**УПРАЖНЕНИЯ**

**ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК**

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев рук оказывают стимулирующее влияние на развитие речи. Работу по развитию мелкой моторики рук желательно проводить систематически 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.

"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.

Поглаживание от кончиков пальцев до середины руки с внешней и тыльной стороны.

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.