

# Мастерская пальчиков

Помните, что малышам **от года до трех** упражнения даются в упрощенном варианте, доступном их возрасту. Более старшим детям задания можно усложнить. Работа по развитию движения рук должна проводиться регулярно, только тогда будет достигнут наибольший эффект от упражнений. Задания должны приносить ребенку радость, не допускайте скуки и переутомления.

Чем же можно позаниматься с малышами, чтобы развить ручную умелость?



- Запускать пальцами мелкие волчки.

- Разминать пальцами пластилин, глину.

- Катать по очереди каждым пальцем камешки, мелкие бусинки, шарики.

- Сжимать и разжимать кулачки, при этом можно играть, как будто кулачок - бутончик цветка (утром он проснулся и открылся, а вечером заснул - закрылся, спрятался).

- Делать мягкие кулачки, которые можно легко разжать и в которые взрослый может просунуть свои пальцы, и крепкие, которые не разожмешь.

- Двумя пальцами руки (указательным и средним) "ходить" по столу, сначала медленно, как будто кто-то крадется, а потом быстро, как будто бежит.

Упражнение проводите сначала правой, а потом левой рукой.

- Показать отдельно только один палец - указательный, затем два (указательный и средний), далее три, четыре, пять.

- Показать отдельно только один палец - большой.

- Барабанить всеми пальцами обеих рук по столу.

- Махать в воздухе только пальцами.

- Кистями рук делать "фонарики".

- Хлопать в ладоши тихо и громко, в разном темпе.

- Собирать все пальцы в щепотку (пальчики собрались вместе - разбежались).

- Нанизывать крупные пуговицы, шарики, бусинки на нитку.

- Наматывать тонкую проволоку в цветной обмотке на катушку, на собственный палец (получается колечко или спираль).

- Завязывать узлы на толстой веревке, на шнуре.

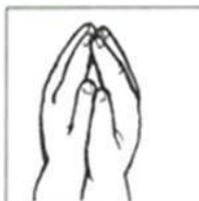
- Застегивать пуговицы, крючки, молнии, замочки, закручивать крышки, заводить механические игрушки ключиками.
- Закручивать шурупы, гайки.
- Игры с конструктором, мозаикой, кубиками.
- Складывание матрешек.
- Пальчиковые игры.

**Лежала под елками**



*Сцепляем руки в открытый замок. Пальчики оттопырены в стороны.*

**Подушечка с иголками.**



*Складываем ладошки вместе, создавая внутри объем.*

**Лежала, лежала**



*Сцепляем пальчики в замок.*

**Да побежала.**



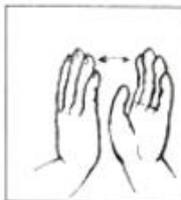
*Сцепляем руки в открытый замок. Двигаем всеми пальчиками.*

Раз, два, три, четыре, пять,  
Пальчики, пора вставать!



Сгибаем пальчики  
сначала на одной руке  
под счет, а затем на  
другой под ритм  
стишка.

Будем делать мы зарядку,



Хлопаем в ладошки.

Будем мы скакать впрыскаду,



Делаем движения  
пальчиками, как  
будто брызгаем  
водичкой.

Будем прыгать и плясать.



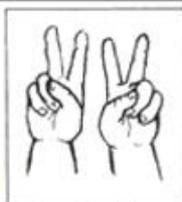
Делаем  
вращательные  
движения руками в  
запястьях.

Раз, два, три, четыре, пять.



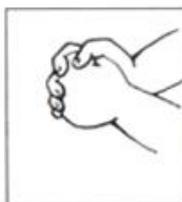
Сгибаем пальчики  
одновременно на двух  
руках.

Зайчик прыг, зайчик скок,



Показываем «зайку».  
Сгибаем и разгибаем пальчики.

Спрятался он под кусток.



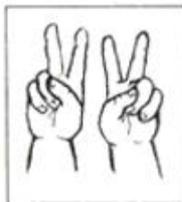
Кулачок обнимаем ладошкой. Прячем.

Под кусточком – молчком,



Грозим пальчиком, чтобы сидел тихо.

Только ушки - торчком.



Показываем «зайку».

Посадили зернышко –



Соединяем вместе большой и указательный пальчики.

Вырастили солнышко.



Скрещиваем руки в запястьях и оттопыриваем пальчики.

Это солнышко сорвем –



Делаем хватательные движения.

Много зерен соберем.



Складываем «лодочку» для зерен.

**Вот иголки и булавки**



*Сцепляем руки в открытый замок. Пальчики оттопырены в стороны.*

**Выползают из-под лавки,**



*Пальчики шагают по столу.*

**На меня они глядят,**



*Складываем большой и указательный пальчики в колечки и подносим к глазам.*

**Молока они хотят.**



*Складываем ладошки лодочкой для молочка.*

**Вышли мыши как-то раз**



*Шагаем пальчиками по столу.*

**Поглядеть, который час.**



*Протираем глазки.*

**Раз – два – три - четыре –**



*Загибаем по очереди пальчики.*

**Мыши дернули за гири.**



*Накрываем кулачок ладошкой и делаем движения, как будто дергаем вниз за веревочку.*

**Вдруг раздался страшный звон –**



*Хлопаем в ладошки.*

**Убежали мышки вон.**



*Шагаем пальчиками по столу.*

Шла кукушка через сад,



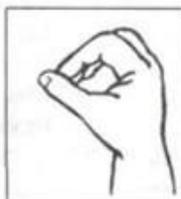
*Соединяем щепоть, округляем пальцы и крутим запястье.*

Поклевала виноград.



*Стучим пальчиком по ладони.*

Шла кукушка мимо рынка,



*Соединяем щепоть, округляем пальцы и крутим запястье.*

Наступила на корзинку.



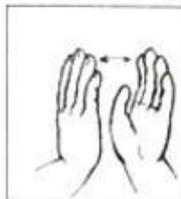
*Показываем руками корзинку.*

И упала в ямку – бух!



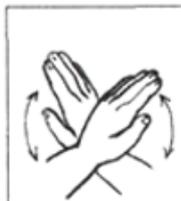
*Руки вниз и в стороны.*

Раздавила сорок мух!



*Хлопаем в ладоши.*

Сорока-ворона



Сложить руки  
крыльями и замахать.

Кашку варила,



Водим по ладошке,  
как мешаем кашу.

Деток кормила...



Имитируем еду.

Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,



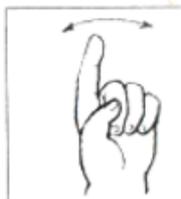
Загибаем пальчики от  
большого к  
безымянному.

А этому не дала.



Покрутить  
мизинчиком.

Ты дров не рубил,  
Воды не носил,  
Печку не топил,  
Ничего не получил!



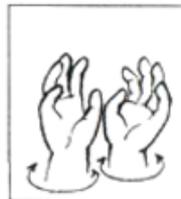
Грозим пальчиком.

Наша куколка гуляла,



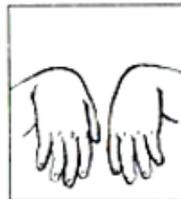
*Шагаем пальчиками по столу.*

И играла, и плясала.



*Делаем вращательные движения руками в запястьях.*

До чего ж она устала –



*Расслабляем руки в запястьях, и как бы свешиваем кисти рук вниз.*

Забралась под одеяло.



*Одной рукой обнимаем, накрываем другую руку.*

