**Консультация:**

«Упражнения на развитие мелкой моторики рук для детей от 0 до 2 лет

«Ладушки-ладушки»

**Упражнения на развитие мелкой моторики рук для детей от 0 до 2 лет**

1. *«Сорока-белобока»*

Сначала взрослый водит пальцем по ладошке ребёнка и говорит: *«Сорока варит кашу»*. Затем малыш сам начинает водить пальчиком по ладошке. Усложняем игру: на фразе *«этому дала»* взрослый поочерёдно пригибает пальчики ребёнка к ладошке, кроме мизинца: *«А этому не дала»*. Слегка потряхивая его, говорим с шутливым укором: *«Ты воды не носил…»* и т. д.

Сорока-белобока

Кашу варила,

Деток кормила.

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

А этому не дала:

«Ты воды не носил,

Дров не рубил,

Каши не варил,

Тебе нет ничего».

2. *«Ладушки-хлопушки»*

Возьмите ручки малыша в свои руки и похлопайте в ладоши. Покажите ребёнку движения и предложите повторить их.

Ладушки-ладушки,

Звонкие хлопушки.

Хлопали в ладошки,

Хлопали немножко.

3. *«Ладушки»*

Читайте потешку и одновременно сопровождайте слова жестами

Ладушки, ладушки!

*(Покажите малышу ладони.)*

1Где были?

У бабушки.

Что ели?

Кашку.

Что пили?

Бражку.

*(Хлопайте в ладоши.)*

Кашка масленька,

Бражка сладенька,

Бабушка добренька.

Попили, поели!

Шу — полетели!

На головку сели.

(Поднимите руки вверх, поворачивая ладони вправо-влево, затем опустите их *«домиком»* на голову.)

4. *«Домик»*

Это домик.

*(Обе ладони приставьте друг к другу.)*

Это крыша.

*(Соедините ладони и переплетите пальцы.)*

А труба ещё повыше.

*(Поднимите все пальцы вверх, не расцепляя их.)*

5. *«Прятки»*

В прятки пальчики игра-ют-ся,

Откры-ва-ют-ся,

*(Подняв ладонь, растопырьте все пальцы.)*

Закры-ва-ют-ся.

*(Соедините пальцы и сожмите их в кулак.)*

6. *«Зайчики»*

Поставьте все пальцы одной руки на стол.

Вышли зайки на лужок,

Встали в маленький кружок.

Раз зайка, два зайка, три зайка,

Четыре зайка, пять…

*(Пересчитайте заек.)*

Будем лапками стучать.

*(Стучите всеми пальцами по столу вместе или вразнобой.)*

Постучали, постучали

И устали.

Сели отдыхать.

*(Согните пальцы в кулак.)*

7. *«Здравствуй, пальчик»*

Поочерёдно прикасайтесь указательным, средним, безымянным пальцами и мизинцем к большому пальцу.

Здравствуй, пальчик дорогой,

Вот и встретились с тобой.

8. *«Сильные пальчики»*

Согните свои пальцы и предложите малышу сделать то же самое. Затем возьмите его за пальчики и тяните их каждый в свою сторону.

Массаж ладоней и пальцев рук для детей от 0 до 2 лет

Массаж пальчиков очень полезен маленькому ребёнку. Пальцы рук тесно связаны с мозгом и внутренними органами: мизинец — с сердцем, безымянный — с печенью, средний — с кишечником и позвоночником, указательный — с желудком, большой — с головным мозгом.

21. Возьмите ладошку малыша и тщательно помассируйте каждый пальчик, начав с мизинца. Массажные движения выполняйте от ногтевой фаланги к ладони, уделяя внимание каждому суставчику.

32. Помассируйте подушечки пальцев малыша, производя лёгкие нажатия на них.

43. Помассируйте ладони малыша круговыми движениями указательного пальца.

5

4. Возьмите ладонь ребёнка в свою руку и лёгким надавливанием большого пальца делайте круговые движения в центре ладони.

65. Помассируйте пальцы кольцевым спиральным массажёром. Наденьте массажёр на пальчик малыша и движениями вверх-вниз помассируйте пальчики в той же последовательности *(начиная с мизинца)*.

6. Возьмите две массажные щётки и проведите ими по ладоням ребёнка. Его руки при этом лежат на коленях ладонями вверх.

Упражнения на развитие мелкой моторики рук для детей от 2 лет

1. *«Рыбак»*

Налейте в миску воды и бросьте туда несколько мелких предметов: кусочки пробки, веточки, крупные бусины и т. п. Предложите малышу с помощью маленького сита, привязанного к палке, выловить по очереди все эти предметы и положить их на тарелку, стоящую на подносе справа от миски. *«Удочку»* малыш должен держать одной рукой.

2. *«Дорожка»*

Сделайте на столе дорожку шириной 3—5 см, ограниченную с двух сторон полосками бумаги. Предложите малышу посыпать её манкой или пшеном. Крупу нужно брать тремя пальчиками и стараться не просыпать за края дорожки.

3. *«Волшебная ложечка»*

Поставьте на поднос две чашки: слева — чашку с крупой, а справа — пустую. Двигая рукой ребёнка, покажите ему, как надо брать крупу ложкой. Осторожно поднесите ложку к пустой чашке и опрокиньте над ней. Задача: пересыпать всю крупу из левой чашки в правую.

4. *«Сладкий чай»*

Ваш малыш уже может самостоятельно положить себе в чай сахар. Теперь научите его размешивать сахар в кружке.

5. *«Салют»*

Ребёнок берёт небольшие листочки цветной бумаги и старается разорвать их как можно мельче. Оторванные кусочки он складывает на блюдце. Затем надо взять все кусочки в ладони и подбросить их вверх.

6. *«Сделай комочек»*

Дайте ребёнку лист бумаги. Его задача: скомкать листок так, чтобы получился плотный комочек.

7. *«Подзорная труба»*

Ребёнок берёт лист бумаги формата А4 и сворачивает его двумя руками в трубочку, после чего подносит трубочку к глазу и рассматривает в неё окружающие предметы.

8. *«Собери палочки»*

Рассыпьте перед ребёнком счётные палочки. Малыш должен собрать их все по одной обратно в коробочку.

Массаж ладоней и пальцев рук колючим массажным мячиком

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.

2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.

3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд *(как будто закручиваете крышку)*.

4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч *(4—6 раз)*.

5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад *(как будто открываете крышку)*.

6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.

7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в *«замок»*, локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч *(4—6 раз)*.

8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

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 отдёрнуть 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.