

ИГРЫ - УПРАЖНЕНИЯ

По развитию мелкой моторики



ДИЗАЙН И ГРАФИКА
WWW.OLIK.RU



Игра 1.

Взять неотточенный карандаш, зажать его между ладонями и потереть.

Игра 2.

Поставить локти на стол, взять карандаш за кончики тремя пальцами обеих рук и покрутить его вперед и назад



Игра 3.

Повернуть ладони к воспитателю, согнуть по 4 пальца на каждой руке до начала ладоней, пальцы плотно прижаты друг к другу, большой палец отогнут и направлен в сторону. Разогнуть пальцы. Повторить 2-3 раза



Игра 4.

Зажмите карандаши в 4 пальцах правой и левой рук, согнутых к ладоням, наклоните пальцы с карандашами к ладошкам и снова верните их на место. Повторить 3-4 раза



Игра 5.

Поиграем с камешками. Правой рукой выложите камешки по одному из тарелки. Лево́й рукой сложите их обратно в тарелку. А теперь сделайте наоборот.

Игра 6.

Взять неотточенный карандаш в пальцы правой руки и поставить его на стол. Дети держат карандаш между тремя пальцами, как при письме. Постучать тихо, громко – карандаш строго вертикально между тремя пальцами

Игра 7.

Поиграем с ладошками. Прижмите ладони друг к другу. Пальцы рук соединены вместе и направлены вверх. Покачать сложенными ладошками влево, вправо. Повторить 4 раза

Игра 8.

Изобразить руками мячики большие и маленькие. При изображении маленького мяча пальцы рук расслаблены, а большого мяча – напряжены. Повторить 3 раза

Игра 9.

Поиграем с фасолью. Правой рукой переложить фасоль из одной тарелки в другую. Лево́й переложить обратно. Одновременно правой и лево́й руками разложить фасоль в две тарелки, затем сложить также обратно.

Игра 10.

Взять резиновый мяч в правую руку, сжать и разжать его. Повторить 4 раза. Потом каждой рукой по 2 раза.

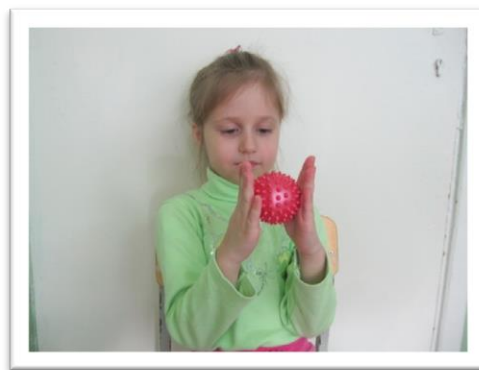
Игра 11.

Зажать карандаш в ладони.
Повернуть руку с зажатым карандашом ладонью вверх, согните кисть руки вместе с карандашом на себя и разогните ее. Повторить 4 раза. Игру повторить каждой рукой по 2 раза



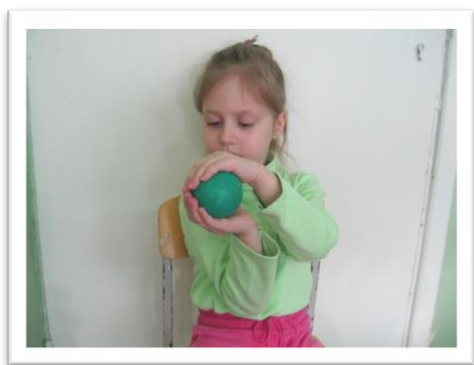
Игра 12.

Взять массажный мяч и покатаь между ладонями. Передавать мяч из одной руки в другую



Игра 13.

Взять мяч, зажать его между ладонями, пальцы рук соединить вместе и направить вверх, наклонить сложенные ладони с мячом вправо и нажать верхней ладонью на мяч. Аналогично влево. Повторить 4 раза.



Игра 14.

Повернуть правую руку ладонью вверх, положить на нее мяч и обхватить его пальцами, согнуть кисть руки с мячом на себя и разогнуть ее. Повторить 4 раза. Переложить мяч в левую руку и повторить упражнение. Игру повторить каждой рукой по 2 раза

Игра 15.

Взять мяч, зажать и покатаь его между ладонями. Положить мяч в правую руку, обхватите его пальцами, сожмите и разожмите его несколько раз. Переложите мяч в левую руку, и повторите упражнение несколько раз. Повторить каждой рукой по два раза

Игра 16.

Поставить локти на стол, положить мячи на большие пальцы правой и левой рук и зажать сверху остальными пальцами. Сжимать и разжимать мяч. Повторить 4 раза

Игра 17.

Взять по одному мячу в каждую руку. Сожмите и разожмите мячи правой и левой руками одновременно. Повторить несколько раз.

Игра 18.

Взять большой мяч, зажать его между ладонями. Сжать и разжать мяч в ладонях. Повторить 4 раза. Зажать мяч в пальцах рук. Сжать и разжать. Повторить 4 раза. Вращать мяч, перехватывая пальцы рук, и одновременно надавливать на него. Повторить 4 раза

Игра 19.

Взять карандаш и зажать его между указательными пальцами обеих рук. Вращаем руки с карандашом то в одну, то в другую сторону. Повторить 2-3 раза.

Игра 20.

Поставить локти на стол, взять один карандаш между указательными пальцами обеих рук, а другой между средними пальцами и соединить их. Раздвинуть указательные и средние пальцы обеих рук одновременно вместе с карандашами и снова соединить их

Игра 21.

Взять один карандаш между указательными пальцами обеих рук, а другой между средними пальцами и соединить их. Повернуть зажатые между пальцами карандаши вертикально так, чтобы два пальца правой руки были сверху, а два пальца левой руки поддерживали карандаши снизу. Карандаши вращаются в вертикальной плоскости. Повторить 4 раза



Игра 22.

Взять мешочек с фасолью и зажать его между ладонями обеих рук. Перебирая и надавливая пальцами, вращать мешочек в разных направлениях. Повторять движения 30 секунд.

Игра 23.

Взять гимнастические мячи. В правую – мяч побольше, в левую – поменьше. Сожмите и разожмите мячи одновременно. Повторить 4 раза. Переложить мячи. Игру повторить 2 раза.

Игра 24.

Взять резиновое кольцо пальцами обеих рук, большой палец снизу, остальные – сверху. Сжимать и разжимать его, одновременно вращая то в одну, то в другую сторону с перехватом рук в течении 1 минуты. Аналогично кистями рук

Игра 25.

Взять клубочки в левую руку, размотать правой рукой нитку и смотать её. Переложить клубок.

Игра 26.

Игра «кулак – ладонь». Поочередно сжимать и разжимать ладони рук в кулак

Игра 27.

Поставить локти на стол. Руки на небольшом расстоянии друг от друга, ладони повернуты вовнутрь. Разведите и сведите пальцы обеих рук одновременно. Повторить несколько раз. Затем поочередно.

Игра 28.

Поставить локти на стол. Руки на небольшом расстоянии друг от друга, ладони повернуты вовнутрь. Сожмите ладошки в кулак, разожмите, поверните ко мне. Движение кистей рук сопровождается словами педагога «кулак-ребро-ладонь». В дальнейшем эта игра выполняется на счет 1, 2, 3. Повторить движения несколько раз.

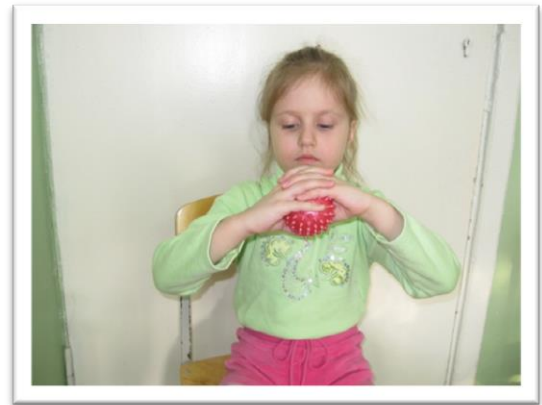


Игра 29.

Обхватить резиновое кольцо кистями обеих рук, большой палец правой руки сверху, остальные - снизу; большой палец левой руки снизу, остальные – сверху.
Произвольно вращать кольцо

Игра 30.

Зажать массажный мяч между ладонями, пальцы сцепить «в замок». Сжимать и разжимать мяч ладонями, не расцепляя пальцев рук. Повторить 5 раз. Затем разжать пальцы и покатать мяч между ладонями. Повторить несколько раз.



Игра 31.

а) Зажать массажный мяч между ладонями, сложенными домиком. Не разжимая сведенных над мячом пальцев, нажмите большими пальцами на мяч несколько раз и разведите их в стороны. Повторить 2 раза

б) Оставив большие пальцы разведенными в стороны, согните указательные пальцы, нажмите ими на мяч несколько раз и разведите их в стороны. Повторить 2 раза

в) Не разжимая ладоней, согните остальные пальцы обеих рук, надавите ими на мяч несколько раз и разведите их в стороны. Повторить 2 раза. Большие и указательные пальцы при этом остаются разведенными в стороны



Игра 32.

Взять карандаши и зажать их между средними и указательными пальцами обеих рук, при этом пальцы на левой руке соединены, а на правой руке раздвинуты. Дети сдвигают и раздвигают пальцы поочередно то на правой, то на левой руке. Движения выполняются в свободном темпе не более минуты

