

Мелкая моторика.

Играет важную роль в развитии интеллекта.

Вначале делается массаж кисти и пальцев. Затем 10 упражнений:

1. Согнуть и разогнуть кисть;
2. Отвести и привести кисть;
3. Показать ладонь и спрятать её;
4. Развести все пальцы, сделать веер, затем соединить их.
5. Сжать и разжать кулачок;
6. Вращение кистей, сжатых в кулачок, по часовой и против часовой стрелки.
7. Фиксировать ладонь, освободив первые фаланги. Согнуть и разогнуть только первые фаланги. Фиксировать ладонь, освободив вторые фаланги. Согнуть и разогнуть только вторые фаланги. Аналогично проработать третьи фаланги.

Движения пальцев рук.

1. Поздороваться каждым пальчиком поочередно с большим пальцем.
2. Обмакнуть каждый пальчик поочередно то в холодную, то в очень тёплую воду.
3. Натянуть бельевую резинку на столе: оттягивать её поочередно каждым пальчиком вместе с большим пальцем.
4. Игра на любом инструменте, подключая каждый пальчик.
5. Элементы вышивания на пальцах (двухлетнему ребёнку можно подавать иглу на пальцах, он её вытягивает сам).
6. Шнуровка ботинка.
7. Застегнуть пуговицу, кнопку, крючок.
8. Завязать бант, платок.

Упражнения для пальцев.

1. Шагать пальчиками поочередно вперёд – назад.
 2. Сделать большим пальцем колечки поочередно с каждым пальчиком и одеть их на пальчики левой руки.
 3. “Козлик” – поднять два пальца.
 4. “Коза рогатая” – поднять второй и пятый палец.
 5. Создать из пальчиков “бинокль” (четыре пальчика вместе – к большому пальцу). Лодочка из кистей.
 6. Крыша над головой из кистей рук.
 7. Замок из кистей (в замке движения поочередно каждым пальцем).
 8. Левая кисть делает теремок, а правой закатывать камушки в каждую дверь, их 4. Подбрасывать и ловить камушки.
 9. Мешать “кашу” каждым пальчиком в другой ладони.
- В заключении – игры: “шофёр”, “маляр”, “рыбак”, “дровосек” и т. д.