

«Восьмерки»

Упражнение помогает улучшить внимание и процессы памяти. Рисуем в воздухе по горизонтали большие «восьмерки». Сначала по три раза каждой рукой, затем двумя руками одновременно.

«Танцующие пальцы»

Упражнение помогает усилению концентрации внимания, активизации работы полушарий. Соединяем указательный палец правой руки с большим пальцем левой. Плавно поворачивая кисть, приходим к соединению большого пальца правой руки и указательного левой. Затем разрываем первые пальцы поворотом кисти и соединяем их вверху (то есть опять указательный правой и большой левой). Доводим движения до максимальной скорости.

«Симметричные рисунки»

Упражнение улучшает процесс письма, синхронизирует работу мозга. Надо рисовать двумя руками одновременно симметричные рисунки: домик, солнце, машина. То есть руки при этом работают одинаково.

«Колечко 1»

Последовательно в достаточно быстром темпе соединять большой палец сначала с указательным, потом со всеми остальными – это будет прямой порядок.

Задание сначала нужно сделать пальцами ведущей руки, затем другой. Усвоив алгоритм, движения выполняют синхронно обеими руками.

«Колечко 2»

Обратные колечки – самый сложный вариант. Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая — большой и мизинец. В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая соответственно с безымянным, средним и указательным. Затем следуют движения в противоположном направлении.

«Кулак – ребро – ладонь».

Выполнять движения желательно на поверхности стола. Движения должны быть четкими, с четкой последовательностью. Во втором и третьем положении следите, чтобы пальцы были выпрямлены. Сначала сделайте упражнение вместе с ребенком. Затем предложите повторить самостоятельно (до десяти раз).

Прежде, чем приступить к повторам с двумя руками, пусть ребенок отработает алгоритм сначала правой (если малыш правша, затем левой рукой).

«Лягушка».

Поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая – ладонью на столе.

«Восьмерки»

Упражнение помогает улучшить внимание и процессы памяти. Рисуем в воздухе по горизонтали большие «восьмерки». Сначала по три раза каждой рукой, затем двумя руками одновременно.

«Танцующие пальцы»

Упражнение помогает усилению концентрации внимания, активизации работы полушарий. Соединяем указательный палец правой руки с большим пальцем левой. Плавно поворачивая кисть, приходим к соединению большого пальца правой руки и указательного левой. Затем разрываем первые пальцы поворотом кисти и соединяем их вверху (то есть опять указательный правой и большой левой). Доводим движения до максимальной скорости.

«Симметричные рисунки»

Упражнение улучшает процесс письма, синхронизирует работу мозга. Надо рисовать двумя руками одновременно симметричные рисунки: домик, солнце, машина. То есть руки при этом работают одинаково.

«Колечко 1»

Последовательно в достаточно быстром темпе соединять большой палец сначала с указательным, потом со всеми остальными – это будет прямой порядок.

Задание сначала нужно сделать пальцами ведущей руки, затем другой. Усвоив алгоритм, движения выполняют синхронно обеими руками.

«Колечко 2»

Обратные колечки – самый сложный вариант. Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая — большой и мизинец. В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая соответственно с безымянным, средним и указательным. Затем следуют движения в противоположном направлении.

«Кулак – ребро – ладонь».

Выполнять движения желательно на поверхности стола. Движения должны быть четкими, с четкой последовательностью. Во втором и третьем положении следите, чтобы пальцы были выпрямлены. Сначала сделайте упражнение вместе с ребенком. Затем предложите повторить самостоятельно (до десяти раз).

Прежде, чем приступить к повторам с двумя руками, пусть ребенок отработает алгоритм сначала правой (если малыш правша, затем левой рукой).

«Лягушка».

Поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая – ладонью на столе.