

Упражнения на развитие движений рук:

Начните с простых упражнений: Показав упражнение 2 раза, предложите затем ребенку выполнить его только по вашей команде, без показа. Это развивает его слуховое внимание.

1. Руки в стороны. Руки подняты до уровня плеч и составляют с ними одну линию.
2. Руки вперед. Руки подняты до уровня плеч и параллельны одна другой.
3. Руки вверх. Руки подняты вертикально и приблизительно параллельны одна другой.

Следите, чтобы в плечах и руках не было излишнего напряжения. Здесь помогут упражнения на расслабление.

1. Встать, слегка наклонившись. Руки в стороны. Затем уронить руки, 'как веревочки'.

2. Твердые и мягкие руки. Ребенок поднимает руки в стороны (или вперед) и до предела вытягивает их от плеча до кончиков пальцев. Потом ослабит напряжение: плечи опускаются, локти, кисти, пальцы слегка сгибаются.

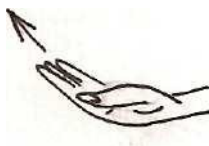
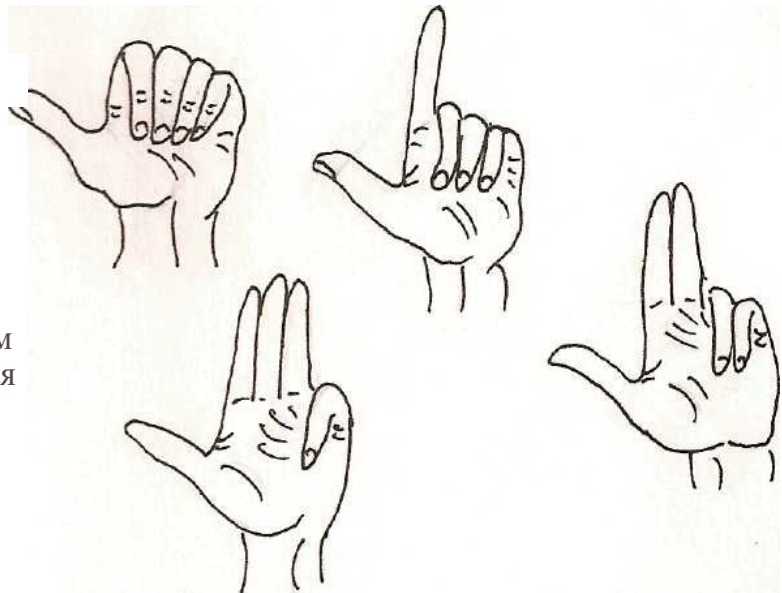
Предлагая ребенку выполнять различные упражнения для рук, постепенно усложняйте их.

Упражнения на развитие мелкой мускулатуры рук:

Наш малыш

Этот пальчик - дедушка,
Этот пальчик - бабушка,
Этот пальчик - папочка,
Этот пальчик - мамочка,
Этот пальчик - наш малыш.

Согнуть пальцы в кулачок, затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.



Качели

Задрожали ветви елей.
Мы в восторге от качелей.
Мы летаем вверх и вниз,
Вместе с нами веселись.
(Т. Сикачева)

Упражнение выполнять вначале правой, затем левой рукой, а далее - двумя руками.

От запястья кисти рук с прямыми сомкнутыми пальцами поднимать вверх, а затем, слегка согнув пальцы, мягко опускать вниз.