

Готовим руку к письму

Письмо – это сложный для ребёнка навык, который требует:

- ✓ выполнения тонко-координированных движений;
- ✓ слаженной работы мелких мышц кисти руки;
- ✓ способности к концентрации;
- ✓ способности управлять своей деятельностью.

Давайте потренируем мышцы руки и пальчики ребёнка! А для этого пригодятся простые предметы - эспандер, резиновый мячик с шипами, прищепка и тонкие резинки. Итак, приступим.

Качаем мышцы руки с помощью эспандера.



Сжимайте и разжимайте эспандер. Обязательное условие – кисть руки должна быть неподвижна.

Качаем мышцы руки с помощью резинового мячика с шипами.

Возьмите мячик-ёжик и начинайте выполнять такое же упражнение.



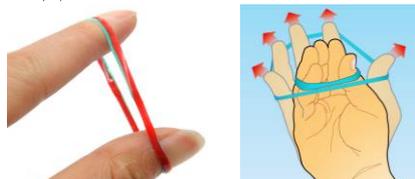
Упражнение с прищепкой.

После этого помассируйте кончики пальчиков – «покусайте» прищепкой ноготки. Ведь известно, что на кончиках пальцев находится речь и ум ребёнка.



Упражнения с резиночками

А теперь возьмите резиночки, сверните их пополам, наденьте их на указательный и большой пальчики и растягивайте. Растягивать резиночку можно и всеми пальчиками, всё зависит от её длины.



Вот какие простые, но очень эффективные упражнения можно выполнять с помощью всего четырёх предметов. Сложите их в красивый мешочек, в контейнер или в коробочку, возьмите с собой в машину, на дачу и проводите свободное время с пользой!