**Мелкая моторика**

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев рук оказывают стимулирующее влияние на развитие речи. 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.
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.
Разминание пальцев: интенсивные круговые движения вокруг каждого пальца .

**Упражнение "Сорока-белобока"**
Интенсивные движения большого пальца вперед-назад, вверх-вниз, по кругу.
Сгибание-разгибание всех пальцев одновременно.
Сгибание-разгибание руки в кистевом суставе.
Интенсивное растирание каждого пальца .
Точечный массаж каждого пальца между фалангами с боковых и фронтально-тыльных сторон.

**"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.
"Пальчики здороваются"
Повторить первое упражнение.