Упражнения для развития мелкой моторики в стихах и не только

Ручки на столе лежат,
И пока что крепко спят
А теперь одна проснулась
И тихонько потянулась.
(Ладонь остается прижатой к столу, а пальцы приподнимаются).

Это правая рука
Улеглась она опять,
Видно, будет отдыхать.
Вот и левая проснулась
Тоже сладко потянулась.
(Вторая ладонь лежит на столе, а пальцы приподнимаются).

Теперь две руки проснулись -
Сильно-сильно потянулись.
(Пальцы на обеих руках приподнимаются).

Большой пальчик подними
И тихонько постучи.
(Поднимаются по очереди пальцы на обеих руках по одному и стучат).

Тук-тук-тук, тук-тук-тук
Раздается снова стук
На руке твоей другой
Пальчик постучал большой.
Мы по очереди всеми
Будем пальцами стучать.
И, конечно, отдыхать.

А теперь мы будем киски
Эй, не подходите близко-
Поцарапаем немножко-
Не ребята мы, а кошки.
(Пальцы обеих рук вместе, а потом каждая рука по очереди легко царапает стол.)

К нам на стол забрался слон,
Начал громко топать он.
(Постучать пальцами ладоней по столу.)

И лошадки прибежали
И копытцами стучали.
(Легко постучать кончиками пальцев по столу.)

Осторожны и легки
Приползали паучки.
(Медленно перебирать пальцами по поверхности стола.)

А лягушки проскакали -
И в болотце убежали.
(Отталкиваться сжатыми пальцами от стола, приподнимая кисти рук.)

Тихо по земле шурша
Ползет змейка не спеша.
(Волнообразные движения кисти рук, подушечки пальцев не отрываются от стола.)

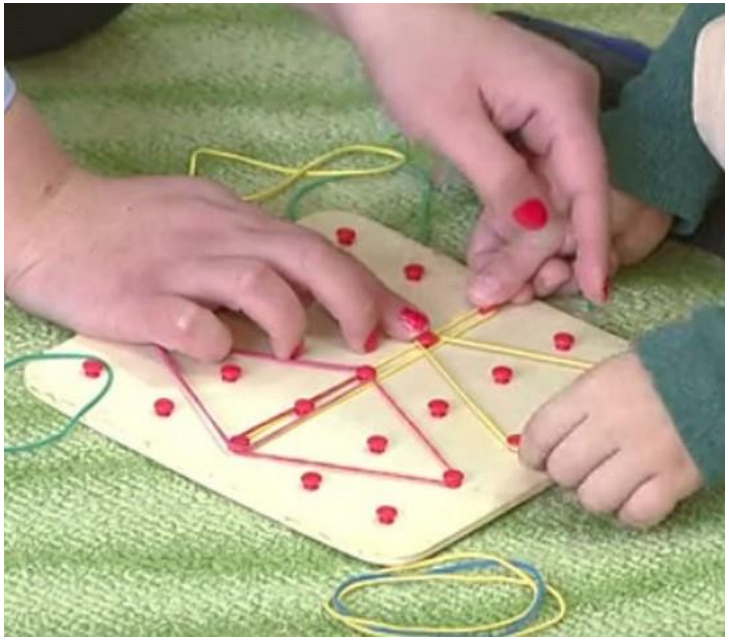
Солнышко пригревало -
Червячки уползали.
Солнышко убежало -
Червячки выползали.
(Пальцы медленно сжимаются в кулачки, потои медленно разжимаются.)

Светят солнышка лучи -
Они очень горячи.
А как тучка набежала -
Видно солнышка не стало.
(Пальцы раздвигаются на поверхности стола, затем сдвигаются вместе.)

Раз купили мы арбуз,
Он хороший был на вкус.
(Соединить кончики пальцев, образуя шар.)

А еще купили дыню -
Сразу съели половину.
(Соединить кончики пальцев, образуя овал.)

С утра пальчики старались -
в своем доме убирались.
(Пальцы по очереди сближаются с большим, скребя по столу, ладошки боком лежат на столе.)



Упражнения для развития мелкой моторики в стихах и не только