

УПРАЖНЕНИЕ, РАЗВИВАЮЩИЕ МЕЛКУЮ МУСКУЛАТУРУ КИСТЕЙ РУК

Желательно, чтобы дети ежедневно делали по 2-3 любых упражнения. Время вы выбираете сами.

1. Запускать пальцами мелкие волчки.
2. Разминать пальцами пластилин, глину.
3. Катать каждым пальцем поочередно камешки, мелкие бусины, шарики.
4. Делать кулачки мягкими, чтобы их можно было легко разжать или просунуть в кулачок палец, и крепкими (кулачок не разожмешь и палец никак не просунешь).
5. Двумя пальцами (указательный и средний) руки (сначала правая, а потом левая) «ходить» по столу: вначале медленно, как будто кто-то крадется, а потом бегом.
6. Показывать отдельно только один указательный палец, затем – два – указательный и средний, затем – три ... четыре ... пять. Показывать отдельно только один большой палец.
7. Барабанить всеми пальцами обеих рук по столу.
8. Махать в воздухе только пальцами.
9. Кистями рук делать «фонарики».
10. Хлопать в ладоши тихо и громко, в разном темпе.
11. Собирать все пальцы в щепотку, затем разбрасывать (пальчики собрались все вместе – разбежались).
12. Большой палец здоровается с каждым пальцем по очереди (игра «Пальчик-мальчик, где ты был?»).
13. Соединять палец к пальцу две кисти рук. Один вариант – ребенок соединяет свои руки, второй вариант – ребенок соединяет свою руку с рукой воспитателя.
14. Скрещивать пальцы обеих рук.
15. Нанизывать на нитку или веревочку крупные пуговицы, бусины, шарики.
16. Наматывать тонкую проволоку в цветной обмотке на катушку, на собственный палец (получается колечко или спираль).
17. Завязывать узлы на толстой веревке, шнуре.
18. Застегивать пуговицы, крючки, молнии, кнопки, замочки, закручивать крышки, заводить машинки ключиком.