

Картотека упражнений для развития мелкой моторики у детей раннего возраста.

№1 «Волшебные ладошки»

Моя ладошка словно пруд	<i>потираем ладошки друг об друга</i>
По ней кораблики плывут	<i>складываем ладошки в виде лодочки</i>
Моя ладошка как лужок,	<i>Поочередно, кончик каждого пальчика опускаем на ладошку</i>
а сверху падает снежок	<i>Меняем руки</i>
Моя ладошка как тетрадь	<i>Рисуем пальчиком на ладошке солнышко</i>
В тетради можно рисовать	<i>Меняем руки</i>
Моя ладошка как окно	<i>Трём кулачком об ладошку</i>
Его помыть пора давно	<i>Меняем руки</i>
Моя ладошка, как дорожка	<i>Показываем открытую ладонь,</i>
А по дорожке ходят кошки	<i>Два пальчика указательный и безымянный «шагают» по ладошке.</i>

№2 «Послушный мяч» (Зарядка проводится с колючим мячиком)

Мячик я в руке катаю	<i>Вращаем мяч круговыми движениями</i>
Назад, вперёд его гоняю	<i>Катаем мяч прямыми движениями</i>
Им поглажу я ладошку	<i>Гладим мячом ладошку</i>
Будто я сметаю крошку	<i>Меняем руки</i>
И сожму его немножко	<i>Двумя ладонями сжимаем крепко</i>
Как сжимает в лапках кошка	
Каждым пальцем мяч прижму	<i>Каждым пальцем дотрагиваемся до мяча</i>
И другой рукой начну	<i>Перекладываем мяч в другую руку, делаем тоже самое.</i>
А теперь последний трюк	<i>Взяли мяч двумя руками</i>
Мяч взлетает между рук	<i>Тихонько подкинули.</i>

№3 «Апельсин»

Мы делили апельсин, много нас, а он один:	<i>Сжимаем, разжимаем ладони в кулаки</i>
Это долька для ежа	<i>Разжимаем кулачок поочередно отодвигая каждый палец при перечислении животных</i>
Это долька для чижа	
Эта долька для утят	
Эта долька для котят	
Эта долька для бобра	
А для волка кожура	<i>Трясём обеими кистями рук.</i>

№4 «В гости к пальчику большому»

В гости к пальчику большому	<i>Выставляем вверх большие пальцы</i>
Приходили прямо к дому	<i>соединяем под углом кончики обеих рук</i>
Указательный и средний	<i>поочерёдно называемые пальцы соединяются с большими на двух руках одновременно</i>
Безымянный и последний	<i>Затем вверх выставляются только мизинцы</i>
Вместе пальчики-друзья	<i>пальцы сжаты в кулак</i>
Друг без друга им нельзя	<i>кулачки стучат друг о дружку, ритмично сжимаем и разжимаем пальцы на обеих руках</i>

№5 «Игрушки»

Я с игрушками играю	<i>Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук</i>
Мячик я тебе бросаю	<i>Протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч»</i>
Пирамидку собираю	<i>Прямые кисти ладонями вниз поочерёдно кладём друг на друга несколько раз</i>
Грузовик везде катаю	<i>Двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем машинку»</i>

6 «Семья»

Этот пальчик — дедушка, Этот пальчик — бабушка, Этот пальчик — папочка, Этот пальчик — мамочка, Этот пальчик — я. Вот и вся моя семья!	<i>Поочерёдное сгибание пальцев, начиная с большого</i>
---	---

7 «Прятки»

В прятки пальчики играли И головки убирали. Вот так, вот так, И головки убирали.	<i>Ритмично сгибать и разгибать пальцы. Усложнение: поочерёдное сгибание каждого пальчика на обеих руках</i>
---	--

№8 «Сорока»

Сорока, сорока, сорока-белобока Кашку варила, детишек кормила	<i>указательным пальцем правой руки водят по ладошке левой</i>
Этому дала, этому дала, Этому дала, этому дала.	<i>по очереди загибают пальцы, начиная с большого</i>
Этому не дала: ты воды не носил Дров не рубил, каши не варил Ничего тебе нет.	<i>мизинец не загибается</i>

№9 «Замок»

На двери висит замок	<i>соединить пальцы обеих рук в замок</i>
Кто его открыть бы мог?	<i>пальцы сцеплены в замок, руки тянутся в разные стороны</i>
Постучали	<i>не расцепляя пальцы, постучать ладонями друг о друга</i>
Покрутили	<i>покрутить сцепленные руки в запястьях</i>
Потянули	<i>пальцы сцеплены в замок, руки тянутся в разные стороны</i>
И открыли	<i>расцепить пальцы</i>

№10 «Человечек»

«Топ-топ-топ!» - топают ножки, Мальчики и девочки, Ходят по дорожке	<i>Указательный и средний пальцы «ходят» по столу</i>
---	---

№11 «Птенчики в гнезде»

Птичка крылышками машет И летит к себе в гнездо. Птенчикам своим расскажет, Где она взяла зерно.	<i>Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить</i>
---	--

№12 «Зима»

Снег ложится на дома	<i>Руки разводим в стороны, ладонями вниз</i>
Улицы и крыши	<i>Руки «домиком»</i>
Тихо к нам идёт зима.	<i>Палец к губам. «Идём» указательным и средним пальцами одной руки</i>

№13 «Новый год»

- Здравствуй, Дедушка Мороз!	<i>Ладонь поглаживает подбородок – «бороду» Деда Мороза</i>
Что в подарок нам принёс?	<i>Руки вперёд ладонями вверх.</i>
- Громкие хлопушки	<i>(Хлопнуть в ладоши</i>
Сладости, игрушки	<i>Вертим кистями</i>

№14 «Стишок о пальчиках»

Этот пальчик маленький	<i>загнуть мизинец</i>
Этот пальчик слабенький	<i>загнуть безымянный палец</i>
Этот пальчик длинный	<i>загнуть средний палец</i>
Этот пальчик сильный	<i>загнуть указательный палец</i>
Ну а это толстячок	<i>загнуть большой палец</i>
А все вместе - кулачок!	<i>покрутить кулачком</i>

№15 «Елочка»

Перед нами елочка	<i>сидя, дети соединяют кончики пальцев, делают «елочку»</i>
Шишечки,	<i>показывают кулачки</i>
Иголки,	<i>указательные пальцы</i>
Шарики,	<i>пальцы сжимают в круг</i>
Фонарики	<i>показывают «фонарики»</i>
Зайчики,	<i>показывают «ушки зайца»</i>
И свечки,	<i>прижимают ладони и пальчики друг к другу</i>
Звезды	<i>прижимают ладони с раздвинутыми пальцами</i>
Человечки	<i>ставят средний и указательный пальцы на колени</i>

№ 16 «Пряничек»

Мы вот так, мы вот так	<i>мнут тесто» руками</i>
Тесто разминали.	
Мы вот так, мы вот так	<i>пальчики вместе, движение рук от себя и к себе</i>
Тесто раскатали	
Вот такой, вот такой	<i>широко в стороны развести руки</i>
Будет пряничек большой	
Вот такой, вот такой	<i>поглаживание ладошек по очереди</i>
Будет пряник золотой	
Пряничек, пряничек	<i>движение «пекут пирожки»</i>
Испекли ребятки.	
Пряничек, пряничек	
Очень, очень сладкий.	
Кушайте, кушайте, Угощайтесь, гости! Приходите к нам еще Очень, очень просим	<i>руки вытягивают вперед ладонями вверх, манят к себе!</i>

17 «Ладушки – ладошки»

Вымыли мы ручки, вымыли мы ножки	<i>имитация мытья рук</i>
Поиграли в ладушки, ладушки – ладошки!	<i>хлопки в ладоши</i>
Во дворе цыплятам накрошили крошек	<i>«крошим хлеб»</i>
Поиграли снова в ладушки – ладошки!	<i>хлопки в ладоши</i>
Гладили котенка чистыми ладошками	<i>одной рукой поглаживаем другую</i>
С ним мы поиграли в ладушки – ладошки!	<i>хлопки в ладоши</i>
Улеглись ладошки прямо на дорожку	<i>руки положили на колени</i>
Как они устали - ладушки – ладошки!	<i>Поглаживание рука об руку</i>

№18 «Киска»

Есть у киски глазки	<i>показывают свои глазки</i>
Есть у киски ушки	<i>показывают ушки и шевелят ими</i>
Есть у киски лапки	<i>сжимают и разжимают кулачки</i>
Мягкие подушки	
Киска, киска, не сердись	<i>грозят пальчиком</i>
Не царапай деток, Брысь!	<i>хлопок в ладоши</i>

№19 «На лесной лужайке»

На лесной лужайке	<i>показываем «ушки зайчика»</i>
Разыгрались зайки	
Лапками хлопали	<i>хлопки</i>
Ножками топали	<i>топают ногами</i>
Ушками махали	<i>делаем «ушки зайчика» и махаем кистями рук</i>
Выше всех скакали	<i>прыжки на двух ногах</i>
Глазками глядели	<i>руки к глазам «хлопаем глазками»</i>
Песенку пропели Ля-ля-ля! Ля-ля-ля! Ля-ля-ляйки! Ах, какие мы веселые зайки!	<i>болтаем руками</i>

№20 «Зимняя разогривалочка»

Если замерзают руки Начинаем их тереть, Быстро мы сумеем руки, Как на печке разогреть. Сначала ладошки Совсем как ледышки, Потом как лягушки, Потом как подушки. Но вот понемножку Согрелись ладошки, Горят, и вправду, А не понарошку. Я горю, как от огня. Вот, потрогайте меня.	<i>Медленно-медленно растирать одну ладонь о другую. Растирать ладони все быстрее и быстрее. Протянуть вперед раскрытые горячие ладони, предлагая всем потрогать их.</i>
---	--

№21 «Зайчата»

Вот встречаются зайчата. Как согреться нам, ребята? Чтобы побыстрее согреться, Надо спинками тереться.	<i>Сжать пальчики в кулаки, а указательные и средние выпрямить – «ушки». «Зайчики»-кулачки прыгают. Дети трут кулачками друг о друга)</i>
---	---

№22 «Колобок»

Тесто мы месили, Пирожки лепили. Шлеп-шлеп, шлеп-шлеп, Получился колобок.	<i>Делают круговые движения кулачками. Лепят «пирожки». «Тарелочки». Соединяют подушечки пальцев, округляют ладони.</i>
--	---

№23 «Мастер»

Мастер шкафчик мастерил, Ровно досочки пилил,	<i>ставим ладони ребром и «пилим» по поверхности стола, совершая движения вперед-назад</i>
Молотком по ним стучал, Точно гвозди забивал.	
Дверки сделал и замок,	<i>сжимаем руки в кулаки и стучим по столу, «забивая гвозди»</i>
Ключик сделать он не смог.	<i>соединяем боковые поверхности больших пальцев, раскрываем и закрываем «дверки». Пальцы сложить в замочек. Медленно их разводим. Кончики пальцев обеих рук соприкасаются друг с другом - шарик надут. Хлопаем. Смыкаем ладошки друг с другом соединяем пальцы обеих рук в замок</i>

№24 «Домашние птицы»

Зёрна курочка клюёт	<i>Обе ладошки вместе отклоняем от себя</i>
И цыплятки тут как тут	<i>Щепотки «клюют» по очереди</i>
В воду уточка нырнёт	<i>Ладошки вместе «ныряют» вперёд</i>
А цыплятки не нырнут	<i>Погрозили пальчиком</i>

№25 «Зимние забавы»

Раз, два, три, четыре, пять	<i>загибают пальчики</i>
Мы во двор пошли гулять,	<i>указательным и средними пальчиками "идут" по столу</i>
Бабу снежную слепили,	<i>катают ручками "комки".</i>
Птичек крошками кормили	<i>"кормят птичек".</i>
С горки мы потом катались,	<i>ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой руки.</i>
А ещё в снегу валялись,	<i>кладут ладошки на стол то одной стороной, то другой</i>
Все в снегу домой пришли,	<i>отряхивают ладошки</i>
Суп поели,	<i>"едят суп"</i>
Спать легли.	<i>ладошки под щечку</i>

№26 «Наступила весна»

Вот уж две недели Капают капли.	<i>Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе</i>
Снег на солнце тает	<i>Руки ладонями вниз разведены в стороны</i>
И ручьём стекает	<i>Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону</i>

№27 «Машины»

По шоссе идут машины	<i>Крутим воображаемый руль</i>
По асфальту едут шины	<i>Локти прижаты к туловищу, ладони двигаются параллельно друг другу</i>
По дороге не беги	<i>Погрозили пальцем</i>
Я скажу тебе: «Би-би».	<i>Рука сжата в кулак, большой палец выпрямлен – «сигналим»</i>

№28 «Мяч»

Мой весёлый круглый мяч,	<i>Одной рукой бьём по воображаемому мячу</i>
Щёки круглые не прячь!	<i>Смена рук</i>
Я тебя поймаю,	<i>Двумя руками, соединив одноимённые пальцы, показываем мяч</i>
В ручках покатаю!	<i>Покатали воображаемый мяч между ладоней.</i>

№29 «Ромашки»

Ромашки белые цветки Как пальцы маленькой руки.	<i>Ладонь вперёд, пальцы раздвинуть – это «ромашка»</i>
И вот слетаются жуки Считать ромашки лепестки.	<i>Перебираем пальцы «руки-ромашки» по одному</i>

№30 «Солдаты»

Мы солдаты, мы солдаты, Бодрым шагом мы идём.	<i>Пальцы маршируют по столу.</i>
В нашу армию, ребята, Просто так не попадёшь	<i>Пальцы сжаты в кулак, указательный палец поднят вверх и покачивается вправо-влево</i>
Нужно быть умелыми, Сильными и смелыми	<i>Ладонь вверх, пальцы растопырены, сжимаются и разжимаются</i>

№31 «Скоро лето»

Солнцем ласковым согрето За весной приходит лето.	<i>«Идём» указательным и средним пальцами одной руки</i>
Будем в озере нырять	<i>«Ныряем» соединёнными вместе ладонями от груди вперёд</i>
И цветочки собирать	<i>«Срываем» одной рукой и «собираем» в другую</i>

№32 «Дом»

Молоточком я стучу,	<i>постукивать кулачками друг о друга</i>
Дом построить я хочу	<i>соединить кончики пальцев обеих рук</i>
Строю я высокий дом,	<i>поднять выпрямленные ладони вверх</i>
Буду жить я в доме том.	<i>похлопать в ладоши</i>

№33 «Вот какие мы большие»

У меня есть голова,	<i>Слушаем стихотворение и указываем на соответствующие части тела</i>
Грудь, живот, а там – спина,	
Ножки – чтобы поскакать,	
Ручки – чтобы поиграть.	

Содержание

- 1. «Волшебные ладошки»**
- 2. «Послушный мяч» (Зарядка проводится с колючим мячиком)**
- 3. «Апельсин»**
- 4. «В гости к пальчику большому»**
- 5. «Игрушки»**
- 6. «Семья»**
- 7. «Прятки»**
- 8. «Сорока»**
- 9. «Замок»**
- 10. «Человечек»**
- 11. «Птенчики в гнезде»**
- 12. «Зима»**
- 13. «Новый год»**
- 14. «Стишок о пальчиках»**
- 15. «Ёлочка»**
- 16. «Пряничек»**
- 17. «Ладушки – ладошки»**
- 18. «Киска»**
- 19. «На лесной лужайке»**
- 20. «Зимняя разогревалочка»**
- 21. «Зайчата»**
- 22. «Колобок»**
- 23. «Мастер»**
- 24. «Домашние птицы»**
- 25. «Зимние забавы»**
- 26. «Наступила весна»**
- 27. «Машины»**
- 28. «Мяч»**
- 29. «Ромашки»**
- 30. «Солдаты»**
- 31. «Скоро лето»**
- 32. «Дом»**
- 33. «Вот какие мы большие»**