

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 ослабить напряжение: плечи опускаются, локти, кисти, пальцы слегка сгибаются.

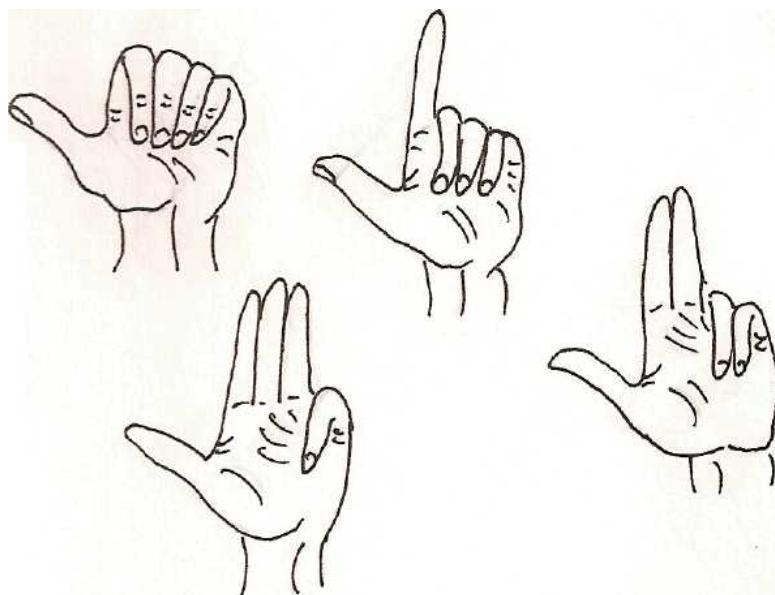
Предлагая ребенку выполнять различные упражнения для рук, постепенно усложняйте их.

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