**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.