

# Рекомендации родителям по развитию мелкой моторики

Для развития мелкомоторного навыка можно работать в 2-х направлениях.

## 1. Развивать непосредственно мускулатуру руки, для этого можно:

- катать по очереди каждым пальцем камешки, мелкие бусины, камешки, шарики;
- разминать пальцами тесто, глину, пластилин, лепить что-нибудь;
- запускать пальцами мелкие волчки;
- сжимать и разжимать кулачки, при этом можно представлять, как будто кулачок — бутончик цветка (утром он проснулся и раскрылся, а вечером заснул — закрылся, спрятался);
- делать *мягкие* кулачки, которые можно легко разжать и в которые взрослый может просунуть свои пальцы, и *крепкие*, которые не разожмешь;
- двумя пальцами руки (указательным и средним) «ходить» по столу: сначала медленно, как будто кто-то крадется, а потом быстро, как будто бежит (упражнение проводится сначала правой, а потом левой рукой);
- показывать отдельно только один палец — указательный, затем два — указательный и средний, далее три, четыре и пять; показывать только один большой палец отдельно;
- хлопать в ладоши тихо, громко, в разном темпе;
- барабанить всеми пальцами обеих рук по столу;
- махать в воздухе только пальцами;
- кистями рук делать «фонарики»;
- хлопать в ладоши тихо и громко в разном темпе;
- собирать все пальчики в щепотку (пальчики собрались вместе – разбежались);
- нанизывать крупные пуговицы, бусины, шарики на нитку;
- наматывать тонкую проволоку в цветной обмотке на катушку, на собственный палец (получается колечко или спираль);
- завязывать узлы на толстой и тонкой верёвках, шнурках;
- заводить будильник, игрушки ключиком;
- застегивать пуговицы, крючки, молнии, кнопки, замочки, закручивать крышки;
- резать ножницами (желательно небольшого размера);
- заводить механические игрушки ключиком;
- делать пальчиковую гимнастику;
- заниматься на домашних снарядах, где требуется захват пальцами (кольца, перекладина).

## 2. Формировать графический навык.

При этом полезны такие виды деятельности, как изобразительная и конструктивная. Для этого необходимо научить ребёнка:

- рисовать по точкам;
- рисовать узоры по клеточкам в тетради в крупную клетку (рисунки по клеточкам);
- штриховать разными способами, рисовать, раскрашивать карандашом, мелками, красками;
- обводить контуры фигур;
- конструировать из бумаги («оригами»), шить, вышивать, вязать;