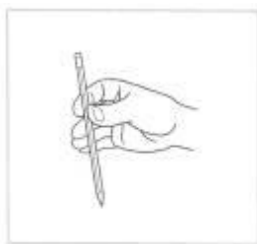


# ПАЛЬЧИКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ГРАФОМОТОРНЫХ НАВЫКОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

## ПРУЖИНКА



*Исходное положение:* Взять ручку вертикально подушечками указательного и большого пальцев.

*Содержание упражнения:* Сжимать ученическую ручку, с силой пружиня её, 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 её.

*Дозировка:* 2-3 раза для каждой комбинации пальцев.

## СПУСКАЕМСЯ ПО ЛЕСЕНКЕ



*Исходное положение:* Зажать верхний конец ученической ручки вертикально между ладонью основанием большого пальца. Удерживать ученическую ручку в этом положении.

*Содержание упражнения:* Перехватить ручку снизу другой рукой. Продолжать перехваты ученической ручки поочередно обеими руками вверх-вниз. Движения ладоней напоминают осторожный спуск и подъем по лесенке.

*Дозировка:* 2-3 раза с обязательным расслаблением кисти.

## НАСОС



*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.

## КАЧЕЛИ



*Исходное положение:* Зажать ученическую ручку в горизонтальном положении четырьмя пальцами.

*Содержание упражнения:* Попеременно нажимайте то указательным пальцем, то мизинцем на концы ученической ручки. Это напоминает катание на качелях, устроенных из длинной доски.

*Дозировка:* 2-3 раза.

### 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 пальцы.

### 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.

### ШТАНГА

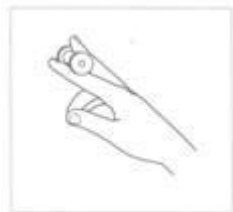


*Исходное положение:* Ладонь с разведёнными в стороны пальцами лежит на столе. Между средним и указательным пальцами одной руки зажата катушка.

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

### ПОДЪЁМНЫЙ 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 подъём 4-5 раз, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.