

ПЛАН ПО САМООБРАЗОВАНИЮ

**Тема: «Развитие мелкой моторики у детей раннего возраста
через различные виды деятельности».**

Дата начала работы над темой: сентябрь 2025 г.

Предполагаемая дата окончания работы: май 2026 г.

Индивидуальный план самообразования

на 2025-2026 учебный год

Тема по самообразованию: «Развитие мелкой моторики у детей раннего возраста через различные виды деятельности».

Актуальность выбранной темы:

На начальном этапе жизни именно мелкая моторика отражает то, как развивается ребенок, свидетельствует о его интеллектуальных способностях. Дети с плохо развитой ручной моторикой неловко держат ложку, карандаш, не могут расстегивать пуговицы, шнуровать ботинки. Им бывает трудно собрать рассыпавшиеся детали конструктора, работать с пазлами, счетными палочками, мозаикой. Они отказываются от любимых другими детьми лепки и аппликации, не успевают за ребятами на занятиях.

Таким образом, возможности освоения мира детьми оказываются обедненными. Дети часто чувствуют себя не состоятельными в элементарных действиях, доступных сверстникам. Это влияет на эмоциональное благополучие ребенка, на его самооценку. С течением времени уровень развития формирует школьные трудности.

И, конечно, в раннем возрасте работа по развитию мелкой моторики и координации движений руки должна стать важной частью развития детской речи, формирования навыков самообслуживания и подготовки к письму. От того, насколько ловко научится ребенок управлять своими пальчиками, зависит его дальнейшее развитие.

Наряду с развитием мелкой моторики развивается память, внимание, а также словарный запас. Что же происходит, когда ребенок занимается пальчиковой гимнастикой? Выполнение упражнений и ритмичных движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что, в конечном итоге, стимулирует развитие речи.

Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребенка. Малыш учится концентрировать свое внимание и правильно его распределять. Если ребенок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворениями, то его речь станет более четкой, ритмичной, яркой и усилится контроль над выполняемыми движениями. Развивается память ребенка, так как он учится запоминать определенные положения рук и последовательность движений. У малыша развивается воображение и фантазия. Овладев многими упражнениями, он сможет «рассказывать руками» целые истории. В результате пальчиковых упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

Цель: Развивать мелкую моторику и координацию движений рук у детей раннего возраста посредством различных видов деятельности. Повышение своего профессионального мастерства и компетентности.

Задачи:

- Повысить собственный уровень знаний путем изучения научно-методической литературы по данной теме.
- Совершенствовать условия для развития мелкой моторики детей дошкольного возраста, используя современные направления.
- Улучшить координацию и точность движений, и гибкость рук;
- Улучшить мелкую моторику пальцев и кистей рук;
- Развивать воображение, логическое мышление, произвольное внимание, зрительное и слуховое восприятие.
- Создавать эмоционально-комфортную обстановку в общении со сверстниками и взрослыми.
- Дать знания родителям о значимости пальчиковых игр, о нетрадиционных формах работы с детьми.

Основные направления работы с детьми на занятиях:

- пальчиковая гимнастика, физкультминутки, сопровождающиеся чтением стихов, потешек.
- пальчиковый театр
- игры с мелкими предметами (камешки, пуговицы, мелкие игрушки, крышки от пластиковых бутылок)
- игры с мозаикой.
- игры с прищепками.
- завязывание бантиков, шнуровка, застёгивание пуговиц, замков.
- работа с бумагой (складывание, сминание, обрывание, вырезание)
- работа с карандашом (обводка, раскрашивание, выполнение графических заданий).
- нетрадиционные техники рисования: пальчиками, ладошками, тычkovание, рисование на крупе;
- лепка из пластилина: отщипывание, раскатывание, сплющивание, вдавливание

Формы работы:

- совместная деятельность воспитателя с детьми
- индивидуальная работа с детьми
- самостоятельная деятельность самих детей.

месяц	Формы работы
сентябрь	Изучить литературу по данной теме
октябрь	Внедрить в работу с детьми массаж кистей.
Ноябрь	Составить картотеку игр для развития мелкой моторики рук. Пальчиковая гимнастика ежедневно.
Декабрь	Консультация для родителей: «Значение развития мелкой моторики рук для детей младшего дошкольного возраста» Ручной труд: нанизывание бус, шнуровки. Рисование по трафаретам, штриховки.
Январь	Развитие мелкой моторики рук в процессе изобразительной деятельности. Рисуем нетрадиционным способом. Пазлы, мозаика, работа со счетными палочками.
Февраль	Разучивание новых пальчиковых игр, повторение старых. Консультация для родителей: «Пальчиковая гимнастика и развитие речи детей».
Март	Использование нетрадиционных методов в работе: лепка с использованием природного материала, самомассаж кистей пальцев рук.
Апрель	Рекомендации для родителей «Развитие мелкой моторики или несколько идей, чем занять ребенка дома.»
Май	Повторение пальчиковых игр. Применение всех ранее используемых

Перспективный план работы совместной деятельности воспитателя с детьми в ходе режимных моментов на 2025-2026 учебный год

Месяц	Содержание	Задачи
Сентябрь	Д/и «Построй пирамидку»	Упражнять детей в нанизывании колец на стержень. Развивать глазомер. Знакомить с цветом.
	Самомассаж рук	Упражнять детей в поглаживании тыльной и ладонной поверхностей кисти рук подушечками 2-5 пальцев.
	Пальчиковая гимнастика «Сорока - сорока»	Выполнять круговые движения по ладони левой руки указательным пальцем правой руки, по очереди загибать все пальчики, кроме большого.
	Конструирование «Поезд»	Развивать умение сооружать поезд, знакомить с деталями строительного материала.

	Д/и «Оденем куклу на прогулку»	Упражнять детей в одевании и раздевании кукол.
Октябрь	Д/и «Чудесный мешочек»	Определять на ощупь предметы, развивать тактильные ощущения.
	Пальчиковая гимнастика «Капуста»	Упражнять в выполнении различных имитационных движений.
	Д/и «Найди рыбку в бассейне»	Развивать умения находить мелкие игрушки в «сухом бассейне» из крышек.
	Д/и «Ежик»	Способствовать формированию умений пользоваться прищепками, держать прищепку тремя пальцами, сжимать и разжимать ее.
Ноябрь	Самомассаж «Ручки греем».	Развивать умения выполнять движения по внешней стороне ладони.
	Подвижная игра «У медведя дом большой»	Упражнять детей в выполнении движений, согласно тексту.
	Упражнение «Цветок из пуговиц для мамы»	Формировать умения детей выкладывать простейший узор из пуговиц.
	Игра «Художник»	Развивать умения рисовать с помощью волшебной палочки или пальчиком.
Декабрь	Пальчиковая гимнастика «Новогодняя елочка»	Упражнять в поочередном соединении большого пальчика с остальными левой и правой рукой вместе.
	Д/и «Рисуем на крупе снежинки»	Укреплять и развивать мелкую моторику пальцев рук.
	Настольная игра «Мозаика»	Развивать координацию движений пальцев ведущей руки.
	Подвижная игра «Воробышки и собачка»	Упражнять в выполнении движений, согласно тексту.
Январь	Игра «Веселый карандаш»	Формировать умения раскатывать карандаш между ладошками. Улучшать координацию движений кисти, движения пальцев рук.
	Конструирование из палочек «Заборчик около дома», «Дорожка в огороде»	Упражнять детей выкладывать из счетных палочек по образцу.
	Игра «Лепим снежки»	Развивать умения скатывать шарики разного размера из салфеток.

	Графическое упражнение «Спрячь зайку от волка»	Формировать умения проводить линию от одной картинке к другой.
Февраль	Д/и «Массажный мячик для пальчиков»	Развивать сгибательные и разгибательные мышцы кистей рук. Отрабатывать слаженность движений обеих рук.
	Пальчиковая гимнастика «Пять пальчиков»	Упражнять детей в поочередном касании пальчиков, начиная с большого, запоминать названия каждого из них.
	Конструирование из палочек «Лесенка для зайки»	Упражнять детей выкладывать из счетных палочек по образцу.
	Д/и «Кукла хочет спать»	Упражнять в закреплении навыков раздевания.
Март	Пальчиковое рисование «Цветы для мамы»	Развивать умения детей рисовать пальчиками, ладошкой.
	Пальчиковая гимнастика «Моя семья»	Формировать умения поочередно разгибать пальчики.
	Самомассаж «Колобок»	Развивать умения имитировать скатывание колобков.
Апрель	Рисование «Дорисуй дождь»	Развивать умения правильно держать карандаш.
	Игра «Спрячь в ладошке мышку»	Укреплять мышцы пальцев и кистей рук.
	Упражнение «Обведи рыбку»	Развивать умения детей левой рукой крепко прижимать шаблон к бумаге, а правой обводить его карандашом.
	Упражнение «Фонарики»	Формировать умение сжимать и разжимать кулачок.
Май	Игра «Собери бусы из крышек»	Упражнять детей в нанизывании крупных деталей на шнурок.
	Пальчиковая гимнастика «Пальчик, пальчик, как живешь?»	Формировать умения детей соединять поочередно пальчики одной ладони с другой, начиная с большого пальчика.
	Игра «Где же, где же наши ручки?»	Развивать умения подражать движениям взрослого.
	«Покормим поросенка»	Формировать умения бросать мелкие предметы в бутылочку, у которой узкое горлышко.

Работа с родителями:

месяц	Вид деятельности
Сентябрь	Анкетирование родителей на тему «Развитие мелкой моторики у детей 2-3 лет»
Октябрь	Консультация для родителей «Пальчиковые игры для развития мелкой моторики»
Ноябрь	Памятка «Пальчиковые игры для малышей»
Декабрь	Новогодние поделки: «Зимняя сказка»
Январь	Рекомендации для родителей «Развитие мелкой моторики или несколько идей, чем занять ребенка дома.»
Февраль	Индивидуальные беседы: «Развивая мелкую моторику, развиваем навыки самообслуживания»
Март	Фотовыставка «Руки мамы и мои»
Апрель	Совместное творчество детей и родителей «Книжка своими руками»
Январь-май	Вместе с родителями создаем пальчиковый театр по мотивам русских народных сказок

Ожидаемые результаты:

- кисти рук должны приобрести хорошую подвижность, гибкость, постепенно исчезает скованность движений, должна улучшиться навыки самообслуживания;
- повысить творческую активность воспитанников;
- улучшить логическое мышление, произвольное внимание, зрительное и слуховое восприятие.
- повысить компетентность родителей по данной проблеме, привлечь родителей к изготовлению оборудования и дидактического материала для группы, использование данных пособий и в домашних условиях,
- обогатить среду группы различными элементами игр и пособий на развитие мелкой моторики, способствующими развитию интегративных качеств дошкольников.

Список литературы

1. Бардышева Т. Ю. Здравствуй, пальчик. Пальчиковые игры. – М.: «Карпуз», 2007.
2. Большакова С. Е. Формирование мелкой моторики рук: Игры и упражнения. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
3. Ермакова И. А. Развиваем мелкую моторику у малышей. – СПб: Изд. дом «Литера», 2006.
4. Крупенчук О. И. Пальчиковые игры. – СПб: Изд. дом «Литера», 2007.
5. Пименова Е. П. Пальчиковые игры. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
6. Цвынтарный В. В. Играем пальчиками и развиваем речь – СПб: ИЧП «Хардфорд», 1996.
7. Соколова Ю. А. Игры с пальчиками. – М.: Эксмо, 2006.
8. Кольцова М.М «Развитие моторики»
9. Елена Данилова «Пальчиковые игры»
10. Строгонова И.А. «Дошкольное образование, развитие мелкой моторики руки ребёнка»
11. <http://nsportal.ru> социальная сеть работников образования.
12. <http://www.maam.ru/> Международный образовательный портал.
13. http://www.razvitie_rebenka.com/сайт «Развитие ребёнка»
14. <http://dohcolonoc.ru/> Сайт для воспитателей детских садов.
15. <http://detsad-kitty.ru/> Сайт для детей и взрослых.
16. <http://www.moi-detsad.ru/> Всё для детского сада.
17. <http://ped-kopilka.ru/> Международный образовательный сайт "Учебно-методический кабинет".

Консультация для родителей на тему:

«Пальчиковые игры для развития мелкой моторики»

Физиологи, проведя множество исследований, пришли к выводу, что формирование «речевых» зон коры головного мозга напрямую зависит от развития двигательных импульсов пальцев рук, иными словами, развитие подвижности рук стимулирует речевое и умственное развитие малыша.

Чем раньше родители начнут заниматься с ребенком, и чем эффективнее они выполнят развитие мелкой моторики у детей 2-3 лет, тем скорее малыш заговорит.

Приступать к подобным занятиям можно уже с самого рождения ребеночка, не стоит дожидаться момента, когда у малыша разовьется интерес к своим ручкам.

Что включает в себя данная практика?

Массирование(растирание, поглаживание) пальчиков, ручек малыша.

Вкладывание в ручки игрушек, предметов, которые изготовлены из различных материалов и разнообразны по тактильным ощущениям (текстильные лоскутки разной фактуры: из шерсти, фланелевой ткани, шелка и т.д., бумажные и ватные шарики, тканевые мешочки или текстильные игрушки с различными наполнителями: из круп, вишневых косточек, опилок, пуговиц).

Пальчиковые игры с проговариванием веселых стишков и потешек: «Ладушки, ладушки», «Ой качи, качи», «Сорока-белобока», «Этот пальчик...».

Игра «Пальчиковый бассейн», когда малышу предлагают погрузить ручки в мисочки, наполненные различными крупами.

Когда малыш немного подрастет, расширьте его «тактильные» знания, позволив во время очередной прогулки «исследовать» окружающий мир: потрогать листочек, веточку, шишку, травку, камушек.

Развитие мелкой моторики у детей 2-3 лет

У малыша третьего года жизни мелкая моторика развивается также быстрыми темпами, только она уже связана с формированием познавательных навыков. Ребенок предпринимает определенные действия, чтобы получить новую информацию: он бросает, трогает, ломает игрушки и тем самым их изучает. Когда ребенок лепит, вырезает, рисует, застегивает пуговицы под руководством взрослого, он также учится, получает новые знания.

Так какие игры родители могут предложить своему чаду, чтобы продолжить развивать тонкую моторику?

Нанизывание. Продемонстрируйте ребенку процесс нанизывания бусин (они должны быть достаточно крупными, в диаметре не менее 12 мм) на шнур, проволоку (концы шнура лучше обработать парафином или клеем). Также на веревочку ребенку можно предложить нанизывать маленькие сушки, деревянные колечки.

Шнуровка. Игры со шнуровками подготавливают малыша к освоению более сложных навыков – лепке, рисованию. Ребенок учится подобным образом концентрировать зрительное внимание, координировать свои движения, осваивать тонкие движения пальцев. Виды шнуровок: игрушки из дерева или текстиля (пуговицы, фрукты, мягкие игрушки) с толстым шнуром, который необходимо продеть в отверстия; жесткие игрушки-выпиловки со сквозными отверстиями и шнурками.

Расстегивание пуговиц и кнопок. Чтобы развить подобный моторный навык, лучше выбрать специальные игрушки с пуговицами, кнопками и навесными петельками (на предметах одежды — это будет сделать сложнее). Малыш должен научиться расстегивать и застегивать пуговицы различные по диаметру.

Возведение башни. Предложите малышу построить башню из нестандартных деталей (бочонков лото или костяшек домино, крышечек от бутылок и флаконов, стаканчиков из пластика).

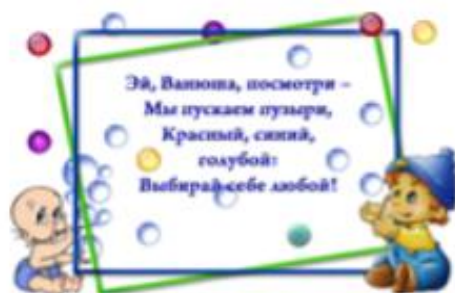
Игры с предметами быта. В качестве тренажеров развития мелкой моторики прекрасно подойдут предметы домашнего обихода, вещи из «мира взрослых». Покажите, как поворачивать ручку и открывать дверь, нажимать на кнопку звонка или лифта, набирать номер на телефоне и т.д. Подобные занятия укрепят мышечную силу рук, разовьют координацию движений.

Азы оригами. Покажите малышу самые простые действия с бумагой (например, складывание листа пополам). Обхватите руки малыша и продемонстрируйте ему всю последовательность действий.

Лепка. Данный вид занятия способствует развитию моторики рук, стимуляции тактильной чувствительности детских пальчиков. Вначале Вы должны будете показать ребенку сам процесс превращения бесформенного комочка в фигурки, заинтересовать его. Ребенку важно уловить чёткую связь между движениями рук и результатом (формой), который может получиться.

Поначалу он научиться создавать простые, примитивные фигурки: шарики, колбаски, лепешки, но это поспособствует возникновению желания слепить что-то определенное. Важно подготовить материал к работе (т.к. у малышей могут возникнуть трудности с этим): размять пластилин, дабы он стал мягким, эластичным. Начинайте с простых упражнений, например, с раскатывания небольшого кусочка пластилина прямыми движениями между ладонями. Пофантазируйте с малышом, пусть это будут не обычные колбаски, а, например, столбики для игрушечного забора или шпалы; а когда Вы соедините концы, получится колечко или бублик. После можно приступить к освоению процесса лепки предметов округлой формы.

Главное правило — играйте, когда у ребенка хорошее настроение, ему не хочется спать и он здоров. Занимаясь со своим малышом этими увлекательными развивающими играми, Вы удивитесь, как же быстро он учится!



Упражнения для развития сильной, направленной воздушной струи.

1. **«Сдуй листочек с ладошки»** - положить на ладонь любой листок, упавший с дерева, и сильно подуть на него так, чтобы он упал вниз на пол.
2. **«Задуй свечу»** - зажечь свечу, подуть на пламя так, чтобы оно исчезло.
3. **«Поиграй на дудочке (свистульке)»** - необходимо взять трубочку и подуть в нее так, чтобы из нее послышалась песенка.
4. **«Надуй шарик»** - необходимо взять любой воздушный шарик и дуть в него до тех пор, пока он полностью не наполнится воздухом.
5. **«Мыльные пузыри»** - купите мыльные пузыри и устройте с ребенком соревнования: *«Кто больше выпустит пузырей?»*, *«Кто надует самый большой пузырь?»*, *«Чей пузырь дальше улетит?»*



Развитие речи ребенка 2 – 3 лет.

Овладение речью имеет огромное значение для разных сторон психического развития малыша. Речь постепенно становится важнейшим средством передачи ребенку общественного опыта, управления его деятельностью.

Под влиянием речи перестраиваются его психические процессы – восприятие, мышление, память. Возрастающий интерес ребенка к предметам и действиям с ними побуждают его постоянно обращаться к взрослому. Но обратиться и получить информацию или помощь поможет, только овладев речью.

Наряду с расширением словаря и уточнением произношения в этом возрасте происходит усвоение грамматического строя родного языка.

Ребенок начинает воспринимать и правильно осмысливать содержание небольших рассказов, коротких сказок, может вслед за взрослым повторить слова и фразы.

Пальчиковая гимнастика

Исследованиями института физиологии детей установлено, что уровень развития речи зависит от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Многолетняя практика показала, что очень полезны следующие упражнения:

- перелистывать, скатывать, разрывать бумагу;
- перебирать пальцами, вращать карандаш, катушку с нитками, гладкий брусок;
- отвинчивать и завинчивать пробки;
- выполнять пальчиковую гимнастику.

Моя семья.

Этот пальчик – **дедушка**,

Этот пальчик – **бабушка**,

Этот пальчик – **папочка**,

Этот пальчик – **мамочка**,

Этот пальчик – **я**,

Вот и вся моя семья!

Поочередно сгибайте пальчики, начиная с **большого**, на последнюю строчку – покажите ладошку.





Памятка для родителей "Пальчиковые игры"

Пальчиковая гимнастика - это очень доступный и эффективный способ развития мелкой моторики рук. Многолетними исследованиями подтверждено, что развитие мелкой моторики рук тесно связано с умственным развитием, в частности с развитием речи. Развивается также и память, в простой, интересной и доступной форме ребенку предлагаются для запоминания маленькие стишки, которые сопровождают действия. А сколько радостных моментов переживает ребенок, играя вместе со своей мамой, что положительным образом сказывается на развитии эмоциональной сферы. Это и простота, и огромная польза, и радость одновременно. Играя с ребенком таким образом, мы стимулируем внимание, мышление, воображение.

Что происходит, когда ребёнок занимается пальчиковой гимнастикой?

1. Развивает речь.

Упражняя и ритмично двигая пальчиками, малыш активизирует речевые центры головного мозга.

2. Развивает умение малыша подражать нам, взрослым, учит вслушиваться в нашу речь и ее понимать, повышает речевую активность крохи, да и просто создает благоприятную эмоциональную атмосферу.

3. Учит ребенка концентрировать внимание и правильно его распределять.

Это очень и очень важное умение! И нам, воспитателям, нужно помогать малышу его формировать. Кстати, произвольно управлять своим вниманием ребенок сможет научиться только к возрасту 6-7 лет. И от этого умения во многом будут зависеть его школьные успехи.

4. Когда малыш начнет говорить и сможет стихами сопровождать упражнение из пальчиковой гимнастики – это будет делать его речь более четкой, ритмичной, яркой. Таким образом, он сможет усилить контроль за своими движениями.

5. В пальчиковых играх нужно запоминать многое: и положение пальцев, и последовательность движений, да и просто стихи. Вот вам и отличное веселое упражнение для развития памяти малыша!

6. А можно ли с помощью пальчиковых игр развивать фантазию и воображение? Конечно! Ведь руками можно «рассказывать» целые истории! Сначала пример покажет воспитатель, а уж потом и ребенок может сочинить свои «пальчиковые истории».

7. Ну, и наконец, после всех этих упражнений кисти и пальцы рук станут сильными, подвижными, гибкими. А это так поможет в дальнейшем в освоении навыка письма!

Сколько и как часто нужно заниматься пальчиковой гимнастикой?

Любые упражнения эффективны только, если вы делаете их регулярно. Вот и пальчиковые игры принесут эффект при ежедневных занятиях (!) минут по 5.

Кстати, как вы думаете – **нужно ли постоянно менять игры**, чтобы сохранить к ним интерес? Или достаточно играть в любимившиеся?

Скорее всего, вы заметили, что малыши любят повторять одно и то же движение, процедуру или действие.

Это – механизм научения. Чтобы навык закрепился, ребенок будет повторять его снова и снова. И чем сложнее навык, тем дольше будет повторение. Это чуть позже, в более старшем возрасте, будет требоваться постоянно вносить разнообразие в игры.

Зачем же я снова и снова возвращаюсь к теме пальчиковых игр, зачем такое их количество? Может, тогда достаточно нескольких, любимившихся?

Дело в том, что **пальчиковые игры можно разделить на несколько видов:**

1. Упражнения для кистей рук.

Примеры таких игр - это игры из «10 самых простых пальчиковых игр, которые развлекут ребенка в пробке или очереди».

Такие игры достаточно просты и не требуют тонких дифференцированных движений. Поэтому они подходят для самых маленьких, с них можно начать. Кроме этого, гимнастика с этими играми:

- учит малышей повторять за нами, взрослыми. То есть развивает подражательную способность. Именно эта способность – базис успешного последующего обучения всем навыкам;
- учит напрягать и расслаблять мышцы;
- развивает умение сохранять на некоторое время положение пальцев;
- учит переключаться с одного движения на другое.

2. Упражнения для пальцев условно статические.

Эти игры - совершенствуют на более высоком уровне полученные ранее навыки. Более сложные, требуют более точных движений. Кстати, используя именно эти упражнения (после их усвоения), можно составлять свои самые чудесные и невероятные истории и рассказы.

3. Упражнения для пальцев динамические.

- развивают точную координацию движений;
- учат сгибать и разгибать пальцы рук;
- учат противопоставлять большой палец остальным.



Игровые задания:

1. Сжимайте пальцы в кулак, затем разжимайте их. Сначала делайте это одновременно обеими руками, затем по очереди каждой рукой.
2. Выгибайте и прогибайте кисти рук одновременно и по очереди.
3. "Замок". Переплетите пальцы, сожмите ладони.
4. "Солнечные лучи". Сложите ладони и расставьте в стороны пальцы.
5. "Ножницы". Разведите пальцы в стороны, затем сведите их вместе. Сначала одной, потом другой рукой и обеими руками вместе.
6. "Пальчики здороваются". Подушечки пальцев по очереди прикасаются к большому пальцу (сначала правая рука, потом левая, затем одновременно).
7. Похлопывайте кистями рук по столу поочередно и одновременно.
8. Постукивайте пальцами по столу обеими руками и поочередно.
9. Поочередно приподнимайте и опускайте пальцы: кисти рук лежат на столе.
10. Имитируйте игру на пианино.
11. "Человечки бегают" с помощью указательного и среднего пальцев.
12. "Футбол". Забивайте шарики одним, затем двумя пальцами.
13. Надавите четырьмя сильно сжатыми пальцами одной руки на основание большого пальца, затем на середину ладони.
14. Разотрите ладони (вверх-вниз).
15. Разотрите боковые поверхности сцепленными пальцами.
16. Разотрите ладони карандашом, зажатым между ними.
17. Положите между ладонями грецкий орех и делайте круговые движения.

Помните! Любой небольшой стишок, потешку или песенку можно «переложить на пальцы», то есть придумать несложные движения для пальчиков.

Советы:

- Сначала все упражнения выполняются медленно. Следите, чтобы ребёнок правильно воспроизводил и удерживал положение кисти или пальцев и правильно переключался с одного движения на другое. При необходимости помогите малышу или научите его помогать себе второй рукой.
- Упражнения отрабатываются сначала одной рукой (если не предусмотрено участие обеих рук), затем - другой рукой, после этого - двумя одновременно.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147278

Владелец Регулярная Ирина Владимировна

Действителен с 15.09.2025 по 15.09.2026