

# *Картотека упражнений*

## *для развития мелкой моторики*

Ученые – нейробиологи и психологи, занимающиеся исследованиями головного мозга и психического развития детей, давно доказали связь между мелкой моторикой руки и развитием речи. Дети, у которых лучше развиты мелкие движения рук, имеют более развитый мозг, особенно те его отделы, которые отвечают за речь. Иначе говоря, чем лучше развиты пальчики малыша, тем проще ему будет осваивать речь.

Поэтому очень важно уже с самого раннего возраста развивать у ребёнка мелкую моторику. Но просто делать упражнения малышу будет скучно – надо обратить их в интересные и полезные игры, которые:

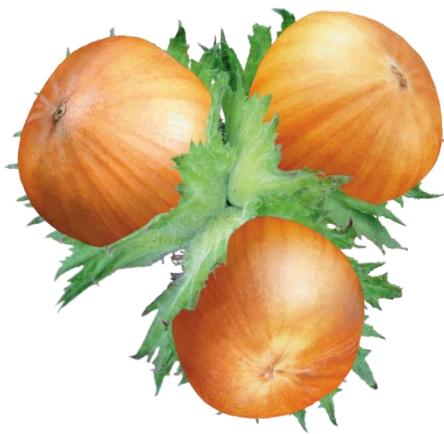
- Развивают мелкую моторику рук ребенка;
- способствуют развитию речи;
- развивают творческие способности.

Информация для картотеки взята из разных источников интернета, использованы идеи изготовления пособий, выставленных в группе «Логопеды» В контакте;

Пятница Т.В. *Пальчиковые игры и упражнения: Массаж карандашами.* – Мн.: Аверсвэв, 2005.

Составила: Тетюцкая И.Л.

# Массаж различными предметами



## ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

Грецкий орех положить между ладонями, прокатывать его от основания ладони к кончикам пальцев и обратно.

Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп.

Упражнения желательно сопровождать проговариванием стихов:

- Прокачу я свой орех  
по ладоням снизу вверх,  
А потом обратно,  
чтоб стало мне приятно.
- Я катаю мой орех,  
чтобы стал круглее всех.  
Вокруг Земли Луна летает,  
а вот зачем – сама не знает.



## ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

Катать два ореха между ладонями движениями вверх-вниз, по кругу.

Удерживать два (три) ореха между любыми растопыренными пальцами одной руки, обеих рук.

Два ореха держать в одной руке и вращать одним вокруг другого.

- Научился два ореха  
между пальцами держать.  
Это в школе мне поможет  
буквы ровные писать.
- Три ореха я возьму,  
между пальцами зажму.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
орехи сложно удержать!



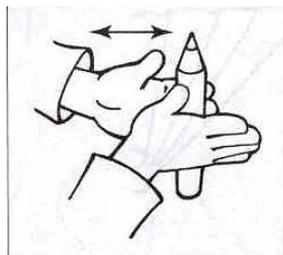
## Карандаш

Растирание ладоней шестигранным карандашом, несколькими карандашами движениями вверх – вниз. Ладони расположены вертикально (горизонтально).

Удерживать карандаш каждым согнутым пальцем, двумя любыми согнутыми пальцами под счет до 10.

Карандаш в руках катаю,  
между пальчиков верчу.

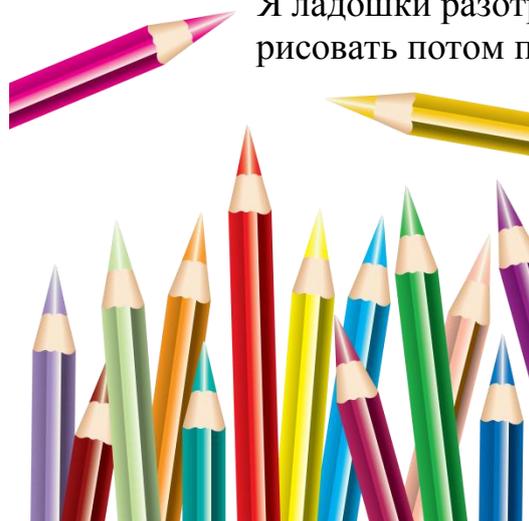
Неприменно каждый пальчик  
быть послушным научу.



## Карандаш

Удерживать карандаш пальцами, расположенными так: указательный и безымянный сверху, средний и мизинец – снизу.

Стихотворение: Карандаш в руке катаю,  
я ладошки растираю.  
Я ладошки разотру,  
рисовать потом пойду.

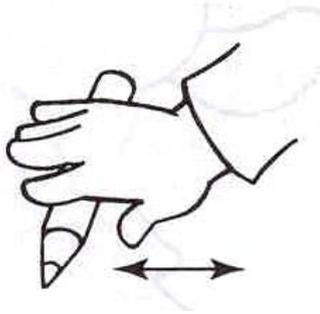


## Карандаши

Прокатывание карандаша по поверхности стола.

Карандаш я покачу

Вправо, влево - как хочу.

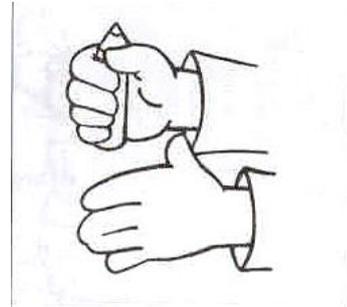


## «Прятки» с карандашом

Сжимание карандаша в кулачке.

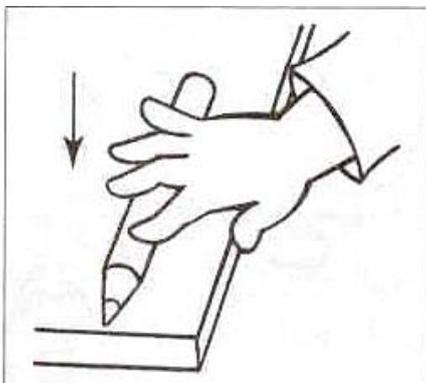
Карандашик посжимаю

И ладошку поменяю.



## «Пианино» с карандашом

Нажимание на карандаш поочередно кончиками пальцев.

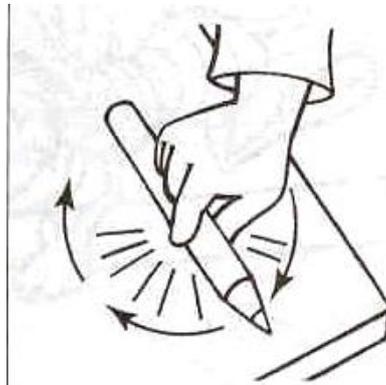


## «Волчок» карандашом

Вращение карандаша на столе большим и указательным пальцами.

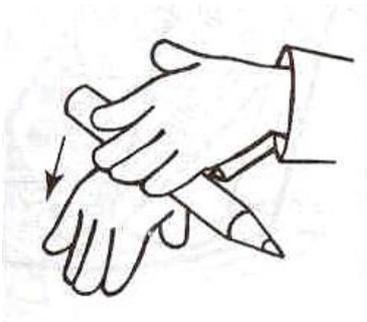
По столу круги катаю,

Карандаш не выпускаю.



### **«Горка» для карандаша**

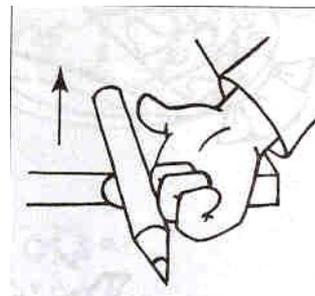
Скатывание карандаша с тыльной поверхности кисти руки.



### **«Подъемный кран» карандашом**

Поднимание карандаша с поверхности стола одним пальцем.

Карандашик поднимаю,  
Крепко пальцем прижимаю.

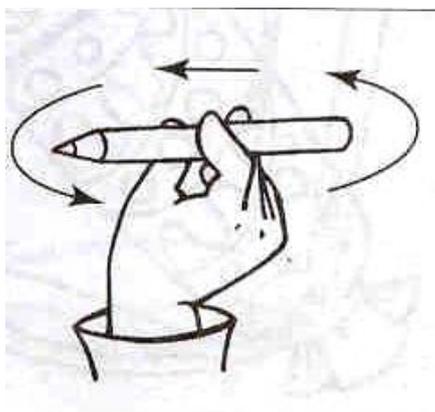


### **«Вертолет» карандашом**

Вращение карандашом между большим,  
указательным и средним пальцами.

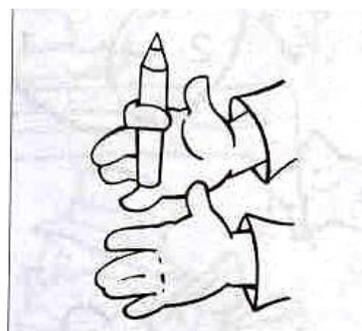
Отправляется в полет

Наш красавец - вертолет.



### **«Эстафета» карандашом**

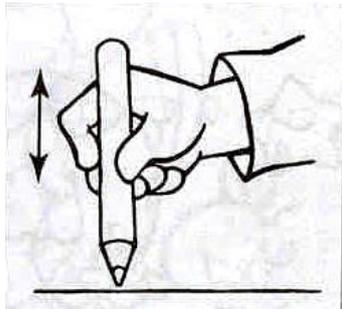
Передача карандаша каждому пальчику  
поочередно.



### **«Скольжение» по карандашу**

Продвижение вверх и вниз по длине карандаша, захватив его пальцами, как при рисовании, и с упором острым концом в стол.

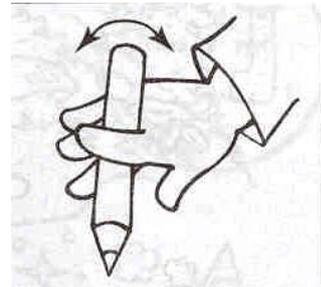
По карандашу скольжу,  
Съехать вниз скорей спешу.



### **«Качалочка» карандашом**

Прокатывание карандаша в межпальцевом пространстве.

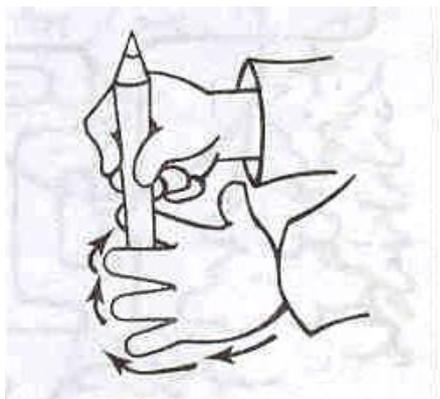
Карандаш не отдыхает,  
Между пальцами гуляет.



### **«Ладонка»**

Обрисовка тупым концом карандаша ладони, лежащей на столе, массируя карандашом межпальцевые зоны.

Нарисую я ладошку,  
Отдохну потом немножко.



## **Массажные щётки или колючий мячик**

Ребёнок катает мяч или круглую щётку для волос между ладонями движениями вверх-вниз сначала медленно, затем увеличивает темп и приговаривает:

У сосны, у пихты, ёлки  
очень колкие иголки.

Но ещё сильнее, чем ельник,  
вас уколет можжевельник!



## **Массажные щётки или колючий мячик**

Массаж ладоней круговыми движениями мяча-на ударные слоги стихотворения:

Гладила мама – ежиха ежат:  
«Что за пригожие детки лежат!»



## **Массажные щётки или колючий мячик**

Прокатывание мяча между растопыренными пальцами от большого пальца к мизинцу и обратно сначала одной, потом другой руки.

Я мячом круги катаю  
(между ладоней по кругу),  
Взад-вперед его гоняю  
(движения вверх-вниз),  
Им поглажу я ладошку,  
А потом сожму немножко.  
Каждым пальцем мяч прижму  
И другой рукой начну.  
А теперь последний трюк -  
Мяч летает между рук  
(перебрасывание мяча из руки в руку).

## **Массаж горошинами**

Рассыпать на столе 10 горошин, прижимать каждую горошину по очереди к столу пальцами по очереди сначала одной. Потом другой руки. Затем прокатываем горошинку пальцем по кругу, прижимая ее к столу:

Дома я одна скучала,  
горсть горошинок достала.  
Прежде чем игру начать,  
надо пальчику сказать:  
«Пальчик, пальчик, мой хороший,  
ты прижми к столу горошек.  
Покрути и покатай  
и другому передай.

## БЕЛЬЕВЫЕ ПРИЩЕПКИ

Взять не тугие пластмассовые прищепки, поочередно «кусаем» подушечки пальцев на ударные слоги стихотворения от большого пальца к мизинцу (котенок кусается):

- Кусается сильно котёнок – глупыш, он думает: это не палец, а мышь (смена рук)

Но я же играю с тобою, малыш, а будешь кусаться – скажу тебе: «Кыш!»

- Большаку дрова рубить,  
а тебе воды носить,  
А тебе печь топить,  
а тебе тесто месить,  
А малышке песни петь,  
песни петь да плясать,  
родных братьев потешать.

## ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ, НАПОЛНЕННЫЕ СОЛЮЮ, крупой, МЕЛКИМИ КАМУШКАМИ

Массировать каждый пальчик снизу вверх, сверху вниз круговыми движениями; массаж ладоней круговыми движениями, движениями вверх-вниз.

Эти шарики берем  
Ими ручки разомнем.  
Каждый шарик не простой -  
Этот с солью, с рисом тот.  
Меж ладошками кладем  
Им ладошки разотрем.  
Вверх и вниз его катаем  
Свои ручки развиваем!  
Можно шар катать по кругу,  
Перекидывать друг другу.  
Раз, два, три, четыре, пять -  
Нам пора и отдыхать!

## ЧЁТКИ (БУСЫ)

Считать количество бусин в прямом и обратном порядке.

Перебирать бусы и называть дни недели, месяцы, имена и т. д.

Щелчки каждым пальцем по подвешенным бусам.

Катать бусины между ладоней:

Покатаю я в руках бусинки – горошки.

Станьте ловкими скорей пальчики,  
ладошки.

