

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №47 «Гусельки»

Картотека

Кинезиологические упражнения для развития мелкой моторики рук

Подготовила
Никандрова Е.В.

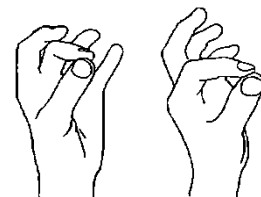
Сургут

«Колечко»

Последовательно соединять большой палец сначала с указательным, потом со всеми остальными – это будет прямой порядок. Задание сначала нужно сделать пальцами одной руки, затем другой. Усвоив алгоритм, движения выполняют синхронно обеими руками.

Ожерелье мы составим,

Маме мы его подарим



«Лягушка»

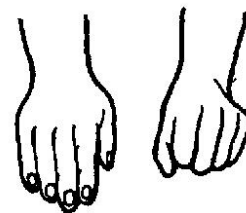
Поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая – ладонью на столе. Происходит смена положения рук.

Лягушка хочет в пруд,

Лягушке скучно тут,

А пруд зарос травой,

Зеленой и густой.

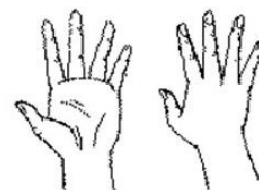


«Ладушки-оладушки»

Правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами:

Мы играли в ладушки – жарили оладушки,

Так пожарим, повернем и опять играть начнем.



«Здравствуй»

Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.

Здравствуй, солнце золотое!

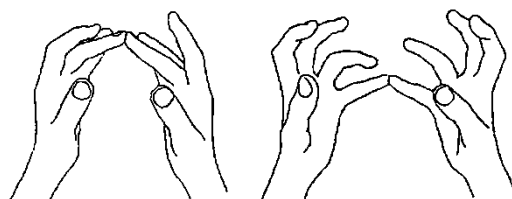
Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок,

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живем в одном краю —

Всех я вас приветствую!



«Крючки»

Руки сжаты в кулаки, мизинцы сцеплены друг с другом. Попеременно и попарно сцеплять пальцы на руках.

Давайте, люди.

Дружить друг с другом,

Как птицы с небом,

Как ветер с лугом,

Как парус с морем,

Трава с дождями,

Как дружит солнце,

Со всеми нами.

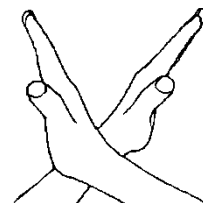


«Бабочка»

Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. «Бабочка сидит». Ладони прямые и напряжены. Пальцы не сгибать. Легким, но резким движением рук в запястьях имитировать полет бабочки.

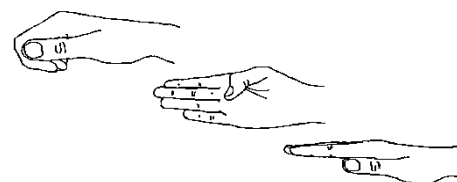
Бабочка-коробочка, улетай под облачко.

Там твои детки на березовой ветке.



«Кулак-ребро-ладонь»

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе. Можно давать команды - *кулак - ребро-ладонь*.



«Ухо—нос»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».



«Лезгинка»

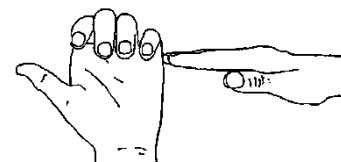
Левую руку в кулак, большой палец в сторону, кулак развёрнут пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добиваться высокой скорости смены положений.

Кисть мы в кулачок сжимаем,

А другую разжимаем

А потом их поменяем

И лезгинку начинаем.



«Зайчик – кольцо»

Левую руку в кулак, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны. На правой руке большой и указательный пальцы соединить в колечко, остальные развести в стороны. Происходит смена положения рук.

Прыгнул зайнышка с крылечка

И в траве нашел колечко.

А колечко не простое:

Блестит, словно золотое.

