

*Карточка упражнений для  
развития мелкой моторики  
Старшая группа*

*Новосибирск 2015*



# Мы пойдём по городу гулять

*На поляне дом стоит,* - изобразить ладонями крышу дома

*Ну а к дому путь закрыт.* - Правая и левая руки повернуты ладонями к себе, средние пальцы соприкасаются друг с другом, большие пальцы — вверх («ворота»).

*Мы ворота открываем,* - ладони разворачиваются параллельно друг другу.

*В этот домик приглашаем.*



# Едем к бабушке в деревню

## Дождь

*Кто там топает по крыше?* – беспорядочные удары по столу пальцами обеих рук.

- *Топ, топ, топ.* – удары по столу ладонями

*Чьи шаги всю ночь я слышу?* - беспорядочные удары по столу пальцами обеих рук.

- *Топ, топ, топ.* – удары по столу ладонями

*Я теперь усну едва ли* - - беспорядочные удары по столу пальцами обеих рук.

- *Топ, топ, топ.* – удары по столу ладонями

*Может, кошек подковали?* - беспорядочные удары по столу пальцами обеих рук.

- *Топ, топ, топ.* – удары по столу ладонями



# Едем к бабушке в деревню

## «Купите лук»

*Купите лук, зеленый лук, - загибают по одному пальчику на обеих руках, начиная с мизинца*

*Петрушку и морковку!*

*Купите нашу девочку,*

*Шалунью и плутовку!*

*Не нужен нам зеленый лук, - разгибают по одному пальчику на обеих руках, начиная с мизинца.*

*Петрушка и морковка,*

*Нужна нам только девочка,*

*Шалунья и плутовка.*



# Едем к бабушке в деревню

## Апельсин

*Мы делили апельсин.* – изображают апельсин – пальцы в кулаке

*Много нас,* - руки согнуты в локтях, шевелят пальцами.

*А он - один.* – пальцы сжаты в кулачки, кроме указательного.

*Эта долька – для ежа!* – загибают по одному пальчику на обеих руках, начиная с мизинцев.

*Эта долька – для чижа!*

*Эта долька – для утят!*

*Эта долька – для котят!*

*Эта долька – для бобра!*

*А для волка – кожура!*

*Он сердит на нас* – сжимают и разжимают пальцы обеих рук

*Беда!*

*Разбегайтесь кто куда...* - пальцы разжаты, напряжены и расставлены в стороны



# Едем к бабушке в деревню

## По ягоды

*Мы шли-шли-шли* – шагают пальчиками по столу

*Землянику нашли* – изображают землянику

*Раз, два, три, четыре, пять,* - «пальчики здороваются»

*Мы идем искать опять.* – шагают пальчиками по столу



# Едем к бабушке в деревню

## Пекарь

*Пекарь, пекарь, - хлопают в ладоши*

*Из муки испеки нам колобки, - пекут колобки*

*Да сушки – Ванюшке, - соединяют большие и указательные пальцы.*

*Да баранки – Танюшке, - соединяют большие и средние пальцы*

*Да бублики – Гришке, - соединяют большие и безымянные пальцы.*

*Да крендель – Маришке. – соединяют большие пальцы и мизинцы.*



# Едем к бабушке в деревню

## Бурёнушка

*Дай молочка, Бурёнушка,* - показывают, как доят корову

*Хоть капельку – на донышке.*

*Ждут меня котятки,* - делают «мордочки» из пальчиков  
(кошка)

*Малые ребятки.*

*Дай им сливок ложечку,* - загибают по одному пальчику на  
обеих руках.

*Творогу немножечко,*

*Масла, простоквашки,*

*Молочка, да кашки.*





# Мой дом

## Мебель

*В доме жалуется пол:* - поочередно кладут кисти рук на стол.

*«До чего мой труд тяжел:*

*Тумба, кресло и столы,* - загибают по одному пальчику на обеих руках, начиная с мизинца.

*Там кровать, а тут шкафы.*

*Еле – еле их терплю –* сжимают и разжимают пальцы на обеих руках

*Только жалобно скриплю!»*



# Мой дом

## Пылесос

*Пылесос, пылесос,* - ритмичное сгибание пальцев обеих рук, ладони смотрят вперед

*Ты куда суёшь свой нос?* – ритмичное сгибание пальцев рук, ладони смотрят друг на друга

*Я жужжу, я жужжу,* - соприкосновение кончиков пальцев

*Я порядок навожу.*



# Мой дом

## Помощники

*Раз, два, три, четыре,* - одна ладонь скользит по другой по кругу

*Мы посуду перемыли:* - ладони прижаты друг к другу.

*Чайник, чашку, ковшик, ложку,* - отрывают по одному пальчику,  
начиная с мизинца

*И большую поварешку.*



# Волшебница зима

## Пирог

*Падал снег на порог.* – два раза медленно опускают ладони на стол.

*Кот лепил себе пирог.* – прижимая ладонь к ладони, показывают как пекут пирог.

*А пока лепил и пек,* - «бегут» пальчиками обеих рук по столу

*Ручейком пирог утек.*

*Пирожки себе пеки,* - показывают как пекут пирог.

*Но не из снега – из муки.*



# Волшебница зима

## Зимние забавы

*Раз, два, три, четыре, пять,* Соединять одноименные пальцы рук,  
начиная с больших

*К нам зима пришла опять.* Указательный и средний пальцы «шагают»  
по столу

*Любим забавы холодной поры:* - Сжимать – разжимать пальцы в  
кулаки

*Весело мчимся с высокой горы,*

*Ходим на лыжах, на санках летим* – загибать по одному пальцу на  
обеих руках, начиная с больших

*И в белоснежных коньках мы скользим,*

*Лепим все дружно снеговика.* – хлопают в ладоши

*Не уходила б зима никогда!*



# Волшебница зима

## Наперсток

*Вышивает, шьёт иголка,* - левая ладошка раскрыта, в правой руке – воображаемая иголка

*Пальцу больно,* - иголка «шьёт» и задевает кончик указательного пальца на левой руке.

*Пальцу колко.*

*А наперсток* – делают движение, как будто надевают на указательный палец левой руки наперсток

*В тот же миг*

*К девочке на пальчик*

*Прыг!*

*Говорит иголке:* - «Шьют»

*- Шей,*

*А колоться ты не смей!* – грозят указательным пальцем левой руки



# Волшебница зима

## Новый год

*Мы на ёлке веселились,* - ритмичные хлопки в ладоши

*И плясали, и резвились.* – ритмичные удары кулачками

*После добрый Дед Мороз* – «шагают» средним и указательным пальцами обеих рук по столу.

*Нам подарки преподнес.* – рисуют руками большой круг..



# Если хочешь быть здоров

*У метро - стеклянный дом* – изображают «дом»

*Покупаем в доме том* – «шагают» пальчиками по столу

*Сыр, сметану и печенье,* - на каждый продукт соединяют пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца.

*Колбасу и вкусное варенье.*





# Если хочешь быть здоров

*Раз, два, три, четыре, пять, - Сжимать и разжимать кулаки*

*Буду с мамой рисовать. - Круговые движения кистями*

*Вот головка, вот животик, - Большой и маленький круг*

*Ножки, ручки, глазки, ротик*

*И причёска из колечек - Рисовать колечки*

*Получился человечек . - Развести руки в стороны*



# Моя семья

*Все капризы у Оксанки* – поочередно соединяют пальцы правой и левой рук.

*Соберем в большие санки.* – потирают ладони друг о друга.

*И оставим возле ёлки.* - скрещивание оттопыренных пальцев рук

*Пусть едят их злые волки.* – пальцы полусогнуты и напряжены



# Моя семья

*Большаку – дрова рубить.* – пальцы сжаты в кулак. Разгибают по одному, начиная с большого.

*Указке – воду носить.*

*Середняку – печку топить,*

*Сироте – обед варить,*

*А мальчишке песни петь,*

*Песни петь да плясать,* - поочередное сжимание-разжимание пальцев правой, левой рук.

*Родных братьев забавлять!*



# Моя семья

## Танки

*Вышли танки на парад, - «шагают» пальчиками по столу*

*Стали строем ровно в ряд. – ладони прижаты друг к другу*

*Раз, два, три, четыре, пять – соединяют попарно пальцы правой и левой рук*

*Очень просто их считать.*



# Путешествие по сказкам

## Весна

*Весна пришла по снежному,* - ходят пальчиками по столу  
*По влажному ковру.*

*Рассыпала подснежники,*. – руки на столе ладонями вниз  
*Посеяла траву.* - раздвигают-сдвигают пальцы

*Теперь зовёт со всех концов* – руки согнуты в локтях, пальцы открыты  
*Гусей, стрижей и аистов,* - загибают по одному пальцу на каждой руке.  
*Кукушек и скворцов.*



# Путешествие по сказкам

## Наши мамы

*Много мам на белом свете,*

*Все их любят очень дети!* - развести руки в стороны, обнять себя

*Журналист и инженер,* - загибать пальцы на двух руках по очереди

*Повар и милиционер,*

*Швея, конструктор и учитель,*

*Врач, парикмахер и строитель.*

*Мамы разные нужны,* - «замочек»

*Мамы разные важны.* - развести руки в стороны, ладошками вверх



# Наша планета - Земля

## Осьминожки

*Плыли, плыли осьминожки,* - резко и ритмично  
выбрасывать пальцы из кулачков

*Опустились на дорожку,* - поставить подушечки пальцев  
на колени

*Быстро, быстро побежали* – пальцы «бегают» по ногам  
*И три ножки потеряли.*

*Но зато осталось пять* – раскрыть ладони

*Можно всё пересчитать!* – поочередно загибать пальцы,  
начиная с мизинца.



# Наша планета - Земля

## Лесные подарки

*Лес гостям сердечно рад!* – поднимают руки вверх, широко расставив пальцы

*Угощает он ребят:* - руки вытянуть вперед ладонями вверх, пальцы вместе, мизинцы прижать друг к другу

*Ваню – земляничкой,* - прижимают кончики пальцев к подушечке большого пальца поочередно, несколько раз.

*Танечку – черникой,*

*Машеньку – орешком,*

*Петю – сыроежкой.*





# Наша планета - Земля

## Белка

*Скачет белка шалунишка,* - «бегают» пальцами по столу.

*Рвет с сосновых веток шишки,* - сжимают в щепоть пальцы на правой, затем на левой руке.

*Лапками сжимает ловко* – поочередное сжимание в кулак пальцев на правой, затем на правой руке.

*И несет в свою кладовку.* – «бегают» пальцами по столу



# Наша планета - Земля

*Смотрите, милые друзья, - Развести руки в стороны*

*Да тут их целая семья:*

*У медведя- медвежонок, - Загибать пальчики по одному, начиная с  
большого*

*У тюленя- тюлененок,*

*У пингвина- пингвинёнок,*

*У оленя- олененок.*



# Наша планета - Земля

## В жарких странах

*Если в жаркую страну* Сжимать и разжимать пальцы в кулаки

*Я случайно попаду,*

*То увижу там шакала,* Соединить все пальцы обеих рук с большими, образуя «бинокль», поднести к глазам.

*Кенгуру, гиппопотама,* Поочерёдно загибать пальцы одновременно на обеих руках

*Обезьяну, тигра, льва,* Сжимать и разжимать пальцы правой руки в кулак

*Крокодила и слона.*

*Хорошо живётся им* — Сжимать и разжимать пальцы левой руки в кулак

*Не бывает снежных зим.* хлопнуть в ладоши и развести руки в стороны



# Наша планета - Земля

## Цветы

*Утром алые цветки* – кисти рук поставить вертикально и соединить. Округленные ладони с раздвинутыми пальцами отвести в стороны (цветок)

*Раскрывают лепестки.*

*Ветерок подует* – двигают ладонями, сложенными «цветком» вправо-влево, одновременно шевеля пальцами.

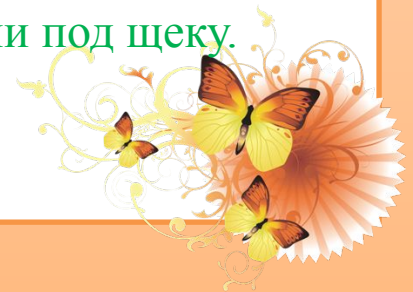
*Цветики волнует.*

*А под вечер все цветки* – постепенно смыкают пальцы, образуя «бутон»

*Закрывают лепестки,*

*Головой качают,* - покачивают «бутонами» вперед-назад

*Тихо засыпают.* – подкладывают сложенные вместе ладони под щеку.



# Наша планета - Земля

## Насекомые

*Прилетала к нам вчера* – взмахи перекрещенными кистями рук.

*Полосатая пчела.*

*А за нею шмель-шмелёк* – на каждое название насекомого соединяют пальцы, начиная с мизинца

*И весёлый мотылёк,*

*Жук-жучок и стрекоза,*

*Как фонарики глаза.* – «колечки» – указательные и большие пальцы соединены.

*Пожужжали, полетали,* – взмахи перекрещенными кистями рук.

*От усталости упали.* – тихо кладут руки на стол



# Наша планета - Земля

## «Дождик»

*Дождик, дождик, капелька* – соединяют поочередно пальцы правой и левой рук.

*Водяная сабелька.* Ребром правой ладони «режут» левую и наоборот

*Лужу резал, лужу резал,*

*Резал, резал, не разрезал,*

*И устал,*

*И перестал.* – тихо кладут кисти рук на стол

