

*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 доньшке.

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, шьет 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

