



ЗАРЯДКА ДЛЯ ПАЛЬЧИКОВ – УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Перед началом упражнений необходимо предложить детям размять ладошки, пальчики с помощью следующих приемов:

- **"Весёлые брызги"**- встряхивание и расслабление кистей рук в различном ритме, имитирующие разбрызгивание капель воды.
- **"Пальчики стучат"**- выстукивание пальчиками одновременно всеми или поочередно по любой твёрдой поверхности.
- **"Пальчики здороваются"**- кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного, мизинца.
- **"Торопливый жучок"**- пальцы рук быстро передвигаются по поверхности стола.

1. «Пианино» (Карандаш находится на столе. Ребенок дотрагивается до него поочередно каждым пальчиком, как будто играя на пианино.)

Карандаш мой - пианино

Я играю для гостей,

Чтобы было веселей.

2. «Шуршалочка» (Перекачивать между пальцами или ладонями шестигранный карандаш.)

Карандаш в руках катаю,

Между пальчиков верчу.

Непременно каждый пальчик

Быть послушным научу.

3. «Помощники» (Дети берут платочки)

Свою маму я люблю,

И всегда ей помогу.

Я стираю, полоскаю, (показывают движения)

Отжимаю. (берутся за уголок ткани и целиком вбирают его в ладонь, используя пальцы только одной руки)

4. «Зоопарк» (Положить решётку на ровную поверхность, поставить в дырочки решётки два пальца (указательный и средний), перпендикулярно столу, и "шагая", не наступая на перегородки приговаривать):

В зоопарке мы бродили,
К каждой клетке подходили,
Мы смотрели всех подряд,
Медвежат, лисят, бобрят!

5. «Лыжи». (Расположить две крышки от пластиковых бутылок (счетные палочки) на столе, в каждую крышку поставить палец (указательный и средний), "шагая" вперёд приговаривать):

Мы едем на лыжах,
Мы мчимся с горы.
Мы любим забавы,
Холодной зимы!

6. «Орешки»

Расположить грецкий орех (каштан) между прямыми ладонями рук и катать, проговаривая:

Прокачу я свой орех
По ладоням снизу вверх,
А потом обратно,
Чтоб стало мне приятно.
Я катаю свой орех,
Чтобы был круглее всех.

7. «Бусы» (Детям предлагается нанизывать на шнурок различные бусины).

На балу у Люсенки
Рассыпались все бусинки
Надо их помочь собрать,
Что же будем помогать!

8. Игры с прищепками «Рыбки»

Прищепки – это маленькие рыбки. Они плавали, плавали в море и проголодались. Покажите, как они открывают ротик – открывайте прищепки, пусть малыш попробует накормить их. Прикрепляйте прищепки к любому предмету.

9. Упражнение «Резиночка»

Упражнения с резинками направлены на повышение упругости ручной мускулатуры.

Для этого упражнения можно использовать резинку для волос. Все пальцы вставляются в резинку. Задача состоит в том, чтобы движениями всех пальцев передвинуть резинку на 360 градусов сначала в одну, потом в другую сторону, попытаться растопырить все пальцы. Упражнение выполняется сначала одной, второй рукой.

10. «Игра с горошком» (Катать горошинки между указательным и средним пальцами).

Дома я одна скучала,
Горсть горошинок достала.
Прежде чем игру начать,
Надо пальчику сказать:
- Пальчик, пальчик,
мой хороший,
Ты прижми к столу горошек,
Покрути и покатай
И другому передай.

11. «Дорожки» (Вести пальчик по дорожкам. (лабиринтам))

Трудно пальчик мне вести
Прямо по дорожке,
Так и хочется ему
Спрятаться в ладошке.
Я ему грожу, грожу,
Я его стыжу, стыжу,
Пальчик постыдился,
Взял и научился.

12. «Дорожка» (Выкладывать дорожку из крупы)

Я взяла горошка
Выложить дорожку,
Чтобы бегали по ней
Зайчик или кошка.

13. «Золушка».

Детям предлагается перебрать крупу в разную посуду (например, горох и фасоль).

14. «Накорми Цыпа и Цып-Цыпа»:

Цып любит горох, а Цып-цып – перловку (перловку и горох смешивают в одну небольшую кучку). Ребенок в процессе игры разбирает крупу на 2 кучки и кладет соответствующую крупу перед «цыплятами».

15. Игра с массажным мячом «Ежик».

Ежик выбился из сил-

Яблоки, грибы носил.

- Мы потрем ему бока –

Надо их размять слегка.

- А потом погладим ножки,

Что бы отдохнул немножко.

- А потом почешем брюшко,

- Пощекочем возле ушка

Ежик в руки нужно взять, (берем массажный мячик)

Чтоб иголки посчитать. (катаем между ладошек)

Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками одной руки нажимаем на шипики)

Начинаем счет опять. (перекладываем мячик в другую руку)

Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками другой руки нажимаем на шипики)

И закончили считать.