

Развитие тонкой (мелкой) моторики.

1. Выпрямить кисть, плотно сомкнуть пальцы и медленно сжимать их в кулак. Поочередно выполнять каждой рукой. (5 раз)
2. Руку плотно положить на стол ладонью вниз и поочередно сгибать пальцы: средний, указательный, большой, мизинец, безымянный. Выполнять поочередно каждой рукой. (5 раз)
3. Выпрямить кисть и поочередно присоединять безымянный палец к мизинцу, средний к указательному. (5 раз)
4. Сжать пальцы в кулаки вращать кисти в разных направлениях. Сначала поочередно каждой рукой. (5 раз) Затем – двумя руками одновременно. (5 раз)
5. Сгибать и разгибать пальцы. Пальцы раздвинуть как можно шире, затем сомкнуть и так 5 раз, поочередно каждой рукой, затем – двумя руками одновременно. (5 раз)
6. Положить руки ладонями вверх. Поднимать по одному пальцу сначала на одной руке, потом на другой. Повторить это упражнение в обратном порядке. (5 раз)
7. Ладони положить на стол. Поочередно поднимать пальцы сразу обеих рук, начиная с мизинца. (5 раз)
8. Зажать карандаш средним и указательным пальцами. Затем сгибать и разгибать эти пальцы. (5 раз)