

**Формирование мелкой моторики и тонких движений пальцев рук у
детей с ДЦП
(комплекс упражнений)**

Начинать можно с самомассажа:

- «руки замерзли» - разминать кисти рук;
- «одеваем перчатки» - для каждого пальчика свой домик, «натягиваем» на каждый палец перчатку;
- перетираем каждый пальчик от основания к ногтю;
- «рисует» каждым пальчиком в воздухе;
- поочередно сгибать пальцы;
- поочередно выпрямлять пальцы;
- «флажок» - все пальцы в кулак, большой вытянут вверх;
- «стол» - одна рука согнута в кулак, другую положить на неё сверху горизонтально;
- «стул» - прислонить вертикально к согнутому кулаку;
- «пальчики приклеились» - сильно прижать ладонь к ладони (или к столу) и по очереди «отклеивать» каждый пальчик;
- «собака» - соединить большой, средний и безымянный пальцы, а указательный и мизинец, слегка согнув, поднять вверх;
- «солнечные лучи» - скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы;
- «кулак-ребро-ладонь» - поочередно сжимать руку в кулак, ставить ладонь на ребро и прижимать ладонь к столу, постепенно ускоряя темп выполнения пробы.