Игры и упражнения, способствующие развитию мелкой моторики

Пальчиковая гимнастика позволяет развивать не только мелкую моторику и внимание, но и произвольность поведения, за счет стремления четко и правильно выполнить все упражнения. Гимнастику необходимо проводить каждый день до, и после выполнения других упражнений.

1. Массаж пальчиков. Ребенок сам или с помощью взрослого делает массаж каждого пальчика левой и правой руки, начиная с кончиков пальцев через поглаживающие движения, растирающие движения, круговые движения. Повторять массаж пальчиков обеих рук в течение 1-2 минут, заканчивать поглаживающими движениями. Массаж пальчиков проводится в начале, середине (при возникновении усталости) и в конце работы. Массаж ведущей руки делается чаще.
2. Приветствие футболистов. Дотронуться до каждого пальчика-«члена команды» и поздороваться: «Здравствуйте! Здравствуйте!». Ребенок последовательно, в нарастающем темпе, соединяет большой палец руки с указательным, средним, безымянным, мизинцем и обратно
3. Волны. Ребенок пытается сделать «волны» кистями рук (как «умирающий лебедь»).
4. Крестики-нолики. Ребенок поочередно делает «крестики» из указательного и среднего, безымянного пальца и мизинца, а затем повторяет упражнение 2 для этих же пальцев.
5. Колокольчики. Ребенок в течение 30-60 секунд потряхивает кистями рук.
6. Музыка. Ребенок совершает волнообразные движения (вверх-вниз) всеми пальцами руки так, как будто играет на фортепиано.
7. Ножницы. Ребенок пытается соединить пальчики парами и развести пары как можно дальше. Повторить 5 раз. Затем ребенок пытается отвести указательный пальчик от остальных, крепко сжатых.
8. Круги. Ребенок пытается рисовать «круги» в воздухе каждым пальчиком обеих рук.

Психомышечная тренировка (комплекс упражнений)

1. *Давай понюхаем цветок*. Покажи, как ты нюхаешь цветы. Раз — поднеси обе руки к носу, представляя, что в них цветы, вдохни их аромат, улыбнись, задержав дыхание. Два — опусти руки, делая выдох. (3—4 раза.)
2. *Давай попьем колодезную водичку*. Раз — набери воду из колодца. Два — поднеси ладошки с водой ко рту. Смотри, не расплескай воду. Три — попей, сделай вдох. Четыре — стряхни воду с рук и сделай выдох. (3—4 раза.)
3. Я вижу впереди яблоньки с яблоками! Ты хочешь попробовать эти яблочки? Тогда давай пойдем быстрее. *(Ребенок встает.)*
4. Раз — подними правую ногу, подержи ее в таком положении, задержи дыхание. Два — опусти ногу, сделай выдох. Три — под ними левую ногу, сделай вдох, подержи ногу в таком положении, задержи дыхание. Четыре — опусти левую ногу, сделай вы дох. (3—4 раза.)
5. Ложись на пол (на ковер). Поплывем на другой берег реки. *(Ребенок ложится на живот, руки вдоль туловища.)* Раз — руки вперед со вдохом, задержи дыхание. Два — руки вдоль туловища. Выдох. (2—3 раза.) Теперь перевернись на спину, руки вдоль туловища. Раз — руки вверх со вдохом, задержи дыхание. Два — руки вдоль туловища. Выдох. (2—3 раза.)
6. Смотри, на нашей дорожке появился медведь! Давай ис пугаемся и сожмемся в комочек.*(Ребенок ложится на пол, на ковер.)*
7. Раз — повернись на правый бок и свернись в клубок, делая вдох. Прислушайся, затаив дыхание. Два — выпрямись, делая выдох. Три — повернись на левый бок и свернись в клубок, делая вдох. Четыре — выпрямись, делая выдох. (3—4 раза.)
8. Давай попробуем разглядеть все, что нас ждет в конце пути. Раз — поверни голову направо, делая вдох. Приглядись, задержи дыхание. Два — поверни голову вперед, делая выдох. Три — поверни голову налево, делая вдох. Еще раз приглядись, задержи дыхание. Четыре — поверни голову вперед, делая выдох. (3—4 раза.)
9. Выпрямить кисть, плотно сомкнуть пальцы и медленно сжимать их в кулак.
10. Поочередно выполнять каждой рукой. (5 раз.)
11. Руку плотно положить на стол ладонью вниз и поочередно сгибать пальцы: средний, указательный, большой, мизинец, безымянный. Выполнять поочередно каждой рукой. (5 раз.)
12. Выпрямить кисть и поочередно присоединять безымянный палец к мизинцу, средний к указательному. (5 раз.)

13. Сжать пальцы в кулак и вращать кисть в разных направлениях. Сначала поочередно каждой рукой. (5 раз.) Затем — двумя руками одновременно. (5 раз.)
14. Сгибать и разгибать пальцы. Пальцы раздвинуть как можно шире, затем сомкнуть и так 5 раз поочередно каждой рукой, затем 5 раз сразу обеими руками.
15. Положить руки ладонями вверх. Поднимать по одному паль цы сначала на одной руке, потом на другой. Повторять это упражнение в обратном порядке. (5 раз.)
16. Ладони положить на стол. Поочередно поднимать пальцы сразу обеих рук, начиная с мизинца. (5 раз.)
17. Зажать карандаш средним и указательным пальцами. Затем сгибать и разгибать эти пальцы. (5 раз.)