

## Игры и упражнения на развитие мелкой моторики рук

### «Апельсин».

Мы делили апельсин  
Много нас, а он один.

Сжимаем и разжимаем пальцы  
обеих рук в кулаки.

Эта долька - для ежа.  
Эта долька - для стрижа.  
Эта долька - для утят.  
Эта долька - для котят.  
Эта долька - для бобра.

По очереди загибаем пальцы,  
начиная с большого.

А для волка - кожура.  
Он сердит на нас – беда!!!  
Разбегайтесь кто куда!

Сжимаем пальцы обеих рук в кулаки.  
Резко разжимаем пальцы.  
Пальчики «убегают».

### Пальчиковая гимнастика «Огород»

Самомассаж фаланг пальцев (на каждый ударный слог - разминание фаланги одного пальца; направление массажных движений – от ногтевой фаланги к основанию пальца).  
Можно просто загибать пальцы.

Вырос у нас чеснок,  
Перец, томат, кабачок,  
Тыква, капуста, картошка,  
Лук и немного горошка.  
Овощи мы собирали  
Ими друзей угощали,  
Квасили, ели, солили  
С дачи домой увозили,  
Прощай же на год,  
Наш друг – огород

указательный  
средний            левая рука  
безымянный  
мизинец  
мизинец  
безымянный  
средний            правая рука  
указательный  
большой палец левой руки  
большой палец правой руки

### «Овощи».

Ю. Тувим

Хозяйка с базара однажды пришла  
Хозяйка с базара домой принесла  
Картошку, капусту, морковку,  
Горох, петрушку и свёклу  
Ох!

*«Шагаем» пальцами по столу  
Загибаем по одному пальцу  
на на каждый овощ, начиная  
с большого.  
Хлопок.*

### « Утречко»

Утро настало, солнышко встало,  
Эй, братец Федя, разбуди соседей,

*ладони скрещены, пальцы расто-  
пырены.*

Вставай, большак, вставай, указка,  
Вставай, серёдка, вставай, сиротка,  
И крошка-Митрошка.  
Привет, ладошка!  
Все потянулись и проснулись.

*каждым пальчиком делаем круговые движения*

*Щелчок по ладошке.  
Пальцы вверх и шевелятся.*

### **«Засолка капусты»**

Мы капусту рубим,

*Резкие движения прямыми  
Кистями вверх и вниз.*

Мы морковку трём,

*Трём кулак о кулак.*

Мы капусту солим,

*Движение пальцев, имитирующее  
посыпание солью.*

Мы капусту жмём.

*Интенсивно сжимаем пальцы  
обеих рук в кулаки.*

### **« Пять малышей»**

Один малыш качается в саду,

*Указательный палец правой руки  
Выпрямлен и направлен вверх,  
остальные сжаты в кулак.*

Два малыша купаются в пруду,

*Теперь выпрямлены два пальца –  
указательный и средний.*

Три малыша ползут к дверям в квартире,

*Выпрямить ещё и безымянный  
палец.  
выпрямлены все пальцы, кроме  
большого.*

А в эту дверь стучат ещё 4

*Раскрыть всю ладонь.*

С пятью другими тоже всё в порядке.

Им весело, они играют в прятки.

*Закрыть лицо руками.  
Пальцы обеих рук сжаты в замок.  
Выпрямить пальцы левой руки и  
большой палец правой.*

Где спрятались, ясно и ежу,

*Закрыть глаза рукой*

Но я глаза зажмурил и вожу:

«1, 2, 3, 4, 5...

*По очереди раскрываем пальцы,  
сжатые в кулак.*

Ну берегитесь: я иду искать!»

*Погрозить указательным пальцем.*

### **«Снеговик»**

Давай, дружок, смелей, дружок ,

*имитируем лепку снеговика*

Кати по снегу свой снежок-

*«катим» снежный ком.*

Он превратиться в снежный ком

*рисуем снеговика в воздухе*

И станет ком снеговиком.  
Его улыбка так светла!  
Два глаза, шляпа, нос, метла,  
Но солнце припечёт слегка -  
Увы! И нет снеговика.

руками.  
Улыбаемся .  
показываем на себе  
Разводим руками.

### «Пять малышей»

В гости к пальчику большому  
Приходили прямо к дому  
Указательный и средний,  
Безымянный и последний  
Сам мизинчик-малышок  
Постучались на порог.  
Вместе пальчики-друзья,  
Друг без друга им нельзя.

Вверх большие пальцы.  
Соединить под углом  
кончики пальцев обеих рук  
Поочерёдное касание  
называемых пальцев  
с большим.  
Кулаки стучат друг о дружку.  
в кулак на обеих руках.

### «Раз, два, три, четыре, пять»

1, 2, 3, 4, 5  
Будем пальчики считать!  
Крепкие, дружные,  
Все такие нужные.

по очереди загибаем пальчики на правой руке.  
ритмично сжимаем и разжимаем кулачки.

На другой руке опять:  
1, 2, 3, 4, 5  
Пальчики быстрые,  
Хотя не очень...чистые.

загибаем поочерёдно пальцы на левой руке  
машем пальчиками обеих рук.  
показываем ладошки.

### «Осенние листья»

1, 2, 3, 4, 5  
Будем листья собирать  
Листья берёзы  
Листья рябины  
Листики тополя  
Листья осины  
Листики дуба мы соберём  
Маме красивый букет принесём

по очереди загибаем пальцы  
ритмично сжимаем и разжимаем кулачки  
по очереди загибаем пальцы, начиная с  
большого пальца  
показываем руками «букет»

### «Прогулка»

Пальцы обеих рук сжаты в кулачки.

Пошли пальчики гулять	<i>Большие пальчики как бы прыжками двигаются по столу.</i>
А вторые - догонять.	<i>По столу двигаются указательные пальчики.</i>
Третьи пальчики бегом,	<i>Движение по столу средних пальцев в быстром темпе.</i>
А четвёртые пешком.	<i>Медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола.</i>
Пятый пальчик поскакал	<i>Движение мизинцев.</i>
И в конце пути упал.	<i>Хлопок обеими кулаками по поверхности стола.</i>

Обратить внимание на работу безымянного пальца.

### «Пальчики уснули»

Пальчики уснули	<i>пальцы обеих рук собраны в кулачки.</i>
В кулачки свернулись	<i>Кулачки.</i>
Но пора вставать	<i>разгибаем пальцы правой руки</i>
1,2,3,4,5	<i>начиная с большого пальца</i>
Захотели поиграть	<i>играем пальцами правой руки</i>
Разбудили дом соседей	<i>«стучим по левой руке кулачком правой</i>
	<i>разгибаем пальцы левой руки</i>
Там проснулись 6 и 7	<i>разгибаем пальцы левой руки</i>
8, 9,10.	<i>играем пальцами левой руки</i>
Но пора обратно всем	<i>загибаем пальцы</i>
10, 9, 8, 7, 6	
5 зевнул и отвернулся	
4, 3, 2, 1	
Снова мы в кроватке спим.	<i>пальчики собраны в кулачки</i>

### «Мы во двор пошли гулять»

1, 2, 3, 4, 5	(Загибаем пальчики по одному)
Мы во двор пошли гулять.	(«Идут по столу указательным и средним пальчиками.)
Бабу снежную лепили,	(«Лепят» комочки двумя ладонями.)
Птичек крошками кормили,	(«Крошат хлебушек» всеми пальчиками.)
С горки мы потом катались,	(Ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой руки.)
А ещё в снегу валялись.	(Кладут ладошки на стол то одной то другой стороной.)
Все в снегу домой пришли.	(Отряхивают ладошки.)
Съели суп и спать легли.	(Движения воображаемой ложкой.)

### «Бурёнушка»

Дай молочка, Бурёнушка,  
Хоть капельку на донышке.  
Ждут меня котятки,

(Дети показывают, как доят корову.)

Малые ребятки.  
Дай мне сливок ложечку,

(Указательными пальцами показывают усы).

(загибают по одному пальчику на обеих руках)

Творогу немножечко,  
Масла, простоквашки,  
Молочка для каши.  
Всем даёт здоровье  
Молочко коровье.

(Снова «доют» корову)

### «Снежок»

*Координация речи с движением, развитие творческого воображения.*

Раз, два, три, четыре,  
Мы с тобой снежок  
                                слепили.

(Загибаем пальчики, начиная с большого).

(«Лепят», меняя положение ладоней).

Круглый, крепкий,  
                                очень гладкий  
И совсем, совсем не  
Раз - подбросим.

(Показывают круг, сжимают ладони вместе, глядят одной ладонью другую).

(Грозят пальчиком.)

(смотрим вверх, подбрасывают воображаемый снежок.)

Два - поймаем.

(приседают, ловят воображаемый снежок.)

Три - уроним

(Встают, роняют воображаемый снежок.)

И... сломаем.

(Топают.)

### «Много мебели в квартире»

Раз, два, три, четыре

(Загибаем пальчики, начиная с большого, на обеих руках)

Много мебели в квартире.  
В шкаф повесим мы рубашку  
А в буфет поставим чашку.

(Сжимаем и разжимаем кулачки.)

(Загибаем пальчики, начиная с большого)

Чтобы ножки отдохнули,  
Посидим чуть-чуть на стуле.

А когда мы крепко спали,

На кровати мы лежали.

А потом мы с котом

Посидели за столом,

Чай с вареньем дружно пили.

(Попеременно хлопаем в ладоши и стучим кулачками).

Много мебели в квартире.

Для **развития мелкой моторики рук** выполняем упражнение с пластиковыми крышками от бутылок: возьмём две пластиковые крышки от бутылок и надеваем их на указательный и средний пальцы – это «лыжи». «Идём» пальцами, как ножками, не отрывая лыжи от поверхности стола, «шаркая», после каждого двуступишия - смена рук.

Лыжи белочки обули,	Мы едем на лыжах,
Смелов в них вперёд шагнули (меняем руки)	Мы едем с горы (меняем руку).
Покатились по опушке	Мы любим забавы
Все весёлые зверюшки. (смена руки)	Холодной поры!

### **«Раз, два, три, четыре, пять»**

1, 2, 3, 4, 5	по очереди загибаем пальчики на правой руке.
Будем пальчики считать! Крепкие, дружные, Все такие нужные.	ритмично сжимаем и разжимаем кулачки.
На другой руке опять: 1, 2, 3, 4, 5 Пальчики быстрые,	загибаем поочередно пальцы на левой руке машем пальчиками обеих рук.
Хотя не очень...чистые.	показываем ладошки.

### **«Пальчики уснули»**

Пальчики уснули	<i>пальцы обеих рук собраны в</i>
В кулачки свернулись	<i>кулачки.</i>
Но пора вставать	<i>разгибаем пальцы правой руки</i>
1,2,3,4,5	<i>начиная с большого пальца</i>
Захотели поиграть	<i>играем пальцами правой руки</i>
Разбудили дом соседей	<i>«стучим по левой руке кулачком</i>
	<i>правой</i>
Там проснулись 6 и 7	<i>разгибаем пальцы левой руки</i>
8, 9,10.	
Но пора обратно всем	<i>играем пальцами левой руки</i>
10, 9, 8, 7, 6	<i>загибаем пальцы</i>
5 зевнул и отвернулся	
4, 3, 2, 1	
Снова мы в кровати спим	<i>пальчики собраны в кулачки</i>

### **«Мы во двор пошли гулять»**

1, 2, 3, 4, 5	(Загибаем пальчики по одному)
Мы во двор пошли гулять.	(«Идут по столу указательным и

Бабу снежную лепили,  
Птичек крошками кормили,  
С горки мы потом катались,

А ещё в снегу валялись.

Все в снегу домой пришли.  
Съели суп и спать легли.

средним пальчиками.)  
(«Лепят» комочки двумя ладонями.)  
(«Крошат хлебушек» всеми пальчиками.)  
(Ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой руки.)  
(Кладут ладошки на стол то одной то другой стороной.)  
(Отряхивают ладошки.)  
(Движения воображаемой ложкой).

### Наша группа

В нашей группе есть друзья.  
Самый старший - это я!  
Это Маша,  
Это Саша,  
Это Юра,  
Это Даша.  
Сколько вместе?  
Сосчитать.  
1, 2, 3, 4, 5

Стучат кулачками по столу.  
Показываем большой палец.  
Поочередно разгибаем пальцы,  
начиная с указательного пальца.  
  
Сжимаем, разжимаем кулачки.  
  
Загибаем пальчики другой руки.

### Есть игрушки у меня.

Есть игрушки у меня:  
Паровоз и два коня.  
Серебристый самолёт.  
Три ракеты, самосвал,  
Вездеход, подъёмный кран.  
Настоящий великан.  
Сколько вместе,  
Как узнать,  
Помогите сосчитать.

Чередуем кулачки, ладошки.  
Загибаем пальчики, начиная с  
большого.  
  
Обе руки поднимаем вверх.  
Чередуем кулачки, ладошки.

### Что принёс нам почтальон

Что принёс нам почтальон?  
С толстой сумкой на ремне  
Перевод, журнал, газету,  
В бандероли – две кассеты  
И письмо от тети Вали,  
Чтоб её приезда ждали.

Сжимаем и разжимаем кулачки.  
«Шагаем пальчиками по столу.  
На каждое наименование загибаем  
по одному пальчику, начиная с  
большого.

### Пальчики.

*В соответствии с текстом, поочередно сгибаем и разгибаем один из пальцев, при этом, стараясь не шевелить остальными. А затем - сжимаем и разжимаем кулачки.*

Вот это самый толстый пальчик у меня, (сгибаем и разгибаем большой палец.)  
Вместе с ним танцуют все его друзья. (сжимаем и разжимаем кулачки)  
Этот самый ловкий пальчик у меня (сгибаем и разгибаем указательный палец)  
И, когда танцует пальчик ,

с ним танцуют все его друзья	-//-
Вот этот самый длинный пальчик у меня (сгибаем и разгибаем средний пальчик)	
Вместе с ним танцуют все его друзья,	-//-
А вот этот пальчик – лодырь у меня	(сгибаем и разгибаем безымянный палец)
Но, когда танцует пальчик,	- // -
С ним танцуют все друзья.	
А этот пальчик-мальчик	(сгибаем и разгибаем мизинец)
лучший у меня,	
Все мои пять пальцев -	(Выполняем движение «фонарики»)
дружная семья,	
И, когда они танцуют,	(хлопки в ритме текста)
танцую с ним и я.	

### Весенний цветок

Вырос высокий цветок на поляне,	Пальцы рук сжаты в кулачки, прижаты друг к другу.
Утром весенним раскрыл лепестки	Пальчики постепенно раскрываются.
Всем лепесткам красоту и питание	Ритмичные движения пальцами.
Дружно дают под землёй корешки.	Руки опущены вниз – корешки.

Для развития мелкой моторики рук выполняем упражнение с пластиковыми крышками от бутылок: возьмём две пластиковые крышки от бутылок и надеваем их на указательный и средний пальцы – это лыжи. «Идём» пальцами, как ножками, не отрывая лыжи от поверхности стола, «шаркая», после каждого двуступишия - смена рук.

Лыжи белочки обули,	Мы едем на лыжах,
Смелов в них вперёд шагнули (меняем руки)	Мы едем с горы (меняем руку).
Покатались по опушке	Мы любим забавы
Все весёлые зверушки. (смена руки)	Холодной поры!

### Дудочка

Ой, ду-ду, ду-ду, ду-ду, Потерял пастух дуду.	(Пальцы обеих рук сложены в колечки и поднесены ко рту; дети выполняют круговые движения – «играют на дудочке»).
А я дудочку нашла, Пастушку я отдала.	(Ритмичные удары в ладоши и кулачками друг о друга попеременно.)
- Ну-ка, милый пастушок, Ты спеши-ка на лужок.	(«Идут» указательным и средним пальцами по столу.)
Там Бурёнка лежит, На теляток глядит.	(Ритмичные удары в ладоши и кулачками друг о друга попеременно.)
А домой не идёт, Молочка не несёт.	(Грозим указательным пальчиком).
Надо кашу варить, Сашу кашей кормить.	(Указательным пальцем правой руки «варят кашу» на ладошке.)

### «Идём в гости»

К Жене гости прибежали	<i>Пальчики «бегут» по столу.</i>
Все друг другу руки жали.	<i>Делаем несколько дружеских рукопожатий.</i>

Здравствуй, Жора!

*Большие и указательные пальцы  
соединяем подушечками, образуя  
колечки.*

Здравствуй, Жанна!

*Большие и средние*

Рад, Серёжа!

*Большие и безымянные*

Рад, Снежанна!

*Большие и мизинцы.*

Не хотите ль пирожок?

*Ладони соединяем в виде пирожка.*

Может, коржик?

*Показываем раскрытые ладони.*

Иль рожок?

*Сжимаем кулачки на обеих руках.*

Вот драже вам на дорожку.

*Стучим по ладошке, изображая  
сыплющее драже.*

Всё берите понемножку!

*Щиплем свою ладошку, как-бы собирая  
драже.*

С ручек все стряхнули крошки.

*Энергично трясем кистями рук.*

И захлопали в ладошки.

*Хлопаем.*

### **Каша**

Каша в поле росла,

*(Дети подняли руки, шевелят пальчиками)*

К нам в тарелки пришла.

*(«Идут» пальчиками по столу).*

Всех друзей угостим,

*(В ладошке «мешаем» указательным пальцем)*

По тарелке дадим.

*(Загибаем по 1 пальчику на обеих руках)*

Птичке - невеличке,

Зайчику, лисичке,

Кошке и матрёшке

Всем дадим по ложке!

*(Разжимаем кулачки)*

### **Пчела**

Прилетела к нам вчера

*(машут ладошками)*

Полосатая пчела.

А за нею шмель – шмельёк

*(На каждое название насекомого загибаем  
один пальчик).*

И весёлый мотылёк,

Два жука и стрекоза,

Как фонарики глаза.

*Делают кружочки из пальчиков и подносят  
к глазам).*

Пожужжали, полетали,

*(Машут ладошками)*

От усталости упали.

*(Роняют ладони на стол).*

### **«За ягодами»**

Раз, два, три, четыре, пять,

*Пальчики обеих рук здороваются, начиная с  
больших.*

В лес идём мы погулять.

*Обе руки «идут» указательными и средними  
пальцами по столу.*

За черникой,

*Загибаем пальчики, начиная с большого.  
пальца.*

За малиной,

За брусникой,

За калиной.

Землянику мы найдём

И братишке отнесё

Алёнка – девчонка  
друга).  
Шустра, быстра:  
Воды наносила,  
Сарафан дошила  
Носок довязала,  
Ягод насобирала,  
Песню допела,  
Везде поспела  
друга  
До всего есть ей дело

Сколько птиц к кормушке нашей  
Прилетело? Мы расскажем.  
Две синицы, воробей,

Шесть щёглов и голубей,  
Дятел в пёстрых пёрышках.  
Всем хватило зернышек.

### «Алёнка»

(Хлопок ладонями, удар кулаками друг о

(Загибают пальчики по одному, начиная  
с большого)

(Хлопок ладонями, удар кулачками друг о

- 2 раза.)

### «Кормушка»

(Ритмично сжимают и разжимают кулачки)

(На каждое название птицы загибают по  
одному пальчику).

(Перебираем пальчиками «кормим

## **Источники**

1. О. И. Крупенчук «Тренируем пальчики, развиваем речь» Издательский дом «Литера» С-П 2009
2. Н. В. Нищева Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи С-П «Детство-пресс» 2007
3. С. И. Карпова, В. В. Мамаева «Развитие речи и познавательных способностей дошкольников С-П – Москва 2013