Комплекс упражнений для развития мелкой моторики с грецким орехом.

1. Взять грецкий орех в правую руку и крепко сжать на счет 5. Повторить упражнение для левой руки.
2. Правая ладонь прямая, пальцы крепко прижаты друг к другу. Прокатывать грецким орехом от запястья до кончиков пальцев и обратно. Повторить упражнение для левой руки.
3. Кисть правой руки лежит на столе ладонью вниз. Грецкий орех катается вперед и назад по направлению косточек. Повторить упражнение для левой руки.
4. «Колобок». Грецкий орех лежит на левой руке, правая рука – сверху. Катаем, катаем, крепко прижимаем. Повторить упражнение для правой руки.
5. «Упрямый орешек». Пальцы на обеих руках крепко прижаты друг к другу, грецкий орех зажимается между ними – проталкивается между пальцами.
6. «Крышечка». Пальцы собираются в горсточку – грецкий орех прокатывается между ними.
7. Грецкий орех берется большим и указательным пальцами правой руки, затем большим и указательным пальцем левой руки, затем большим и средним пальцем правой руки, затем большим и средним пальцем левой руки и т.д. Пальцы меняются поочередно с проговариванием.

После каждого упражнения выполняются упражнения на расслабление рук (уронили ручки вниз и расслабились).