**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК**

Работу по развитию мелкой моторики рук желательно проводить систематически, уделяя ей по 5-10 минут ежедневно. С этой целью могут быть использованы разнообразные игры и упражнения. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев рук оказывают стимулирующее влияние на развитие речи.

Для формирования тонких движений пальцев рук могут быть использованы игры с пальчиками, сопровождаемые чтением народных стихов

**"Сидит белка..."**

Сидит белка на тележке,  
Продает она орешки:  
Лисичке-сестричке,  
Воробью, синичке,  
Мишке толстопятому,  
Заиньке усатому.

Взрослый и ребенок при помощи левой руки загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца.

**"Дружба"**

Дружат в нашей группе девочки и мальчики  
(пальцы рук соединяются в "замок").  
Мы с тобой подружим маленькие пальчики  
(ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук).  
Раз, два, три, четыре, пять  
(поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев),  
Начинай считать опять.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Мы закончили считать  
(руки вниз, встряхнуть кистями).

**"Дом и ворота"**

На поляне дом стоит ("дом"),  
Ну а к дому путь закрыт ("ворота").  
Мы ворота открываем (ладони разворачиваются параллельно друг другу),  
В этот домик приглашаем ("дом").

Наряду с подобными играми могут быть использованы разнообразные упражнения без речевого сопровождения:

**"Кольцо"**

* кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца;
* то же упражнение выполнять пальцами левой руки;
* те же движения производить одновременно пальцами правой и левой руки;

**"Пальцы здороваются"**

* Соединить пальцы обеих рук "домиком". Кончики пальцев по очереди хлопают друг по другу, здороваются большой с большим, затем указательный с указательным и т.д.

**"Оса"**

* выпрямить указательный палец правой руки и вращать им;
* то же левой рукой;
* то же двумя руками;

**"Человечек"**

* указательный и средний пальцы "бегают" по столу;
* те же движения производить пальцами левой руки;
* те же движения одновременно производить одновременно пальцами обеих рук ("дети бегут наперегонки");

**"Коза"**

* вытянуть указательный палец и мизинец правой руки;
* то же упражнение выполнить пальцами левой руки;
* то же упражнение выполнять одновременно пальцами обеих рук;

**"Очки"**

* образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их;

**"Зайчик"**

* вытянуть вверх указательный и средний пальцы правой руки, а кончики безымянного пальца и мизинца соединить с кончиком большого пальца;
* то же упражнение выполнить пальцами левой руки;
* то же упражнение выполнять одновременно пальцами обеих рук;

**"Деревья"**

* поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы;

**"Птички летят"**

* пальцами обеих рук, поднятых к себе тыльной стороной, производить движения вверх-вниз;

**"Сгибание-разгибание пальцев"**

* поочередно сгибать пальцы правой руки, начиная с большого пальца;
* выполнить то же упражнение, только сгибать пальцы, начиная с мизинца;
* выполнить два предыдущих упражнения пальцами левой руки;
* согнуть пальцы правой руки в кулак, поочередно выпрямлять их, начиная с большого пальца;
* выполнить то же упражнение, только выпрямлять пальцы, начиная с мизинца;
* выполнить два предыдущих упражнения пальцами левой руки;

**"Бочонок с водой"**

* согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие;

**"Миска"**

* пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить друг к другу;

**"Крыша"**

* соединить под углом кончики пальцев правой и левой рук;

**"Магазин"**

* руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении, только указательные пальцы расположить в горизонтальном положении перед крышей;

**"Цветок"**

* руки в вертикальном положении, прижать ладони обеих рук друг к другу, затем слегка раздвинуть их, округлив пальцы;

**"Корни растения"**

* прижать руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз;
* одновременно поворачивать кисти рук вверх ладонями - тыльной стороной, сопровождая движения стихотворным текстом: "Бабушка печет блины, очень вкусные они";
* кисти рук одновременно сжимать в кулак - разжимать, при каждом движении кулаки и ладони класть на стол;
* положить кисти рук на стол: одна рука сжата в кулак, другая раскрыта. Одновременно поменять положения.

**"Кулак-ребро-ладонь"**

* на плоскости стола три положения руки последовательно сменяют друг друга. Выполняется 8-10 раз правой рукой, затем левой, далее обеими руками.

Описанные выше игры и упражнения обеспечивают хорошую тренировку пальцев, способствуют выработке изолированных движений, развитию точности движений пальцев.

**Развитию ручной моторики способствуют также:**

* Занятия с пластилином, глиной, соленым тестом, мелким строительным материалом, конструктором;
* Нанизывание бус, бисероплетение;
* Выкладывание из спичек рисунков, букв, складывание колодцев;
* Одновременно левой и правой рукой складывать в коробку пуговицы;
* Рисование по трафарету букв, геометрических фигур, штриховка;
* Рисование по точкам, пунктирным линиям;

**Массаж рук.**

Проводится сначала на одной руке, затем на другой.

1. Поглаживание от кончиков пальцев до середины руки с внешней и тыльной стороны
2. Разминание пальцев: интенсивные круговые движения вокруг каждого пальца
3. Упражнение "Сорока-белобока"
4. Интенсивные движения большого пальца вперед-назад, вверх-вниз, по кругу
5. Сгибание-разгибание всех пальцев одновременно
6. Сгибание-разгибание руки в кистевом суставе
7. Интенсивное растирание каждого пальца
8. Точечный массаж каждого пальца между фалангами с боковых и фронтально-тыльных сторон
9. "Пальцы ложатся спать": поочередное загибание пальцев, затем их одновременное выпрямление в сопровождении стихотворения:

Этот пальчик хочет спать,  
Этот пальчик прыг в кровать,  
Этот пальчик прикорнул,  
Этот пальчик уж уснул.  
Тише, пальчик, не шуми,  
Братиков не разбуди.  
Встали пальчики, ура!  
В детский сад идти пора.

1. "Пальчики здороваются"
2. Повторить первое упражнение.