

Рекомендации по развитию мелкой моторики руки

Способы развития тонкой моторики

1. Выпрямить кисть, плотно сомкнуть пальцы и медленно сжимать их в кулак. Поочередно выполнять каждой рукой.
2. Руку плотно положить на стол ладонью вниз и поочередно сгибать пальцы: средний, указательный, большой, мизинец, безымянный. Выполнять поочередно каждой рукой.
3. Выпрямить кисть и поочередно присоединять безымянный палец к мизинцу, средний к указательному.
4. Сжать пальцы в кулак и вращать кисть в разных направлениях. Сначала поочередно каждой рукой. Затем - двумя руками одновременно.
5. Сгибание и разгибание пальцев. Пальцы разомкнуть как можно шире, затем сомкнуть и так продолжать дальше. Поочередно каждой рукой, затем сразу обеими. Помните эту присказку: «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали».
6. Положить руки ладонями вверх. Ребёнок поднимает по одному пальцы сначала на одной руке, потом на другой. Повторять это упражнение в обратном порядке.
7. Ладони лежат на столе. Ребёнок поочередно поднимает пальцы сразу обеих рук, начиная мизинца.
8. Ребёнок зажимает карандаш средним и указательным пальцами. Сгибает и разгибает эти пальцы.
9. Положите на стол десять - пятнадцать карандашей или палочек. Ребёнок одной рукой пытается собрать все карандаши (палочки). При этом нельзя помогать другой рукой и надо стараться брать карандаши по одному. Вместо карандашей предложите ребёнку собрать пуговицы, горошинки или другие мелкие детали.
10. Ребёнок зажимает карандаш между средним и указательным пальцами. Далее выполняет движения так, что сначала сверху оказывается средний палец, а потом указательный.
11. Дайте ребёнку два небольших шарика или два грецких ореха и попросите его покатавать их между ладонями (пальцы прямые) в одну и другую сторону.
12. Покажите ребёнку такое упражнение: быстро касаться кончиками пальцев большого пальца. В одну сторону, начиная с мизинца, и в другую сторону – с указательного пальца. На одной руке, на другой, на обеих сразу.