**Как укреплять мышцы рук.**

1. Пусть ребенок ежедневно сжимает по минуте детский эспандер. Его можно заменить резиновым мячиком или игрушкой.
2. Если нет пластилина, сделайте для ребенка большой кусок соленого теста. Лепите вместе с ребенком тортики, вареники, буквы и что угодно.
3. Давайте ребенку ненужную бумагу, пусть сминает ее в шарики.

|  |  |
| --- | --- |
|   | **Гимнастика, укрепляющая руки, для детей 5-6 лет.** |

1.    Руки вытянуты вперед, вверх или в стороны. Сжимание пальцев в кулаки и разжимание их. Упражнение можно делать обеими руками одновременно или по очереди.

2.    Руки вытянуты вперед. Пригибание кистей рук, словно удерживая огромный шар. Опускание кистей вниз.

3.    Руки вытянуты вперед, ладони прижаты друг к другу. Разведение кистей в стороны, не разводя запястий.

4.    Соединение по очереди подушечки большого пальца с подушечками мизинца, безымянного, среднего и указательного пальцев.

5.    Касание подушечек большого пальца правой руки и большого пальца левой руки. Потом выполняется то же самое указательными пальцами, средними, безымянными и мизинцами.

6.    Сгибание по очереди каждого пальца сначала от мизинца до большого, потом в обратном порядке. Если это упражнение выполнять трудно, можно сжать кулак, положив сверху большой палец, а затем разгибать пальцы по очереди.

7.    Пальцы рук переплетены в замок, ладони прижаты друг к другу. Надавливание ладоней друг на друга; поворачивание кистей вправо-влево; поднимание пальцев, не расцепляя замка.

8.    Надавливание ладонью одной руки на сомкнутые пальцы другой, преодолевая их сопротивление.

9.    Разведение пальцев в стороны, затем соединение их. Делать двумя руками одновременно или каждой по очереди.

10.  Руки ставятся перед грудью, ладони смыкаются (словно восточный слуга перед своим господином) и наклоны кистей то вправо, то влево. Одна рука нажимает — вторая изо всех сил сопротивляется.

11.  Сцепление рук в замок, оставив большие пальцы свободными. Вращение сначала большими пальцами, потом надавливание ими с силой друг на друга.