

Ćwiczenia dłoni i palców - przygotowanie do pisania

Systematyczne przygotowywanie dłoni i palców do pisania zapewnia dziecku obiecujący początek w zmaganiach szkolnych. Może być przy tym okazją do zabawy.

Codziennie, przed różnego rodzaju pracami manualnymi dziecka, wykonujemy razem z nim kilka wybranych ćwiczeń:

Obroty

Wyciągamy przed siebie wyprostowane ręce ze splecionymi palcami, wypychamy dłonie w przód.

Szybkie piąstki

Zwijamy dłonie w pięści, energicznie je otwieramy, rozciągamy je przy każdym otwarciu.

Kocie pazury

Powoli zginamy palce, powoli je rozprostowujemy.

Domino

Zginamy palce, pojedynczo je rozprostowujemy zaczynając od prawej, a kończąc na lewej ręce.

Maszyna do pisania

Kładziemy na stole obie dłonie i przedramiona, uderzamy o stół jak o klawisze, dość mocno, każdym palcem z osobna.

Papierowe kulki

Zgniatamy w ciasne kulki chusteczki, gazety, papier różnej struktury, zaczynamy od jednego z rogów, używamy piszącej ręki.