Упражнения для кистей рук и пальцев

Автор

Приведённые ниже упражнения используются в комплексах[кинезиологических гимнастик](http://detky.info/6-7-let/podgotovka-k-shkole-6-7/razvivayushhie-dvizheniya-telom.html), незаменимы при подготовке ребёнка 5-7 лет к школе. Выполняя данные упражнения с будущим первоклассником, вы способствуете[развитию межполушарных связей,](http://detky.info/5-6-let/podgotovka-k-shkole-5-6/razvitie-polushariy-mozga-u-detey.html) что улучшает адаптацию к школе, стимулирует развитие психических процессов и повышает успеваемость. Такие упражнения можно выполнять как детям дошкольного, школьного возраста, так и взрослым для совершенствования быстроты реакции, расширения объёма памяти и наилучшей концентрации внимания. Выполняйте упражнения вместе с сыном или дочерью. Это весело и очень полезно. Желаем вам успеха.
1. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.
2. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.
3. Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».
4. Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сожмите в кулак, оставьте вытянутыми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Усложнение задания: следить за пальцами не только глазами, но и повторять траекторию далеко выдвинутым изо рта языком.
5. Постучите по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.
6. Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.
7. Звонок. Опираясь на стол ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями.
8. Домик. Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот: Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.
9. Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «один, один-два, один-два-три и т.д.».
10. Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.
11. Раскатывайте на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.
12. Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указа тельным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).
13. Зафиксируйте предплечье на столе. Берите пальцами правой руки спички из коробочки на столе и складывайте рядом, не сдвигая руку с места. Затем уложите их обратно в коробку. Сделайте то же левой рукой.
14. Попробуйте перекатывать орехи или шарики сначала в каждой ладони, а затем между пальцами.
15. Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.
Материал взят из книги Сиротюк А.Л. «Коррекция развития интеллекта дошкольников»