

ГИМНАСТИКА ДЛЯ РУК

Упражнение «Колечко».

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца, а в обратном порядке – от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

Упражнение «Скалочка» (10–15 с).

- Покатать ручку для письма между ладонями.
- Покатать ручку для письма между большим и указательным пальцами.