

Цель упражнений — развитие силовых показателей и точности мелко-моторных движений, формирование произвольной регуляции расслабления в мелко-моторной деятельности.

Упражнение «Погреем ладошки»

Выполняется сидя за столом.

Между ладонями зажаты два карандаша.

В течение 10 секунд прокатывать карандаши между ладонями до появления ощущения тепла. Затем между пальцами двух рук.

Упражнение также можно выполнять с маленьким мячом.



Упражнение «Ловкие пальчики»

Выполняется сидя за столом.

Предплечья расположены вертикально, локти опираются на стол.

Между большим пальцем и сомкнутыми пальцами зажат карандаш или ручка. В течение 10 счетов крутить карандаш, стараясь не уронить его. Продолжить это же упражнение, работая сначала большим и указательным пальцем, затем большим и средним и т. д.



Упражнение выполняется одновременно двумя руками. Упражнение также можно выполнять с маленьким мячом.

Упражнение «Перевертыши»

Выполняется сидя за столом.

Предплечья расположены вертикально, локти опираются на стол. В каждой руке находятся по два карандаша. В течение 30–50 секунд вращать один карандаш вокруг другого.

Упражнение выполняется двумя руками одновременно.



Упражнение «Эспандер»

Выполняется сидя за столом. Предплечья расположены вертикально, локти опираются на стол. В каждой руке находится карандаш. Согнув пальцы, зажать карандаши между первой и третьей фалангами. На каждый счет сжимать руку в кулак и разжимать, не отпуская карандаш. Упражнение выполнять с силой, одновременно двумя руками в течение 20 секунд. После сигнала (хлопка) ребенок быстро кладет карандаши на стол и полностью расслабляет руки на 2–3 секунды.

Важно обратить внимание на качество расслабления: кисти свободно свисают, мышцы рук не напряжены. После отдыха ребенок вновь берет карандаши и продолжает упражнение.



Упражнение «Пропеллер»

В каждой руке находится по одному карандашу. На вытянутых вперед руках вращать карандаши пальцами в течение 20 секунд («самолет»). После 20 секунд выполнения взрослый дает сигнал, по которому ребенок должен быстро положить карандаши и расслабить руки на 2–3 секунды. Затем выполнять вращение:

- на поднятых вверх руках («вертолет»);
- опустив руки, кисти развернуты назад («катер»).



Упражнение «Сильные пальцы»

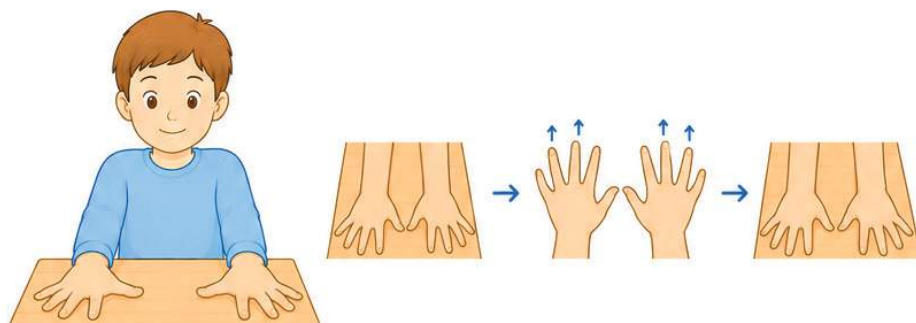
Выполняется сидя за столом. Руки прямые, вытянуты вперед, напряжены. Пальцы широко раздвинуты, ладони крепко прижаты к столу.

Вариант 1. На каждый счет поочередно поднимать и опускать по одному пальцу. Начинать с мизинца левой руки и последовательно переходить к мизинцу правой руки. Упражнение выполняется 2–3 раза.

Вариант 2. Поочередно поднимать пальцы, удерживая каждый поднятый палец в верхнем положении. Ладонь и остальные пальцы остаются прижатыми к столу. После того как все пальцы будут подняты расслабить руки и встряхнуть кистями. Упражнение выполняется синхронно двумя руками 2–3 раза.

Вариант 3. На счет «раз-два» одновременно поднимать и опускать пальцы обеих рук. Ладони плотно прижаты к столу, руки выпрямлены. Пальцы поднимать как можно выше. Упражнение выполнить 5–6 раз.

Вариант 4. Упражнение выполняется стоя. Опираясь ладонью на стол, перенести часть веса тела на выпрямленную руку. Пальцы широко разведены. На счет от 1 до 5 попробовать приподнять пальцы от большого до мизинца. Упражнение выполнить 1–2 раза для каждой руки.



Упражнение «Золушка»

Для упражнения понадобится два вида крупы, например гречневая крупа и длиннозерный рис. Крупы смешиваются в одной посуде. Упражнение выполняется одновременно двумя руками. Одной рукой ребенок выбирает зерна одного вида, другой — второго. Затем руки меняются. Продолжительность выполнения — 1–1,5 минут.



На начальных этапах это упражнение можно выполнять с более крупными предметами.



Упражнение «Непослушный фломастер»

На длинную спицу прикрепить фломастер.
На стене или мольберте закрепить лист бумаги. Рисовать любые рисунки или геометрические фигуры этим фломастером, держа его за конец спицы.



Упражнение «Тяжелый карандаш»

На кончик карандаша прикрепить шарик пластилина, чтобы карандаш стал тяжелым.
Таким карандашом писать, рисовать, чертить геометрические узоры на нелинованном листе бумаги.



Упражнение «Весы»

Для упражнения понадобится тяжелая ручка или металлическая палочка. Зажав между двумя пальцами (сначала большим и указательным, затем указательным и средним, средним и безымянным и т. д.) покачать тяжелую палочку из стороны в сторону на 5 счетов. Упражнение выполняется одновременно двумя руками.

