

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

1. «Шишки на тарелке»

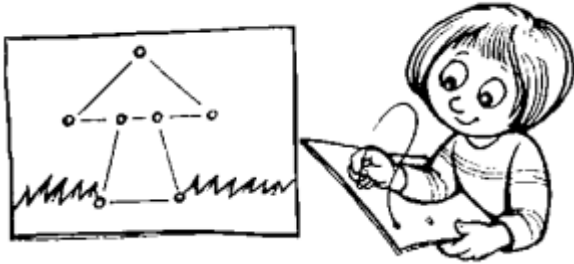
Предложите ребёнку покатавать сосновые, еловые и кедровые шишки по тарелке. Сначала пусть он покатает одну шишку, затем две, три и т. д.

2. «Обведи предмет»

Обводить можно всё, что попадётся под руку: дно стакана, перевёрнутое блюдце, собственную ладонку, 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 сделает 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.

Работаем 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»

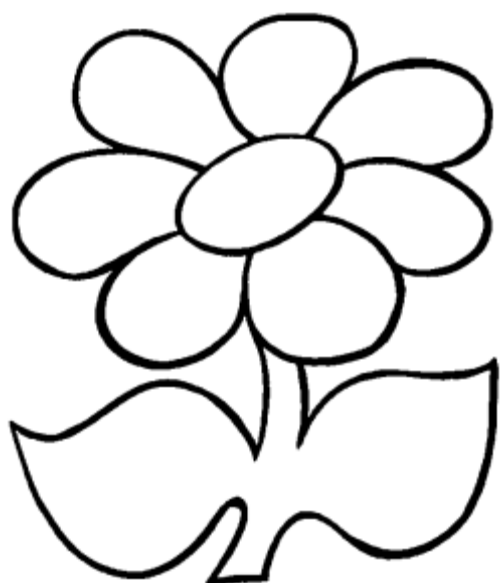
Предложите ребёнку украсить снеговика при помощи пластилина. Пусть малыш потрудится и размажет пальчиками пластилин, не заходя за границы контура рисунка.



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.



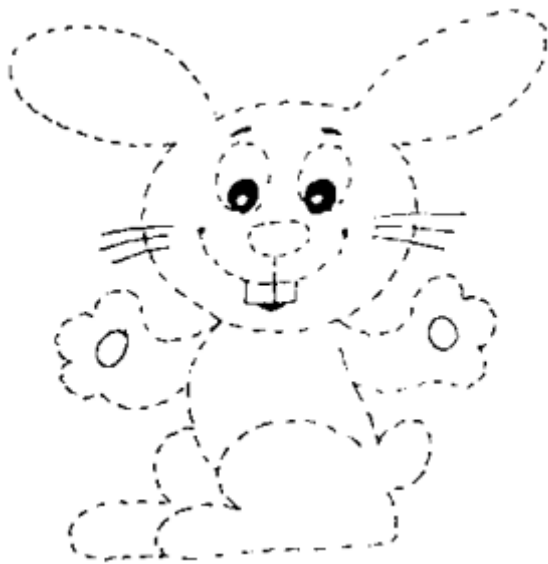
Обводим по контуру

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.

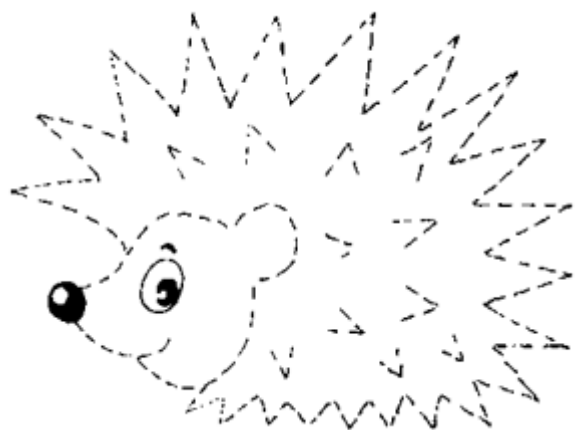
1. «Грибочек»



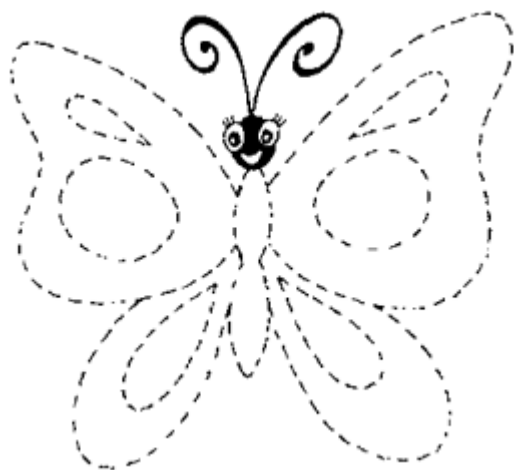
2. «Зайчик»



3. «Ежик»



4. «Бабочка»



5. «Елочка»



6. «Осенний листочек»

