**Приложение**

**Упражнения для развития**

**мелкой моторики рук**



**Упражнения для развития мелкой моторики рук**

1. **« Стол»-** правую руку согнуть в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку.

2. « **Кресло»-** правую руку согнуть в кулак, а левую прислонить к ней вертикально.

3. **« Мост»-** поднять руки вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук.

4. **« Ромашка»-** соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны.

5.« **Тюльпан»-** Полусогнутые пальцы обеих рук соединить, образуя чашечку цветка.

6. «Сжимание и разжимание кистей рук на счет: раз, два.

7. «**Алые цветы**» - ладони соединены в форме тюльпана(5), пальцы медленно раскрываются, затем производятся плавные покачивания кистями рук, затем пальцы медленно закрываются, приобретая форму цветка, производя покачивание головкой цветка.

8. **« Улитка с усиками»-** положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их, остальные поджать.

9. **« Ежик»-** ладони соединить, прямые пальцы выставить вверх.

10.« **Волк»-** соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять вверх.

11. **« Кот»-** средний и безымянный пальцы правой руки прижать к ладони большим пальцем, указательный палец и мизинец слегка согнуть, руки поднять вверх.

12. **« Ножницы»-** указательный, средний, пальцы правой руки левой руки имитируют стрижку ножницами.

13. **« Колокол»-** скрестить пальцы обеих рук, опустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им.

14. **« Дом»-** соединить наклонно кончики правой и левой рук.

15. **« Пожарник»-** упражнение с предметом: используется лесенка, указательным и средним пальцами бегают по ней.

16. **« Бочонок с водой» -** слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие.

17. **« Птички летят»-** пальцами обеих рук производить движение вверх- вниз.

18. **«Птички клюют»-** большой палец поочередно соединять с остальными пальцами.

19. **« Гнездо»-** пальцы обеих рук округлить и соединить в виде чаши ладонями вверх.

20. **« Очки»-** Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам.

21. Положить кисти рук на стол и поочередно приподнимать по одному пальцу, упражнение выполнять синхронно.

22. Захват сначала тремя, а потом двумя пальцами пуговиц разной величины, формы.

23. Застегивание и расстегивание пуговиц разной величины.

24. Раскладывание узором мелких предметов: пуговиц, палочек, зерен…

25. Нанизывание бус, колечек, пуговиц на нитку.

26. Вырезание из бумаги картинок по контуру и их раскрашивание.

27. Сжимание резиновой губки. Лепка из пластилина.

28. Плотно сложить обе ладони вместе и постукивать пальцами друг о друга.

29. По заданию взрослого ребенок показывает поочередно пальцы по одному, по два.. и т.д.- выдвигая вперед 2и 5 пальцы, остальные сжаты в кулак.

30. Отбивание такта каждым пальцем, имитируя игру на пианино.

31. « Отстреливание» ватного шарика одним, двумя, четырьмя пальцами.

32. Наматывание ниток на катушку, в клубочек.

33. Наборы веревочек различной толщины для завязывания и развязывания узелков.

34. Наборы мелких игрушек для развития тактильного восприятия

 ( узнавание предметов на ощупь).

35. Штриховка нарисованных фигур, зверей .предметов.

36. Пальцы попеременно отводить друг от друга: большой от большого и т.д.

37. Соединить руки тыльными сторонами ладони, пальцы тянутся вниз ( это корни деревьев).

38. Ладони поставить домиком, кисть руки или сложенные кисти продвигать вперед по поверхности стола.( гараж, машина).

39. Ладони поставить на ребро навстречу друг другу, согнуть пальцы под прямым углом до соприкосновения( у гаража ворота закрыты).

40. Кисть или сложенные кисти рук крепче прижать к столу.( Машина стоит перед воротами).

41. Закрытые ворота изобразить вновь. Медленно выпрямлять пальцы.

( ворота открываются).

42. Вращение кисти сжатых в кулак рук.

43. Расслабление мышц рук: сжать пальцы в кулачок покрепче, когда руки устанут, расслабить и распрямить их.

44. Сжатые кулачки легко приподнять и уронить расслабленные кисти.

45**. « Олени»** представить, что мы олени, поднять над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами.