

✅ Родителям на заметку.

ФИЗМИНУТКА С КАРАНДАШОМ 🖍

Безусловно, в детском саду на занятиях проводят физминутки, которые позволяют детям отдохнуть от непривычной нагрузки, получить заряд энергии, расслабиться. Но ведь маленькие ученики и дома продолжают писать и рисовать 🧑... Предлагаем 8 совсем несложных упражнений с карандашом для снятия усталости мышечных тканей и одновременно развития мелкой моторики, которые можно делать дома 🏠.

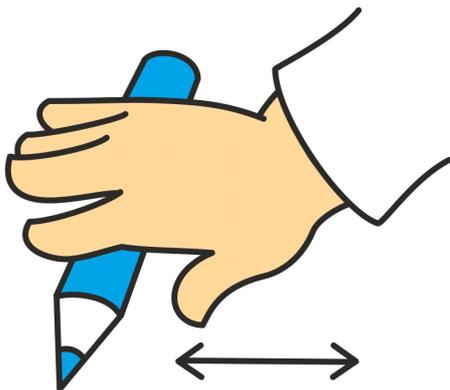
Главное – не заставлять ребенка, если по какой-либо причине он отказывается повторять упражнение, лучше на некоторое время отказаться. В противном случае желание продолжать у ребёнка быстро исчезнет, и полезные занятия станут для него неприятной обузой и лишней тратой времени.

„УТЮЖОК”

Прокатывание карандаша по поверхности стола.

Возьмите толстый карандаш. Положите его на стол. «Прогладь» карандаш сначала одной ладонью, потом другой. Прокатай карандаш по столу.

*Карандаш я покачу
Вправо-влево - как хочу.*



„ДОБЫВАНИЕ ОГНЯ”

Прокатывание карандаша между ладонями.

Положи карандаш на одну ладонку, прикрой его другой. Прокатывай карандаш между ладонями сначала медленно, а потом быстрее, от кончиков пальцев к запястьям. А теперь попробуй сделать это сразу с двумя карандашами.

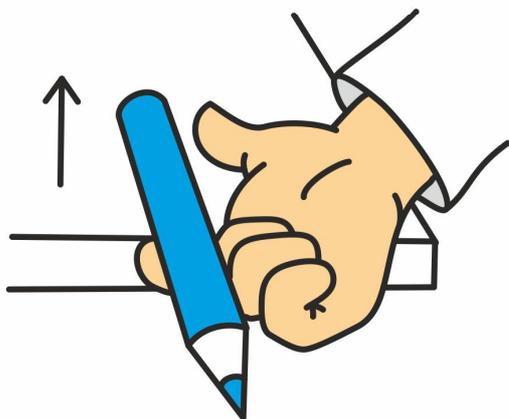


„ПОДЪЁМНЫЙ КРАН”

Поднимание карандаша с поверхности стола одним пальцем.

Положи карандаш на край стола. Попробуй поднять его, подцепив снизу одним пальцем. А теперь выполни это упражнение другими пальчиками.

*Карандашик поднимаю,
Крепко пальцем прижимаю.*



„ВЕРТОЛЁТ”

Вращение карандаша между большим, указательным и средним пальцами.

Возьми тонкий длинный карандаш тремя пальцами. Покрути его. Пусть он вращается быстро, быстро, как винт вертолёт.

*Отправляется в полёт
Наш красавец-вертолёт.*



„ВОЛЧОК”

Вращение карандаша на столе указательным и большим пальцами.

Вращай карандаш на столе двумя пальцами сначала одной рукой, а потом другой. Попробуй сделать то же большим и средним пальцами.

*По столу круги катаю,
Карандаш не выпускаю.*



„ГОРКА”

Скатывание карандаша с тыльной поверхности кисти руки.

Положи карандаш на тыльную сторону кисти. Наклони руку вниз. Придерживай карандаш другой рукой. Пусть он скатится вниз с твоей руки, как с горки.

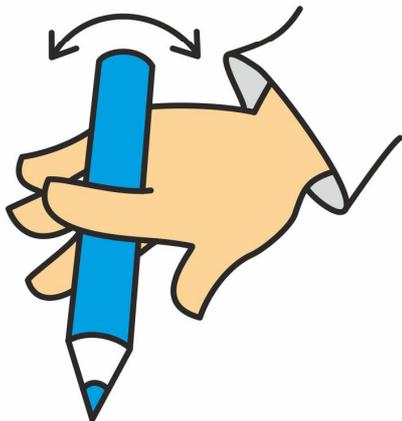


„КАЧАЛОЧКА”

Прокатывание карандаша в межпальцевом пространстве.

Прокати карандаш между пальчиками.
Постарайся его не уронить.

*Карандаш не отдыхает,
Между пальцами гуляет.*



„ЛАДОШКА”

Обрисовка тупым концом карандаша ладони, лежащей на столе, массируя карандашом межпальцевые зоны.

Положи на стол ладонь. Широко раздвинь пальцы. Обведи несколько раз каждый палец тупым концом карандаша.

*Нарисую я ладошку,
Отдохну потом немножко.*

