

Вправи для укріплення кистей та пальців рук

Комплекс вправ для укріплення м'язів кисті рук та покращення дрібної моторики для дітей молодшого шкільного віку:

1. Долоні притиснути одна до одній. Стискати з зусиллям.
2. Долоні на поверхні. Піднімаємо долоні вгору, не відриваючи кисті від підлоги.



3. Теж саме вбік. Повороти долонь праворуч та ліворуч.



4. Поставити долоні на ребро. Відкривання долонь.



5. Опор на кисті зовнішньою стороною, стійка на коліна. Поставити долоні на зовнішню сторону та на звичайну.



- 6. Опор на долоні з власною вагою, відірвати коліна від підлоги, вагу тіла перенести на долоні. Потім розвернути долоні пальцями назовні.**



- 7. Вивернути долоні, пальці дивляться на коліна. Трішки качаємося вперед-назад, розтягуючи м'язи.**



- 8. Пляшки з водою підіймати, долонями вгору.**



- 9. Теж саме долонями вниз. А потім пляшки тримаємо вертикально. Опустити та підняти кисті рук.**



- 10. Стряхнути кистями рук, розслаблюючи м'язи.**