

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОТОРИКИ РУК

1. Руки вытянуть вперед, пальчики разведены широко. Крепко сжать их в кулачок, задержать их так на 2-3 с, затем развести, расслабить мышцы. Повторить 4-6 раз.

2. Руки вытянуты вперед: пальцы правой руки сжаты в кулачок, а левой — разведены широко. Поочередно менять положение рук, постепенно ускоряя темп. Выполнять до 20 раз.

3. Ладони рук вместе, пальцы переплетены. Поочередно сгибать и разводить пальцы. Повторить до 20 раз.

4. Положить руки с разведенными пальцами на парту (стол). На протяжении 30-60 с по очереди постукивать пальцами то одной, то другой руки, то обеими сразу.

5. "Бегать" пальчиками по столу вперед, назад (по горизонтальной поверхности).

6. Имитировать дождик, град, постукивая кончиками пальцев или косточками согнутых пальцев.

7. Расслабленные взмахи руками, повороты влево и вправо кистями рук, круговые движения.

8. На столе лежат карандаши. Их нужно собрать вначале одной, затем другой рукой (брать по одному). Можно карандаши заменить палочками (10-15 штук).

9. Руки лежат на столе ладонями вниз. По очереди поднимать пальцы на одной, потом на другой руке, начиная с мизинца. Можно это упражнение выполнить сразу двумя руками.

10. Зажать между двумя пальцами карандаш и имитировать ими бег, ходьбу.

