Упражнения для выработки хорошего почерка

(подготовка кисти руки к нагрузкам при письме)

Учитель-логопед Злобина И.Г.

Упражнение №1. Ладошки лежат на столе. Поднимаем по одному пальцы сначала одной руки, затем другой. Повторяем в обратном порядке.

Упражнение №2. Ладошки лежат на столе. Поочередно поднимаем пальцы сразу обеих рук, начиная с мизинца.

Упражнение №3. Зажимаем ручку средним и указательным пальцами. Сгибаем и разгибаем эти пальцы, следим, чтобы ручка или карандаш не опускались ниже большого пальца.

Упражнение №4. На столе лежит 8-10 карандашей (палочек). Одной рукой (не помогая другой) надо собрать в кулак карандаши, беря их по одному, затем так же по одному положить карандаши на стол. Количество карандашей постепенно увеличиваем.

Упражнение №5. Зажимаем ручку вторыми фалангами указательного и среднего пальцев и делаем «шаги» по поверхности стола.

Упражнение №6. Зажимаем конец ручки средним и указательным пальцами правой руки. Противоположный конец ручки находится дальше от груди. Переворачиваем ручку и вкладываем ее длинным концом в левую руку. Очередным переворотом вкладываем ее в правую руку и так далее. В этом упражнении ручка вращается в вертикальной плоскости. Руки при этом упираются в край парты так, что локти чуть свешиваются, а ладони приподняты над партой. Если поставить локти на парту, то это упражнение даст возможность вращать ручку в горизонтальной плоскости.

Упражнение №7. Катаем карандаш между большим и указательным пальцами, затем между большим и средним, безымянным, мизинцем. Следим, чтобы в упражнении принимали участие только два пальца.

Упражнение №8. Большим, указательным и средним пальцами вращаем карандаш по часовой и против часовой стрелки.