

Мелкая моторика - одна из сторон двигательной сферы, которая непосредственно связана с овладением предметными действиями, развитием продуктивных видов деятельности, письмом и речью ребенка. Формирование же двигательных функций, в том числе и тонких движений рук, происходит в процессе взаимодействия ребенка с окружающим его предметным миром. Когда мы выполняем точные действия, запястья, совершая необходимые движения в разных плоскостях, регулируют положение наших рук. Маленькому ребенку трудно поворачивать и вращать запястье, поэтому он заменяет эти движения движениями всей руки от плеча. Чтобы мелкие движения были более точными и экономными, чтобы они не требовали от ребенка чрезмерных затрат энергии, ему необходимо постепенно овладевать разными движениями запястья.

Какие же упражнения помогут ребенку усовершенствовать свои навыки? **Например, такие:**

1. Играть в пальчиковые и ладошечные игры («Ладушки-ладушки», «Сорока-белобока» и пр.)
2. Массировать пальчики ребенка (а ребенок массирует пальчики маме).
3. Давать ребенку ощупывать различные предметы (в том числе щетки для одежды, зубные щетки, наждачную бумагу и пр.).
4. Завязывать узелки на веревках, шнурах и лентах.
5. Расстегивать и застегивать пуговицы, липучки, кнопки, молнии, крючки.
6. Разминать тесто, пластилин, глину; лепить печенье и пирожки.
7. Вдавливать в пластилин мелкие предметы (фасоль, бусины, пуговицы, макароны и пр.)
8. Делать простейшие аппликации (из бумаги, природных материалов).

9. Очищать яйца, сваренные вкрутую.

10. Очищать овощи, сваренные в мундире.



11. Чистить мандарины, апельсины, бананы, гранаты.

12. Доставать косточки из абрикосов, слив, вишен, персиков.

13. Перебирать крупы.

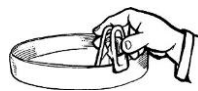
14. Доставать ядра арахиса из стручков.

15. Очищать от скорлупы фисташки и расколотые грецкие орехи.

16. Выдавливать зубную пасту из тюбика.

17. Собирать с пола ниточки для вязания и шитья.

18. Сматывать нитки в клубок.



19. Открывать почтовый ящик ключом.

20. Начищать обувь губкой или щеткой.

21. Вешать кукольную одежду, используя прищепки.

22. Открывать и закрывать крышки на посуде, банках, коробках.

23. Закручивать и откручивать крышки на банках.

24. Закрывать и открывать задвижки на дверях.

25. Мять и рвать салфетки.

26. Собирать на даче ягоды (клубнику, смородину, вишню).

27. Перебирать ягоды (отделять опавшие листочки, отделять смородину от веточек).

28. Доставать палочкой (линейкой) мелкие предметы из-под шкафа или из-под дивана.

29. Включать и выключать свет (нажимая клавиши выключателя, дергая за веревочку на торшере).

30. Вытирать пыль.



31. Искать край на изолянте, скотче.

32. Прилеплять и отлеплять наклейки.

33. Перелистывать страницы книг или фотоальбомов.

34. Запускать заводные механизмы игрушек, надавливать на «пищащие» игрушки.

35. Махать веером (можно бумажным).

36. Устраивать театр теней рук.

37. Стирать кукольную одежду (тереть кулачок о кулачок, полоскать, встряхивать, отжимать).

38. Взбивать венчиком продукты (например, яйца).

39. Мешать что-нибудь ложкой (например, манную кашу или сахар в чае).



40. Катать карандаш между ладоней.

41. Перебирать струны на гитаре (игрушечной или настоящей).

42. Нанизывать кольца на стержень.

43. Нанизывать бусины (макароны) на шнурок.

44. Пересыпать сыпучие материалы из емкости в емкость.

45. Переливать воду из одного сосуда в другой.

46. Бросать мелкие предметы в сосуд с узким горлышком.

47. Опускать в сосуд с узким горлышком мелкие предметы, привязанные на веревочке.

48. Самостоятельно есть ложкой мягкую и жидкую пищу.

49. Использовать в песочнице лопатки и грабли.



50. Шить иголкой.

51. Забивать молоточком гвоздики, штырьки и пр.

52. Ловить сачком бабочек и рыбок.

53. Закручивать и откручивать шурупы и болты.

54. Собирать пазлы.

55. Надевать и снимать с пальцев кольца, наперстки.

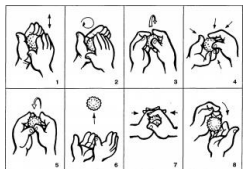
56. Собирать мозаику.

57. Снимать и надевать колпачки на ручки и фломастеры.

58. Нажимать на кнопки-зашелки у ручек.

59. Играть на пианино (детском или настоящем).

60. «Гадать на ромашке», отрывая лепестки.



61.

62. Запускать юлу.

63. Запускать пальцами «волчки».

63. Выкладывать из палочек фигурки.

64. Играть с пальчиковыми куклами.

65. Играть с матрешками.

66. Рисовать мелками, фломастерами, карандашами, красками кистью, красками пальцами.

67. Раскрашивать картинки.

68. Тереть продукты на терке.

69. Разворачивать обертки на конфетах.

70. Разламывать печенье на несколько частей (делиться).

71. Снимать упаковку с подарков.

72. Обводить плоскостные предметы карандашом на листе бумаги (или воспользоваться специальными «обводилками»).

73. Штриховать изображенные предметы.

74. Резать ножницами.

75. Игры в «сухом бассейне» (прозрачная коробка с крупой).

76. Прятать в «сухом бассейне» кисти рук и отыскивать пальчики.

77. Выкладывать из мелких предметов дорожки.

78. «Шагать» пальцами по дорожкам из пуговиц.

79. Набирать воду спринцовкой и выпускать в сосуд.

80. Набирать воду пипеткой и капать из пипетки.



81. Заворачивать в фольгу орехи.

82. Помогать накрывать на стол, расставлять посуду.

83. Разбирать покупки из магазина (доставать из пакета).

84. Дергать траву в огороде.

85. Самостоятельно причесываться, делать прически маме.

86. Рисовать пальцем на подносе с крупой (например, манкой).

87. Рисовать пальцем на подносе с кефиром.

88. Открывать и закрывать дверцы и ящики на предметах мебели.

89. Доставать из ящиков (или из стиральной машины) одежду и складывать обратно.

90. Заниматься оригами.



91. Играть в доктора: отщипывать кусочки ваты, ставить уколы, бинтовать.

92. Собирать мелкие предметы пинцетом разной величины.

93. Помогать маме готовить салат (жать капусту, перемешивать руками нарезанные овощи и пр.).

94. Переносить в ложке яйца на различное расстояние (из емкости в емкость, стоящую рядом, на расстоянии 10 см., 30 см., 50 см., 1 м и более).

95. Втыкать палочки в крупу или изделия из пластилина.

96. Наклеивать и снимать магниты с холодильника.

97. Упаковывать саше чайных пакетиков и коробку.

98. Кормить птичек – рассыпать зернышки.

99. Кормить птичек – отщипывать кусочки хлеба.

100. Пересыпать предметы горстью, щепотью, двумя разными пальцами.



100 ИДЕЙ для развития мелкой моторики



Составитель:
Ефремова Н.А., учитель-дефектолог

Курск 2019

