие динамической координации движений.

«Пальчики здороваются» - на счет 1, 2, 3, 4, 5 соединяются кончики пальцев обеих рук - большой с большим и т. д.

«Пальцеход» - на плотном ковролине нашито 20 пуговиц - по 10 в 2 ряда. Ребенок нажимает указательными пальцами обеих рук на пуговицы, имитируя ходьбу.

«Соревнования по бегу» - средний и указательный пальцы правой, затем левой, далее обеих рук изображают ноги бегунов (на столе).

«Необычное животное» - показать, как передвигается животное, у которого пять ног, по столу (сначала правой, а затем левой рукой).

«Посчитай-ка» - сжать руку в кулачок, считать пальцы, разгибая их (сначала на правой руке, затем на левой).

«Командир» - сжать руку в кулачок, разжимать пальцы по одному со счетом: «Ты командир, а твои пальчики - солдаты. Командуй: раз, два, три...»

Упражнения на ритмическую организацию движений, переключаемость.

«Кулак - ладонь» - поочередное выполнение движений каждой рукой, затем обеими руками вместе. Выполнение обеими руками может быть одновременное или разновременное (одна кисть руки сжата, другая выпрямлена, и наоборот).

«Кулак - ребро - ладонь» - поочередное выполнение движений каждой рукой, затем обеими руками вместе.

«Сжимание и разжимание кистей рук» - поочередное выполнение движений обеими руками одновременно, затем обеими руками, но разновременно (одна кисть руки сжата, другая выпрямлена, и наоборот).

«Кольцо - зайчик» - переходы из одной статической позы в другую; выполняются поочередно каждой рукой, а затем обеими руками вместе.

«Барабанщик» - один ребенок барабанит всеми пальцами обеих рук по столу, отстукивая ритм, другой повторяет.

Упражнения на развитие координированных графических движений.

«Трудные виражи» - на одном конце дорожки нарисована машинка, на другом - домик или гараж.

Педагог говорит:

«Ты - водитель, и тебе надо проехать на своей машинке к дому.

Дорога, по которой ты поедешь, не простая. Будь внимателен и осторожен».

Ребенок должен, не отрывая руки, карандашом «проехать» по изгибам простых дорожек, а когда он освоится, ему можно предложить и более сложные варианты дорог.