

Подготовила
Учитель-логопед
Колмыченко Ю.Ю.

20 игр для развития силы рук.



Как развивать силу в детской кисти?

Предлагаем список активностей, для развития силы рук, кисти. Это простые, повседневные, доступные каждому упражнения.

Эти активности способствуют:

- интеграции ладонного рефлекса
- развитию силы кисти
- в перспективе – это профилактика утомления кисти при письме.

Итак, поехали:

1. Из бумаги «лепить» снежки
2. Пульверизатором опрыскивать цветы
3. Играть в водный пистолет
4. Сдувать бумажки с помощью резиновой груши, переливать так же воду из одной емкости в другую
5. Эспандер
6. Лепить из пластилина, теста
7. Хваталка-щипцы
8. Антистрессы
9. Губка (выжимать воду)
10. Полотенце (выжимать воду)
11. Выдавливать тюбики с зубной пастой, фруктовым пюре
12. Бой на палках (удержать палку в руке)
13. Игры с прищепками
14. Вис на турнике
15. Игра «поймай ладошку (хлопать по ладошке, чтобы ребенок схватил вашу ладонь, сжав свою)
16. Перетягивать канат, вытягивать что-то из рук
17. Пользоваться стирательной резинкой



18. Месить тесто, красить крупу краской и тд.

19. Сжимать резиновые игрушки, чтобы издавали звуки

20. Делать массаж.

