





«ПРУЖИНКА»

Исходное положение:

Взять ручку вертикально подушечками указательного и большого пальцев.

Содержание упражнения:

Сжимать ученическую ручку, с силой пружиня ее, как бы желая расплющить.

Напряжение мышц при сжатии чередуется с их расслаблением.

Перехватить ручку в вертикальном положении большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим пальцем и мизинцем.

Снова делать пальцами пружинящие движения.

После того как все пальцы попружинили, положить ученическую ручку на стол и стряхнуть кисть руки, расслабляя ее.

Дозировка:

2-3 раза для каждой комбинации пальцев



«СПУСКАЕМСЯ ПО ЛЕСЕНКЕ»

Исходное положение:

Зажать верхний конец ученической ручки вертикально между ладонью и основанием большого пальца.

Удерживать ученическую ручку в этом положении.

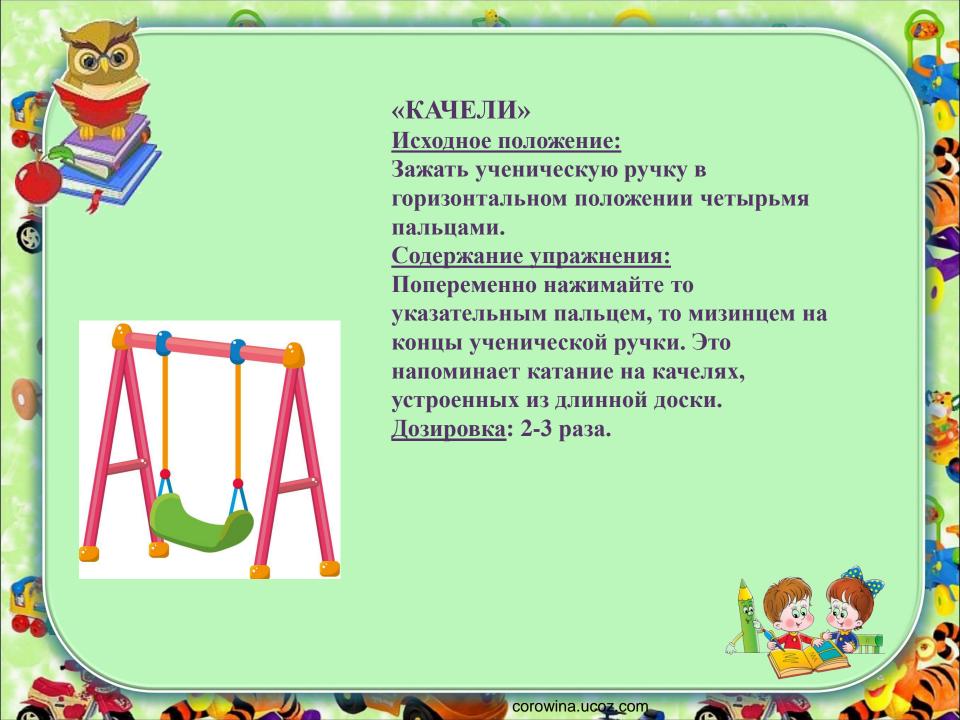
Содержание упражнения:

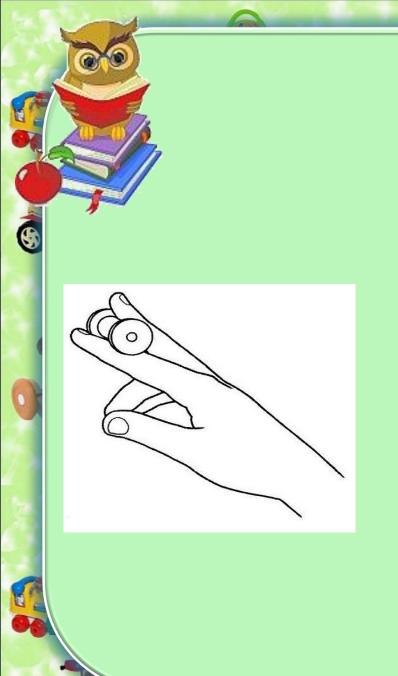
Перехватить ручку снизу другой рукой. Продолжать перехваты ученической ручки поочередно обеими руками вверхвниз. Движения ладоней напоминают осторожный спуск и подъем по лесенке.

Дозировка:

2-3 раза с обязательным расслаблением кисти.







ПОДЪЕМНЫЙ КРАН

Исходное положение:

Катушка лежит на столе. Средним и указательным пальцами одной руки захватить катушку по центру перекладины так, чтобы указательный палец был внизу, под катушкой, а средний — на ее перекладине.

Содержание упражнения:

Поднять катушку усилием мышц над столом как можно выше, не меняя положения пальцев. Большой, безымянный пальцы и мизинец соединить в щепоть.

Дозировка:

Повторить подъем 4-5 раз, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.





ШТАНГА

Исходное положение:

Ладонь с разведенными в стороны пальцами лежит на столе. Между средним и указательным пальцами одной руки зажата катушка.

Содержание упражнения:

Поднять катушку усилием мышц над столом как можно выше, как штангу. Большой, безымянный пальцы и мизинец плотно прижать к поверхности стола.

Дозировка:

Повторить подъем «штанги» (катушки) 4-5 раз, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.







ПРИЖМИ К ЛАДОШКЕ

Исходное положение:

Катушка удерживается за внешние стороны дисков в горизонтальном положении между большим пальцем и мизинцем. Три остальных пальца находятся над катушкой в свободном положении.

Содержание упражнения:

По команде взрослого прижать катушку к ладони. Затем, тоже по команде, выдвинуть ее вперед как можно дальше.

Дозировка:

Повторить 5-6 раз, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



«HACOC»

Исходное положение:

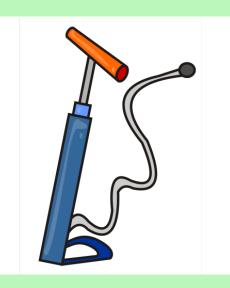
Зажать ученическую ручку в вертикальном положении четырьмя пальцами так, чтобы небольшая ее часть возвышалась над кистью руки.

Содержание упражнения:

Большим пальцем нажать на конец ученической ручки, которая чуть опустится, а другой рукой снизу подтолкнуть ее вверх и снова нажать на конец ручки большим пальцем. Двигающаяся вверх-вниз ручка похожа на работающий насос.

Дозировка:

До 5 раз с расслаблением кисти руки.







ИДИ СЮДА!

Исходное положение:

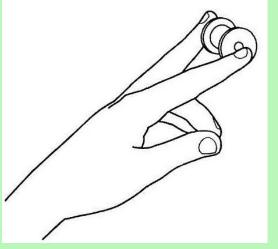
Ладонь опирается ребром на поверхность стола. Катушка удерживается за диски средним и указательным пальцами одной руки. Большой, безымянный пальцы и мизинец соединить в щепоть. Приподнять кисть над столом.

Содержание упражнения:

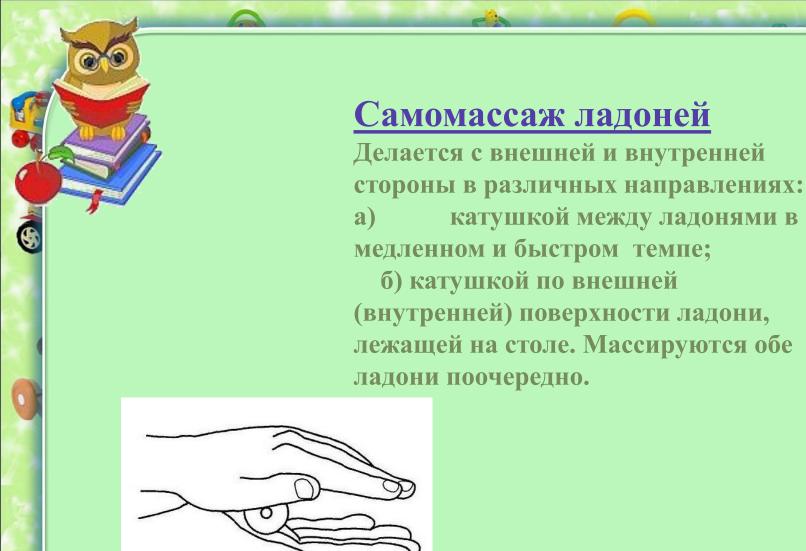
По команде взрослого отвести пальцы с катушкой вправо как можно дальше, затем влево, словно помахивая, подзывая кого-то.

Дозировка:

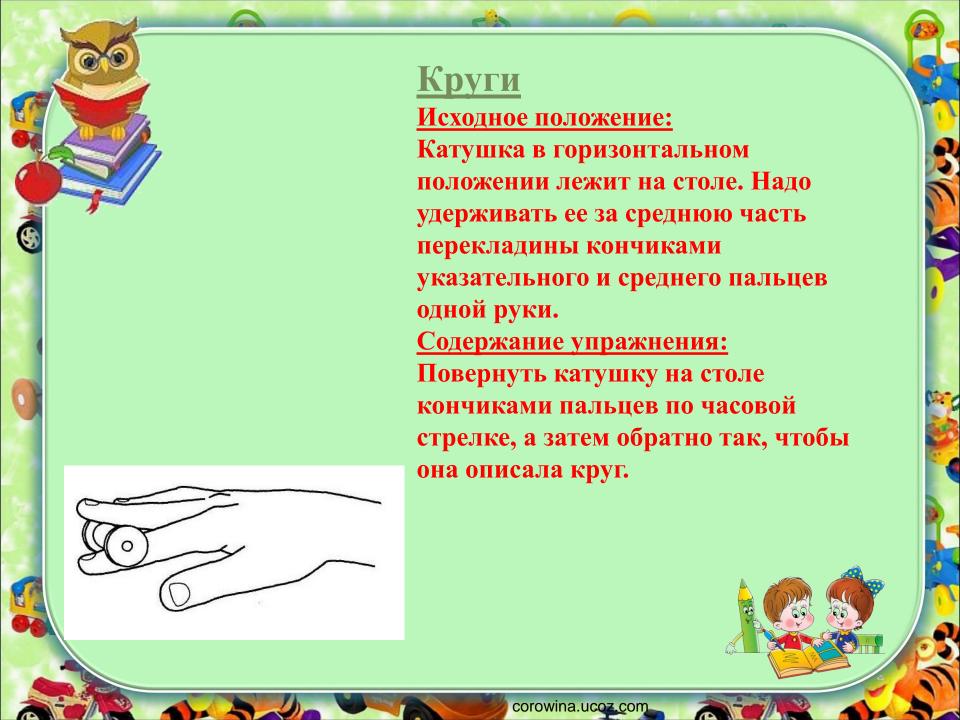
Повторить 3-4 раза, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.













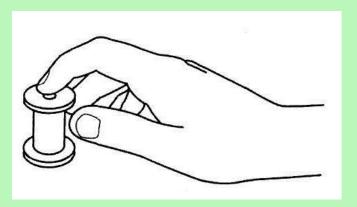
Закрой дырочку

Исходное положение:

Катушка стоит на столе.

Содержание упражнения:

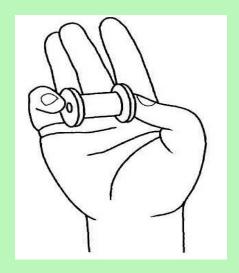
Закрывать с силой дырочку на торце катушки подушечками указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинцем по



очереди.







Прижми к ладошке

Исходное положение:

Катушка удерживается за внешние стороны дисков в горизонтальном положении между большим пальцем и мизинцем.

Три остальных пальца находятся над катушкой в свободном положении.

Содержание упражнения:

По команде взрослого прижать катушку к ладони. Затем, тоже по команде, выдвинуть ее вперед как можно дальше.

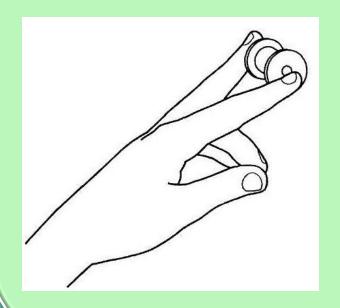






Исходное положение:

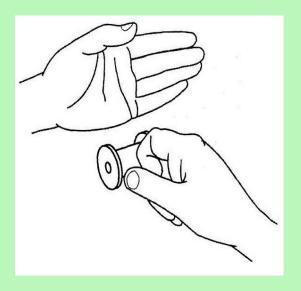
Ладонь опирается ребром на поверхность стола. Катушка удерживается за диски средним и указательным пальцами одной руки. Большой, безымянный пальцы и мизинец соединить в щепоть. Приподнять кисть над столом. Содержание упражнения: По команде взрослого отвести пальцы с катушкой вправо как можно дальше, затем влево, словно



помахивая, подзывая кого-то.







Щелчки

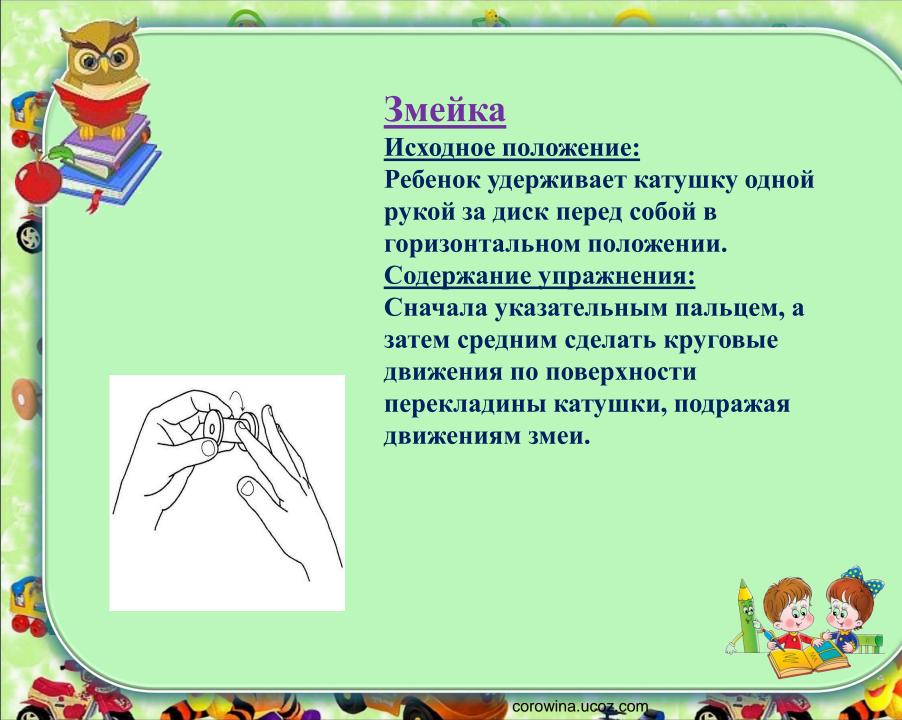
Исходное положение:

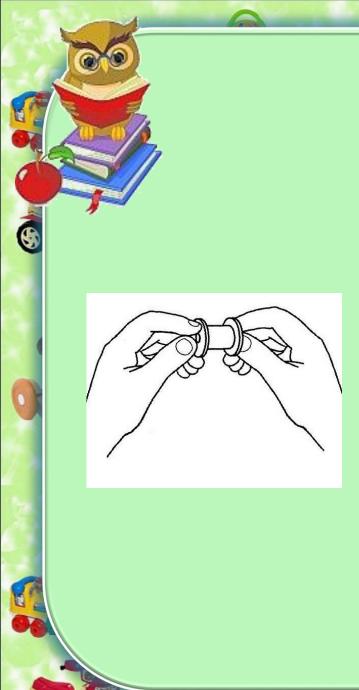
Одной рукой на столе устроить преграду на расстоянии 20-25 см от груди. У края стола катушку положить.

Содержание упражнения:

По команде взрослого с силой сделать щелчок пальцами (большим и указательным) по катушке так, чтобы она докатилась до преграды, после чего возвратить катушку в исходное положение.

Щелчки сделать всеми пальцами по очереди.





Колечки

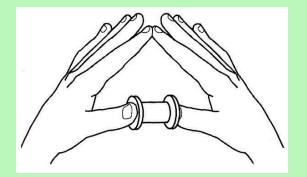
Исходное положение:

Ребенок удерживает перед собой катушку за внешние стороны дисков в горизонтальном положении подушечками указательных пальцев, которые как бы проникают в отверстие катушки для устойчивости позы.

Содержание упражнения:

Большими пальцами, соединив их с указательными, сделать колечки. На этом взрослый и фиксирует внимание ребенка. По команде разжать колечки, отводя на себя кончики больших пальцев до упора, распрямив и указательные пальцы Катушка слегка выдвигается в паль





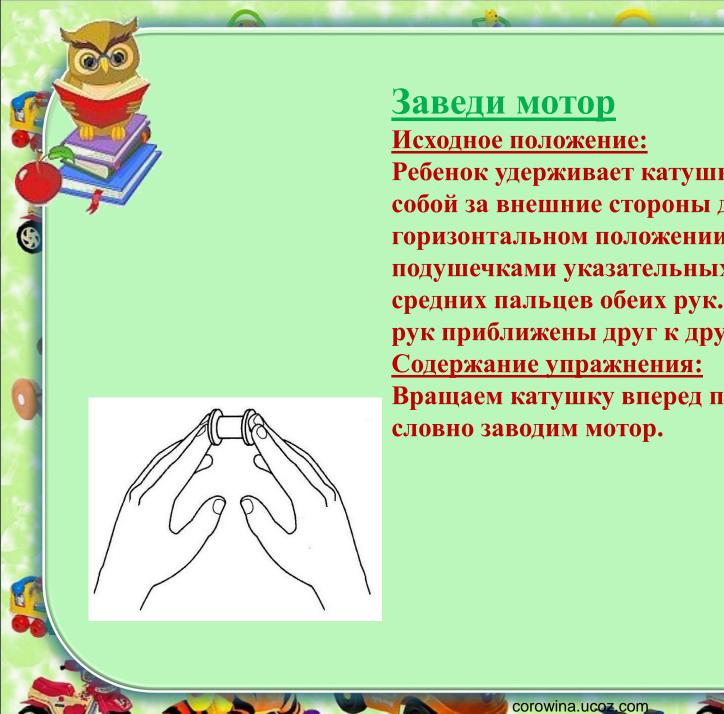
Ловкие руки

Исходное положение: Ребенок удерживает катушку перед собой за внешние стороны дисков в горизонтальном положении подушечками указательных пальцев, которые как бы «проникают» в отверстие катушки для устойчивости позы.

Содержание упражнения:

Перехватить катушку кончиками больших пальцев и удержать ее, вытянув указательные пальцы вперед, а их кончики соединить. Затем перехватить катушку кончиками указательных пальцев, большие пальцы отвести на приближая их к груди, и соединить

кончики.



Ребенок удерживает катушку перед собой за внешние стороны дисков в горизонтальном положении подушечками указательных и средних пальцев обеих рук. Кисти рук приближены друг к другу. Вращаем катушку вперед пальцами,