

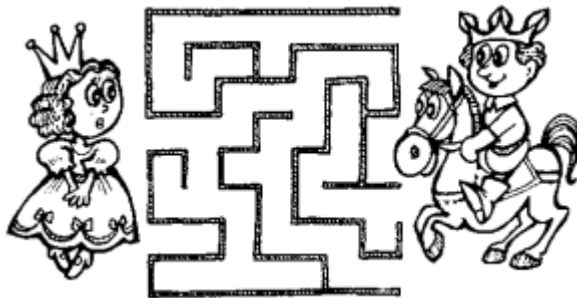
Подборка упражнений и игр на развитие мелкой моторики рук для детей 3 лет

Составитель: Костянова О. Л.

Упражнения на развитие мелкой моторики для младших дошкольников

1. “Лабиринт”

Нарисуйте на листе бумаги лабиринт. Пусть малыш пройдет 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.



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 малыша обвести её пальчиком, цветным карандашом. Если ребёнок справится с этим заданием, нарисуйте дорожку посложнее.

4. “Фигурки”

С 3 лет детей уже можно учить вырезать ножницами геометрические фигуры и приклеивать их на лист бумаги. Важно, чтобы ножницы были с закруглёнными концами, то есть безопасными.

5. “Сюрприз”

Заверните значок 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.

7. “Разноцветные прищепки”

На столе стоит корзинка с разноцветными прищепками. Попросите ребёнка тремя пальчиками прицепить на край корзинки прищепку белого, красного, синего, зелёного... цвета.

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.

К 5 годам дети уже научаются выполнять задания, требующие достаточной точности и согласованности движений кистей рук.

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 отдернуть 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.

Упражнения на развитие мелкой моторики рук для детей 3—4 лет

1. “Шишки на тарелке”

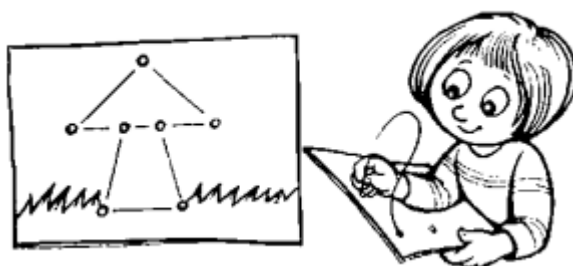
Предложите ребёнку покатаť сосновые, еловые и кедровые шишки по тарелке. Сначала пусть он покатает одну шишку, затем две, три и т. д.

2. “Обведи предмет”

Обводить можно всё, что попадётся под руку: дно стакана, перевёрнутое блюдце, собственную ладошку, ложку и т. д.

3. “Волшебный узор”

Проткните шилом или гвоздём дырки в толстом картоне — они должны располагаться в определённом порядке и представлять собой геометрическую фигуру, рисунок или узор. Пусть малыш самостоятельно вышьет рисунок толстой иглой с яркой ниткой.



4. “Пришей пуговицу”

Покажите ребёнку, как надо пришивать пуговицу. После этого пусть малыш проделает то же самое под вашим наблюдением.

5. “Разноцветные снежинки”

Покажите ребёнку, как делаются снежинки из бумаги. После того как у малыша получится вырезать снежинку, попросите его раскрасить её. Пусть ребёнок вырежет ещё несколько снежинок и также раскрасит их.

6. “Зашнуруй ботинок”

Покажите ребёнку, как можно зашнуровать ботинок разными способами. Сначала зашнуровывайте ботинок вместе с ним. После того как малыш освоит технику шнуровки, попросите его зашнуровать ботинок самостоятельно.

7. “Волшебная пипетка”

Предложите ребёнку поиграть в волшебников. На листе бумаги красками нанесите несколько разноцветных пятен. Покажите малышу, как при помощи пипетки капнуть только одну каплю. После этого пусть он капнет по капельке воды на каждое цветное пятнышко. Затем понаблюдайте вместе с ребёнком, как пятно будет разрастаться и превращаться в узор.

8. “Маленький аптекарь”

Расскажите ребёнку про работу аптекаря. Затем покажите ему, как при помощи пинцета раскладывать и перекладывать с места на место бусинки. В игре можно использовать бусинки разного размера.

Массаж ладоней и пальцев рук природными материалами

Для детей 4 лет 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.

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: гречиху, 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.

Работа с пластилином

Здесь вам потребуется несколько копий с приведённых в данном разделе рисунков. Это позволит вашему малышу приобрести навык аккуратной работы с пластилином. Из лучших его работ можно оформить выставку.

Вам понадобится пластилин разного цвета.

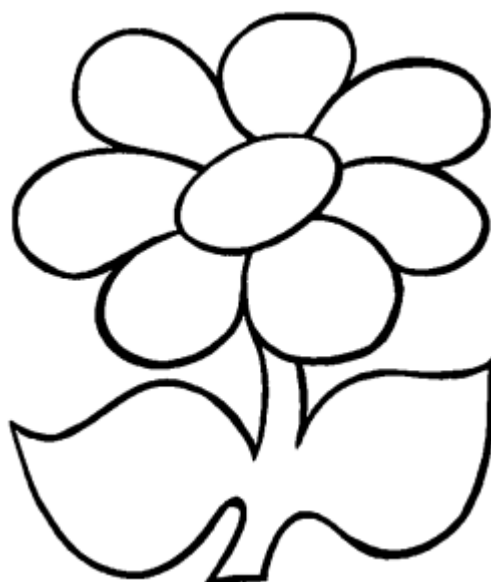
1. “Снеговик”

Предложите ребёнку украсить снеговика при помощи пластилина. Пусть малыш потрудится и размажет пальчиками пластилин, не заходя за границы контура рисунка.



2. “Цветик-семицветик”

Малыш должен выбрать семь цветов пластилина — для каждого лепестка цветика-семицветика. Следите, чтобы он не заходил за границы его контура. Если у ребёнка что-то не получается — помогите ему.



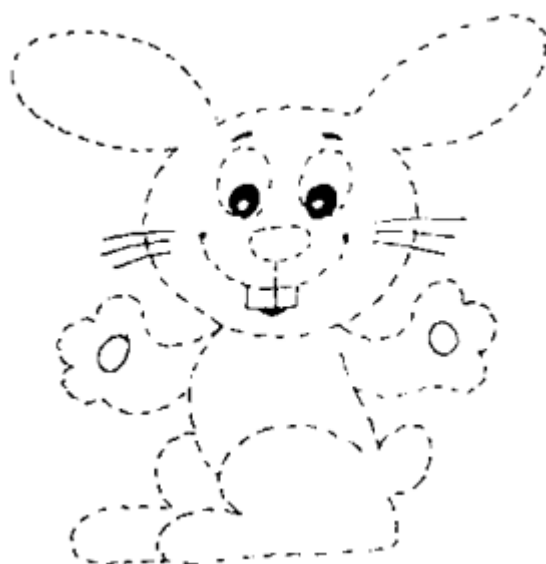
Обводим по контуру

Эти упражнения направлены на обучение ребёнка выполнению плавных линий, без отрыва карандаша от бумаги. Предложите малышу обвести рисунки по контуру. Пусть он скажет, что изображено на них. После этого можно попросить ребёнка раскрасить эти рисунки.

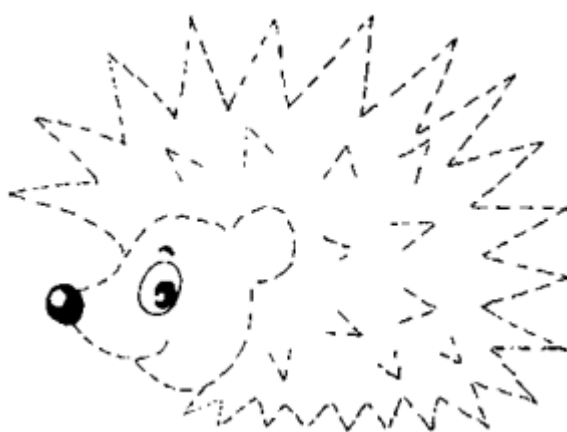
1. “Грибочек”



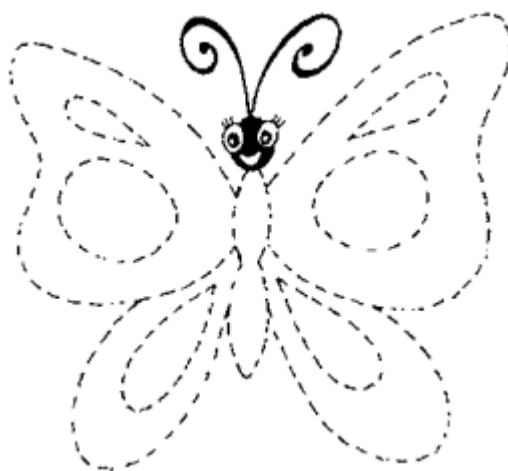
2. “Зайчик”



3. “Ежик”



4. “Бабочка”



5. “Елочка”



6. “Осенний листочек”

