

Прості вправи з олівцем для розвитку дрібної моторики



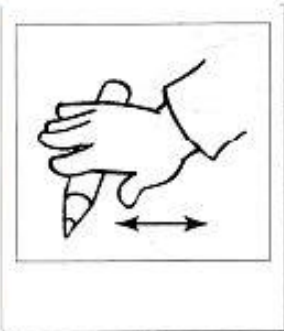
***Рекомендовано як дошкільнятам, так
і молодшим школярам між виконанням
домашніх завдань**



«ПРАСОЧКА»

Прокочування олівця по поверхні стола.

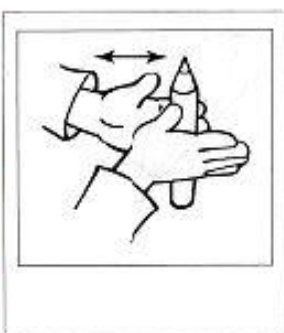
Візьми товстий олівець. Поклади його на стіл. “Пропрасуй” олівець спочатку однією долонею, потім іншою. Притримуй олівець вільною рукою. Покатай олівець по столу.



«ДОБУВАННЯ ВОГНЮ»

Прокочування олівця між долонями.

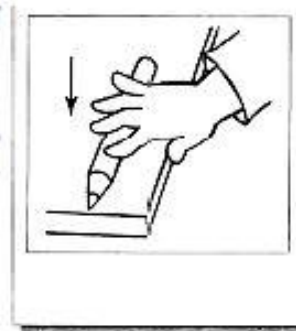
Поклади олівець на одну долоньку, прикрій його іншою. Прокочуй олівець між долоньками спочатку повільно, а потім швидше, від кінчиків пальців до зап'ястка. А потім спробуй це зробити одразу двома олівцями. Вийшло?



«ПІАНІНО»

Натискання на олівець по черзі кінчиками пальців.

Притискай олівець, який лежить на столі, кінчиком кожного пальця. Притискай сильніше!

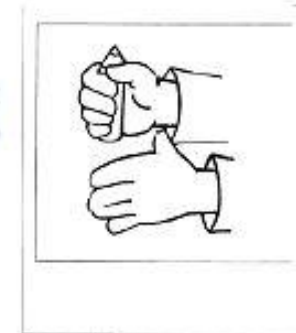


«ХОВАНКИ»

Стискання олівця в кулачку.

Візьми короткий олівець і стисни його в кулачку, заховай. А тепер заховай у іншій руці.

**Олівець я покатаю
І долоньку поміняю.**





«ДЗИГ А»

*Обертання олівця по столу
вказівним і великим пальцями.*

Обертай олівець на столі двома пальцями спочатку однієї руки, а потім іншої. Спробуй робити те ж саме великим і середнім пальцями.



**На столі круги кагаю,
Олівець не випускаю.**



«ГІРКА»

*Скочування олівця з тильної по-
верхні кисті руки.*

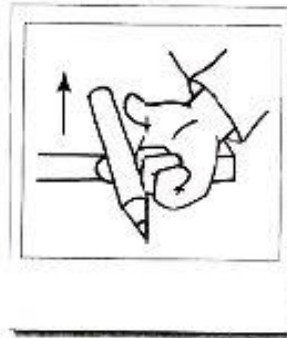
Поклади олівець на тильну сторону кисті. Нахили руку вниз. Притримуй олівець іншою рукою. Нехай він скотиться вниз з твоєї руки, як з гірки.



«ПІДЙОМНИЙ КРАН»

*Піднімання олівця з поверхні
стола одним пальцем.*

Поклади олівець на край стола. Спробуй підняти його, підчепивши знизу одним пальцем. А тепер виконай цю вправу іншим пальцем.



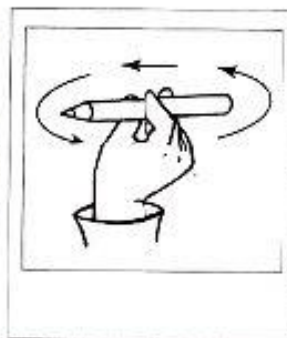
**Олівець я піднімаю,
Міцно пальцем притискаю.**



«ВЕРТОЛІТ»

*Обертання олівця між великим,
вказівним і середнім пальцями.*

Візьми тонкий олівець трьома пальцями. Покрути його. Нехай він обертається швидко-швидко, неначе гвинт вертольоту.

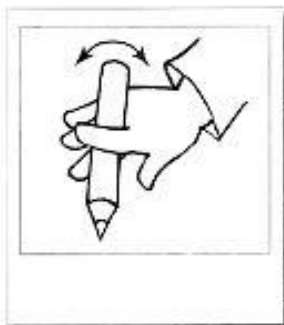




«КАЧАЛОЧКА»

Прокатування олівця в міжпальцевому просторі.

Прокати олівець між пальчиками. Постарайся, щоб він не впав.



«ДОЛОНЬКА»

Обмальовування тупим кінцем олівця долоні, яка лежить на столі, масажуючи олівцем міжпальцеві зони.

Поклади на стіл долоньку. Широко розсунь пальці. Обведи декілька разів кожний палець тупим кінцем олівця.



«ЕСТАФЕТА»

Передавання олівця кожному пальчику по черзі.

Стисни олівець вказівним пальцем, потримай, передай його вказівному пальцю іншої руки. А тепер утримуй олівець середнім пальцем. Передавай олівець як естафетну паличку, іншим пальцям.



«КОВЗАННЯ»

Просування вгору і вниз вздовж олівця, захопивши його пальцями, як при малюванні і з упором гострим кінцем в стіл.

Тримай пальцями довгий олівець так, як ти зазвичай його тримаєш, коли малюєш. Міцно стисни пальці. Просувайся по олівцю вгору і вниз.

