**Рекомендации для родителей**

- В комплекс упражнений можно включать задания на сжатие, расслабление и растяжение кистей малыша.

- Желательно проводить работу по развитию мелкой моторики регулярно, в соответствии с возрастом и учётом уровня физического развития малыша.

- Сначала все движения взрослый выполняет руками ребёнка – если сам ребнок не справляется, а по мере освоения он начинает делать их самостоятельно.

- Внимательно следите за тем, чтобы упражнения выполнялись ребёнком правильно. Если малыш затрудняется с выполнением какого-либо задания, сразу помогите ему: зафиксировать нужное положение пальцев и т. п.

- Чередуйте новые и старые игры и упражнения. После освоения ребёнком простых двигательных навыков переходите к освоению более сложных.

- Выполняйте определённые движения одновременно с прослушиванием (а затем и с проговариванием ребёнком) стихотворения.

- Поощряйте творческую активность ребёнка, пусть он сам придумывает какие-нибудь упражнения.

- Проводите зарядку эмоционально, активно, хвалите ребёнка за успехи, но не забывайте при этом следить за его настроением и физическим состоянием.

**Игры, способствующие развитию моторики ребенка, включают следующие типы развлекательных занятий**:

* Пальчиковые. Они считаются уникальным способом развития речи. Вместе с упражнениями ребёнок заучивают тексты, что помогает развивать внимание, память, воображение, мышление, скорость реакции, выразительность эмоций и т. д.;
* Оригами. Создание поделок из бумаги без использования клея — следующий вариант развития моторики, который может быть интересен и детям, и взрослым;
* Шнуровка — вид игры, который не только полезен для общего развития, но и поможет ребенку в дальнейшем;
* Игры с крупами, песком, бусинами, сыпучими веществами (нанизывание, перекладывание в емкости и т. д.);
* Лепка из глины, теста, пластилина.

**Упражнения на развитие мелкой моторики рук**

**(можно обозначить уровень сложности)**

**Элементарные упражнения**

**«Сорока-белобока»**

Сначала взрослый водит пальцем по ладошке ребёнка и говорит: «Сорока варит кашу». Затем сам ребёнок начинает водить пальчиком по ладошке. Усложняем игру: на фразе «этому дала» взрослый поочерёдно пригибает пальчики ребёнка к ладошке, кроме мизинца: «А этому не дала». Слегка потряхивая его, говорим с шутливым укором: «Ты воды не носил…» и т. д.

Сорока-белобока  
Кашу варила,  
Деток кормила.  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
А этому не дала:  
«Ты воды не носил,  
Дров не рубил,  
Каши не варил,  
Тебе нет ничего».

**«Домик»**

Это домик.

*(Обе ладони приставьте друг к другу.)*

Это крыша.

*(Соедините ладони и переплетите пальцы.)*

А труба ещё повыше.

*(Поднимите все пальцы вверх, не расцепляя их.)*

**«Прятки»**

В прятки пальчики игра-ют-ся,  
Откры-ва-ют-ся,

*(Подняв ладонь, растопырьте все пальцы.)*

Закры-ва-ют-ся.

*(Соедините пальцы и сожмите их в кулак.)*

**«Зайчики»**

*Поставьте все пальцы одной руки на стол.*

Вышли зайки на лужок,  
Встали в маленький кружок.  
Раз зайка, два зайка, три зайка,  
Четыре зайка, пять…

*(Пересчитайте заек.)*

Будем лапками стучать.

*(Стучите всеми пальцами по столу вместе или вразнобой.)*

Постучали, постучали  
И устали.  
Сели отдыхать.

*(Согните пальцы в кулак.)*

**«Здравствуй, пальчик»**

*Поочерёдно прикасайтесь указательным, средним, безымянным пальцами и мизинцем к большому пальцу.*

Здравствуй, пальчик дорогой,  
Вот и встретились с тобой.

**«Сильные пальчики»**

Согните свои пальцы и предложите малышу сделать то же самое. Затем возьмите его за пальчики и тяните их каждый в свою сторону.

**Упражнения на развитие мелкой моторики рук для детей**

**Следующий уровень**

**1. «Рыбак»**

Налейте в миску воды и бросьте туда несколько мелких предметов: кусочки пробки, веточки, крупные бусины и т. п. Предложите ребёнку с помощью маленького сита, привязанного к палке, выловить по очереди все эти предметы и положить их на тарелку, стоящую на подносе справа от миски. «Удочку» малыш должен держать одной рукой.

**2. «Дорожка»**

Сделайте на столе дорожку шириной 3—5 см, ограниченную с двух сторон полосками бумаги. Предложите ребёнку посыпать её манкой или пшеном. Крупу нужно брать тремя пальчиками и стараться не просыпать за края дорожки.

**3. «Волшебная ложечка»**

Поставьте на поднос две чашки: слева — чашку с крупой, а справа — пустую. Двигая рукой ребёнка, покажите ему, как надо брать крупу ложкой. Осторожно поднесите ложку к пустой чашке и опрокиньте над ней. Задача: пересыпать всю крупу из левой чашки в правую.

**4. «Сладкий чай»**

Ваш ребёнок уже может самостоятельно положить себе в чай сахар. Теперь научите его размешивать сахар в кружке.

**5. «Салют»**

Ребёнок берёт небольшие листочки цветной бумаги и старается разорвать их как можно мельче. Оторванные кусочки он складывает на блюдце. Затем можно взять все кусочки в ладони и подбросить их вверх.

**6. «Сделай комочек»**

Дайте ребёнку лист бумаги. Его задача: скомкать листок так, чтобы получился плотный комочек. Бумага может быть разной плотности.

**7. «Подзорная труба»**

Ребёнок берёт лист бумаги формата А4 и сворачивает его двумя руками в трубочку, после чего подносит трубочку к глазу и рассматривает в неё окружающие предметы.

**8. «Собери палочки»**

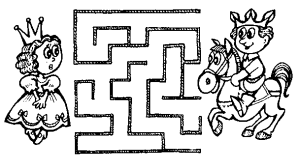
Рассыпьте перед ребёнком счётные палочки. Малыш должен собрать их все по одной обратно в коробочку.

**Упражнения на развитие мелкой моторики рук для детей**

**(следующий уровень сложности, включая графические навыки)**

**1. «Лабиринт»**

Нарисуйте на листе бумаги лабиринт. Пусть ребёнок пройдёт по нему карандашом или просто пальчиком. Чтобы ребёнку было интереснее выполнять задание, можно придумать небольшую сказку: рассказать, куда ведёт этот лабиринт, к кому, кто по нему должен идти.

**[](https://azbyka.ru/deti/wp-content/uploads/2015/04/8.png)**

**2. «Бусы»**

Хорошо развивает руку малыша нанизывание на леску или нитку пуговиц, бусинок, макаронин, сушек и т. п. Начинайте с предметов, у которых шире отверстие, — так малышу на первых порах будет легче освоить это задание.

**3. «Пройди по дорожке»**

Нарисуйте на листе в крупную клетку несложную дорожку. Попросите обвести её пальчиком, цветным карандашом. Если ребёнок справится с этим заданием, нарисуйте дорожку по сложнее.

**4. «Фигурки»**

Те дети, которые уже умеют вырезать ножницами геометрические фигуры и приклеивать их на лист бумаги. Важно, чтобы ножницы были с закруглёнными концами, то есть безопасными.

**5. «Сюрприз»**

Заверните значок (хоть что) в 4—5 фантиков от конфет. Попросите ребёнка развернуть все фантики и аккуратно их сложить.

**6. «Прищепки на корзинке»**

Поставьте на стол корзинку с прищепками. Возьмите прищепку тремя пальцами и прицепите её на край корзинки. Предложите ребёнку сделать то же самое. После того как малыш это освоит, предложите ему прицепить все прищепки. Затем прищепки можно прицеплять к плотной ткани.

**7. «Разноцветные прищепки»**

На столе стоит корзинка с разноцветными прищепками. Попросите ребёнка тремя пальчиками прицепить на край корзинки прищепку белого, красного, синего, зелёного… цвета, либо с чередованием – белая, красная, снова белая, красная.

**8. «Угощение»**

Предложите ребёнку слепить из пластилина угощения для игрушек (сушки, баранки, пряники, печенье, конфетки) и украсить их крупой, бусинками и т. д. Вырежьте из плотного картона тарелочки и попросите малыша красиво разложить на них приготовленные угощения.

**Пальчиковые игры**

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики являются пальчиковые игры, которые активизируют работу головного мозга ребёнка, способствуют развитию речи и помогают подготовить руку к письму.

В ходе этих игр у детей вырабатываются ловкость, умение управлять своими действиями и концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Все упражнения, предлагаемые здесь, надо выполнять в медленном темпе, от 3 до 5 раз, сначала одной, а затем другой рукой. Следите за правильностью их выполнения. Делайте упражнения в течение нескольких минут, 2—3 раза в день.

**1. «Котёнок»**

Сожмите и разожмите пальцы обеих рук.

Ты, котёнок, не пищи!  
Лучше маму поищи.

**2. «Белка»**

Поочерёдно разгибайте все пальцы, начиная с большого. Сначала выполняйте упражнение правой рукой, а затем — левой.

Сидит белка на тележке,  
Продаёт она орешки  
Лисичке-сестричке,  
Воробью, синичке,  
Мишке толстопятому,  
Заиньке усатому.

**3. «Цап-царап»**

Ребёнок кладёт свою ладонь поверх вашей. Вы читаете стишок, а малыш внимательно слушает вас. При словах «цап-царап» он должен отдёрнуть ручку, чтобы его пальчики не попали в ваш «капкан». Затем в игру вступает другая рука. Через некоторое время можно поменяться ролями.

По ладошке, по дорожке  
Ходит маленькая кошка,  
В маленькие лапки  
Спрятала царапки.  
Если вдруг захочет —  
Коготки поточит.  
Цап-царап!

**4. «Весёлые пальчики»**

Сожмите пальцы в кулак. Поочерёдно разгибайте их, начиная с большого. Затем поверните кисть вправо-влево 5 раз.

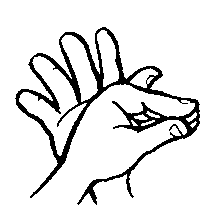
Большой палец — танцевал,  
Указательный — скакал,  
Средний палец — приседал,  
Безымянный — всё кружился,  
А мизинчик — веселился.

**5.»Веер»**

Ладони держите перед собой, пальцы прижаты («веер закрыт»). Широко расставьте, а потом прижмите пальцы друг к другу («открываем и закрываем веер»). Помашите кистями на себя и от себя («обмахиваемся веером») 6—8 раз.

**6. «Павлин»**

Все пальцы левой руки присоедините к большому пальцу. Ладонь правой руки с раскрытыми пальцами приставьте к тыльной поверхности левой руки («хвост павлина»). Соединяйте и расставляйте пальцы («павлин раскрывает и закрывает хвост»).

 У весёлого павлина  
Фруктов полная корзина.   
В гости ждёт друзей павлин,  
А пока павлин один.

**7. «Бабочка»**

Сожмите пальцы в кулак. Поочерёдно выпрямите мизинец, безымянный и средний пальцы, а большой и указательный соедините в кольцо. Выпрямленными пальцами делайте быстрые движения («бабочка машет крыльями») — сначала одной, потом другой рукой.

**8. «На зарядку становись!**«

Поочерёдно пригибайте пальцы к ладошке, начиная с мизинца. Затем большим пальцем касайтесь всех остальных, как бы поднимая их на зарядку. После этого сделайте зарядку — 5 раз сожмите и разожмите кулачок.

Пятый палец — крепко спал.  
Четвёртый палец — лишь дремал.  
Третий палец — засыпал.  
Второй палец — всё зевал.  
Первый палец бодро встал,  
На зарядку всех поднял.

**Массаж ладоней и пальцев рук природными материалами**

Для детей можно предложить массаж с использованием сосновых, еловых, кедровых шишек, грецких орехов, фундука.

**1. «Покрути шишку»**

Возьмите сосновую шишку и положите её между ладоней малыша. Попросите ребёнка покрутить шишку (как колесо) в разных направлениях примерно 2—3 минуты.

**2. «Покатай шишку»**

Сначала упражнение выполняется с одной еловой шишкой, затем — с двумя. Вращайте шишки между ладонями 1—3 минуты.

**3. «Поймай шишку»**

Возьмите любую шишку. Попросите ребёнка подбросить её двумя руками вверх, а затем поймать также двумя руками. После того как малыш освоит это упражнение, можно его усложнить: подбрасывать и ловить шишку одной рукой; подбрасывать шишку правой рукой, а ловить левой — и наоборот. Длительность выполнения упражнения 2 минуты.

**4. «Грецкий орех»**

Покатайте орех по ладони правой руки, затем по тыльной стороне кисти левой руки. Длительность выполнения упражнения примерно 3 минуты.

**5. «Пересыпь орешки»**

Пересыпьте горсточку фундука из одной руки в другую. Длительность выполнения упражнения 1—2 минуты. Можно использовать крупную крупу – фасоль, горох.

**6. «Орехи на подносе»**

Насыпьте горсть фундука на поднос. Покатайте орехи ладонями и тыльной стороной кистей рук. Длительность выполнения упражнения 1—2 минуты.

**7. «Зёрнышки»**

Здесь можно использовать самые разные крупы: гречку, рис, пшено и др. И упражнения могут быть тоже самые разные: сжать зёрна в кулачке, пересыпать их из одной руки в другую, перемешать в глубокой миске и т. п. Длительность выполнения каждого упражнения 3 минуты.

**8. «Ласковое пёрышко»**

Проведите пером по поверхности ладоней и тыльной стороне кистей ребёнка. Длительность выполнения упражнения 3 минуты. Можно использовать любую мягкую ткань.

**Массаж ладоней и пальцев рук колючим массажным мячиком**

**(можно заменить на различные щётки, имеющиеся дома – например, зубная щётка, массажная расческа и т.д.)**

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад – поглаживание щёткой

2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням – вращательные движения щёткой

3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку) – массаж подушечек щёткой

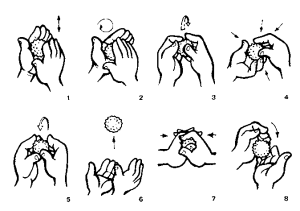
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).

5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).

6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.

7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в «замок», локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).

8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

[](https://azbyka.ru/deti/wp-content/uploads/2015/04/7.png)