

**Комплекс вправ з  
ручкою для корекції  
оптичної дисграфії**

Комплекс вправ з ручкою для корекції оптичної  
дисграфії

## САМОМАСАЖ ДОЛОНЬ

### Початкове положення:

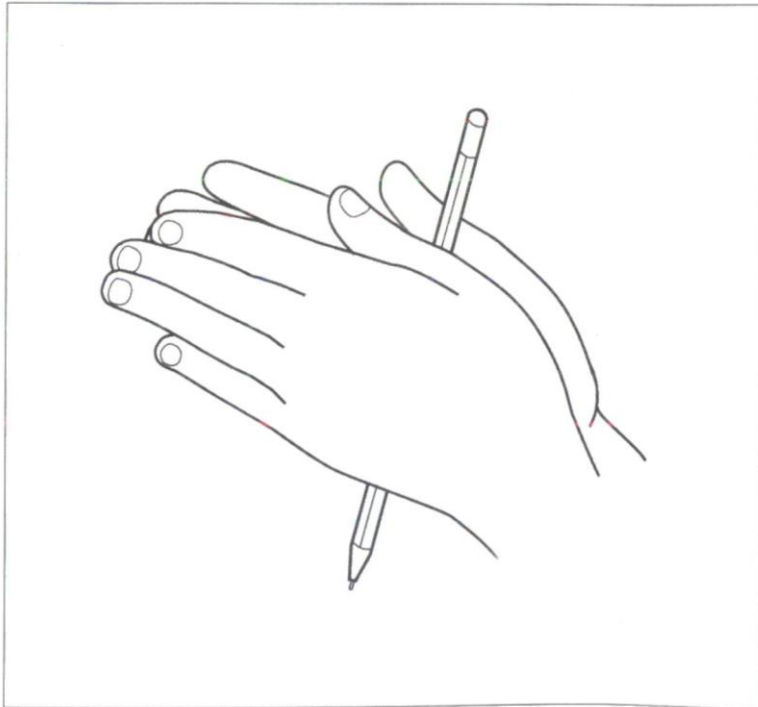
З'єднати долоні пальцями вперед. Ручка знаходиться у вертикальному положенні між долонями і виконує функції масажера.

### Зміст вправи:

Переміщати долоні вперед-назад, пересуваючи ручку тільки м'якими частинами долонь.

### Дозування:

До 5 рухів з орієнтуванням на провідну руку.



## САМОМАСАЖ ДОЛОНЬ І ПАЛЬЦІВ

### Початкове положення:

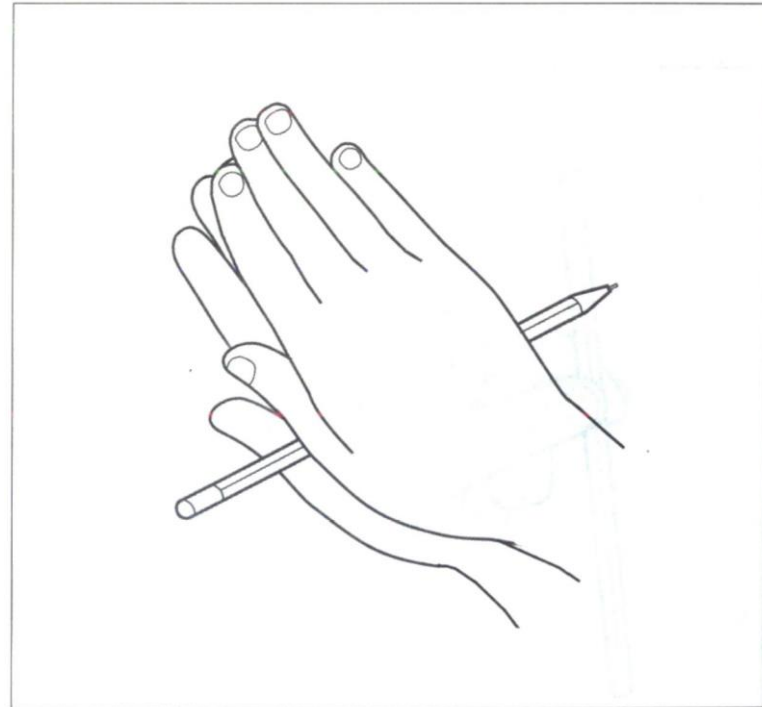
Не випускаючи ручку, повернути долоні так, щоб одна була зверху, а друга - знизу. Ручка знаходиться в горизонтальному положенні між долонями і виконує функції масажера.

### Зміст вправи:

Переміщати долоні вперед-назад, здійснюючи енергійні плаваючі рухи від початку долоні до кінчиків пальців.

### Дозування:

До 5 рухів з орієнтуванням на провідну руку (долоню).



## САМОМАСАЖ КІНЧИКІВ ПАЛЬЦІВ

### Початкове положення:

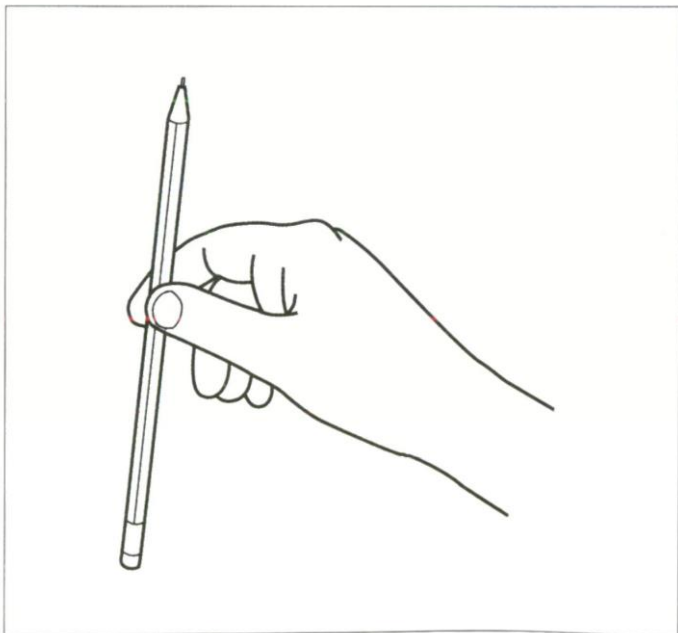
Взяти учнівську ручку подушечками великого і вказівного пальців. Ручка знаходиться у вертикальному положенні.

### Зміст вправи:

Перетираючими рухами кінчиками пальців перекичувати ручку вперед-назад, злегка натискаючи на неї. Аналогічно зробити самомасаж кінчиків середнього і великого пальців, великого і безіменного, великого пальця і мізинця.

### Дозування:

До 4-5 рухів.



## САМОМАСАЖ (ПОВЕРХНЕВИЙ) ЗОВНІШНЬОЇ СТОРОНИ КИСТІ РУКИ

### Початкове положення:

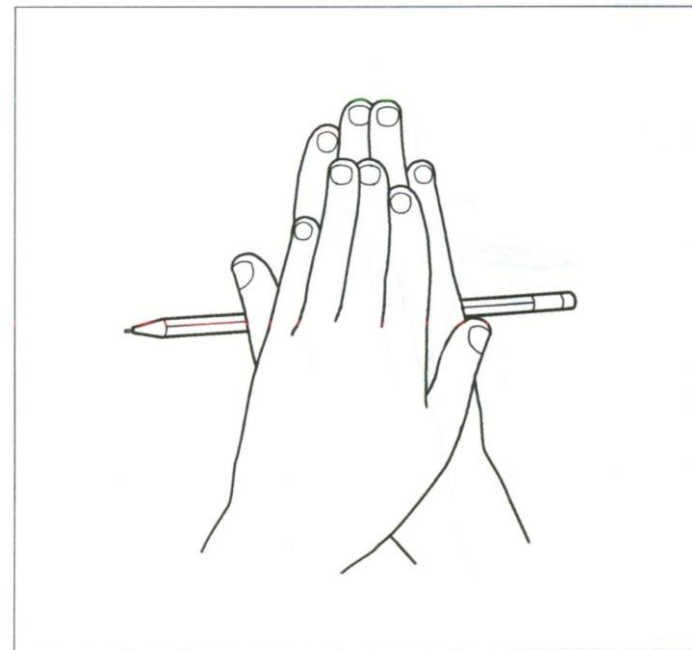
Покласти на стіл ручку горизонтально. Накрити її долонею з випрямленими пальцями.

### Зміст вправи:

Долонею іншої руки виконувати прогладжування від кінчиків пальців до зап'ястя, уздовж всієї поверхні кисті руки, накриваючи учнівську ручку.

### Дозування:

До 3-4 рухів від кожного кінчика пальця.



## САМОМАСАЖ (ГЛИБОКИЙ) ЗОВНІШНЬОЇ СТОРОНИ КИСТІ РУКИ

### Початкове положення:

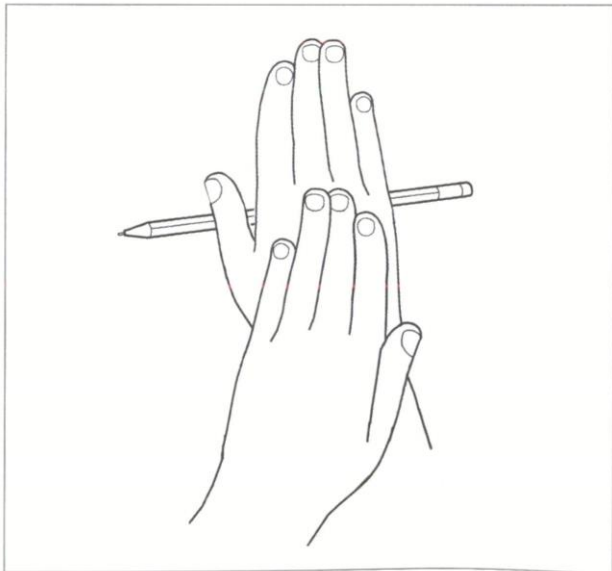
Покласти на стіл ручку горизонтально. Накрити руку долонею так, щоб вона опинилася біля основи пальців і візуально ділила кисть руки на дві частини.

### Зміст вправи:

Випрямленими пальцями іншої руки з силою натискати, пружинячи м'язи першої частини кисті руки. Перемістити пальці на другу частину кисті і аналогічним способом попружинити м'язи.

### Дозування:

3-4 рази для кожної частини кисті.



## САМОМАСАЖ ПОДУШЕЧКИ ВЕЛИКОГО ПАЛЬЦЯ

### Початкове положення:

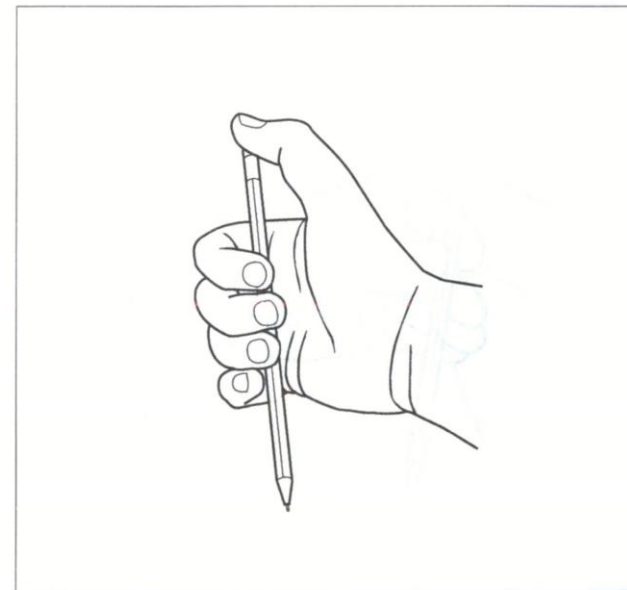
Покласти учнівську ручку горизонтально на долоню провідної руки - на подушечки чотирьох пальців.

### Зміст вправи:

Подушечкою великого пальця перетираючими рухами, злегка натискаючи, переміщати ручку вниз-вгору.

### Дозування:

до 5 рухів.



## ПРУЖИНКА

### Початкове положення:

Взяти ручку вертикально подушечками вказівного і великого пальців.

### Зміст вправи:

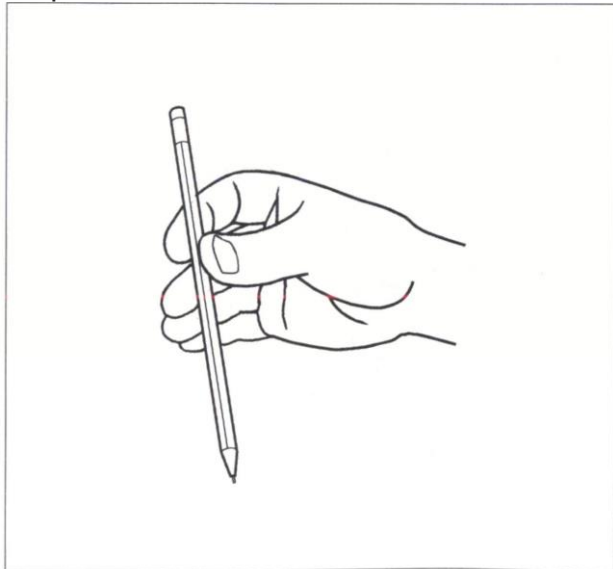
Стискати учнівську ручку, з силою пружинячи її, як би бажаючи розплющити.

Напруга м'язів при стисненні чергується з їх розслабленням. Перехопити ручку у вертикальному положенні великим і середнім пальцями, великим і безіменним, великим пальцем і мізинцем. Знову робити пальцями пружні рухи.

Після того як всі пальці попружинили, покласти учнівську ручку на стіл і струсити кисть руки, розслабляючи її.

### Дозування:

2-3 рази для кожної комбінації пальців.



## СПУСКАЄМОСЯ ПО ДРАБИНЦІ

### Початкове положення:

Затиснути верхній кінець учнівської ручки вертикально між долонею і основою великого пальця. Утримувати учнівську ручку в цьому положенні.

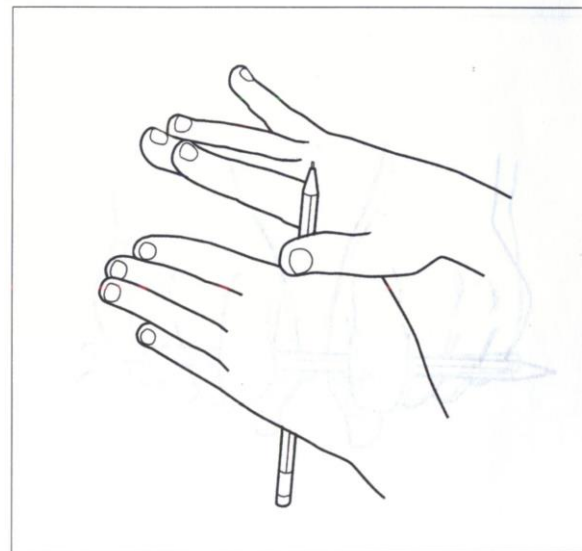
### Зміст вправи:

Перехопити ручку знизу іншою рукою.

Продовжувати перехоплення учнівської ручки по черзі обома руками вгору-вниз. Рухи долонь нагадують обережний спуск і підйом по драбині.

### Дозування:

2-3 рази з обов'язковим розслабленням кисті.



## ГАЧКИ

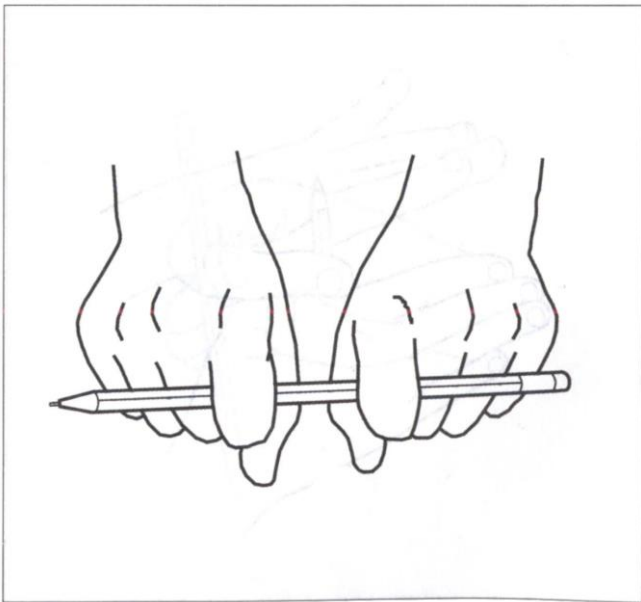
### Варіант А

#### Початкове положення:

Ручку, що знаходиться в горизонтальному положенні, немов гачками, зачепити вказівними пальцями за кінці і так утримувати.

#### Зміст вправи:

Поперемінно відриваючи пальці - «гачки» від ручки, знову чіпляти її, пересуваючи пальці до середини до моменту їх зближення. Після цього продовжувати рухи пальцями в зворотному напрямку, до кінців ручки.



### Варіант Б

#### Початкове положення:

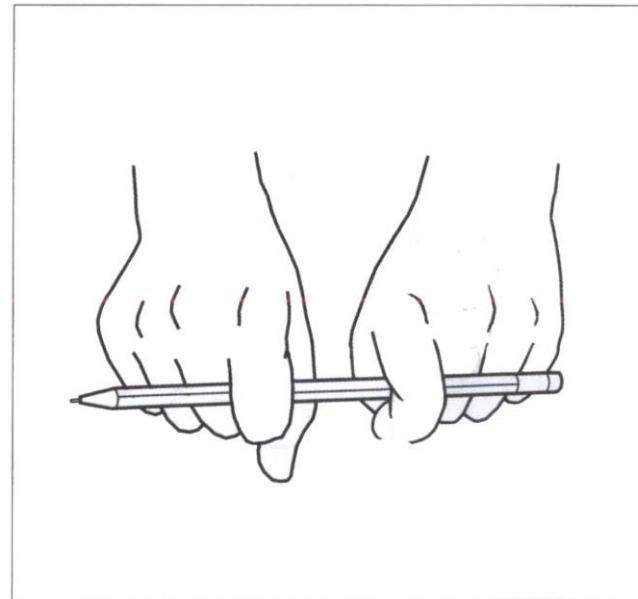
Тримати в горизонтальному положенні учнівську ручку по центру вказівним пальцем однієї руки.

#### Зміст вправи:

Перехопити ручку пальцем - «гачком» іншої руки. Вільну руку відсторонити від учнівської ручки.

Рухи робити по чергово, відриваючи пальці - «гачки» однієї руки від учнівської ручки і знову чіпляючи її пальцем - «гачком» іншої руки.

Дозування: 3-5 разів.



## НАСОС

### Початкове положення:

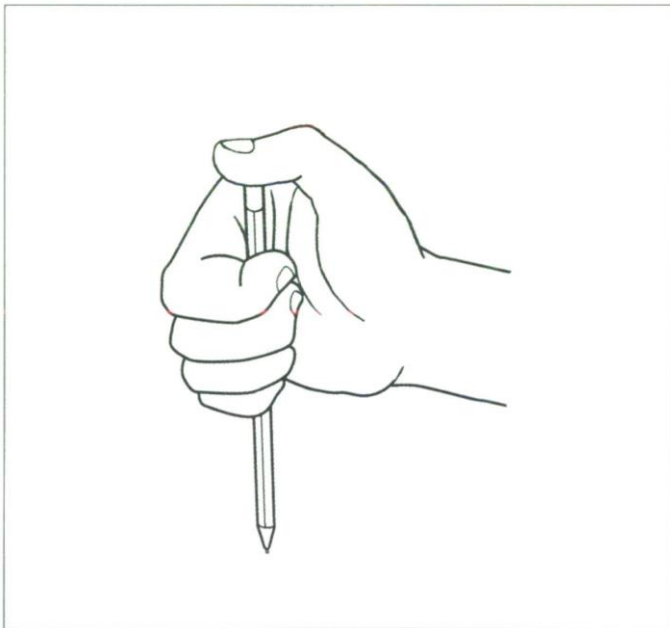
Затиснути учнівську ручку у вертикальному положенні чотирма пальцями так, щоб невелика її частина височіла над кистю руки.

### Зміст вправи:

Великим пальцем натиснути на кінець учнівської ручки, яка трохи опуститься, а іншою рукою знизу підштовхнути її вгору і знову натиснути на кінець ручки великим пальцем. Рухається вгору-вниз ручка схожа на працює насос.

### Дозування:

До 5 разів з розслабленням кисті руки.



## ГОЙДАЛКИ

### Початкове положення:

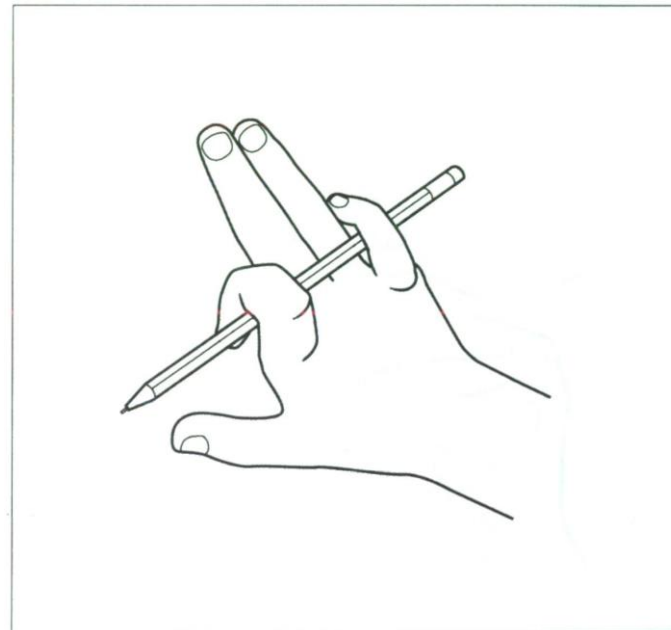
Затиснути учнівську ручку в горизонтальному положенні чотирма пальцями.

### Зміст вправи:

Поперемінно натискайте то вказівним пальцем, то мізинцем на кінці учнівської ручки. Це нагадує катання на гойдалках, влаштованих з довгої дошки.

### Дозування:

2-3 рази.



## **СОПІЛОЧКА**

### Початкове положення:

Взяти учнівську ручку кінчиками пальців обох рук так, як зазвичай тримають сопілочку.

### Зміст вправи:

#### Варіант А

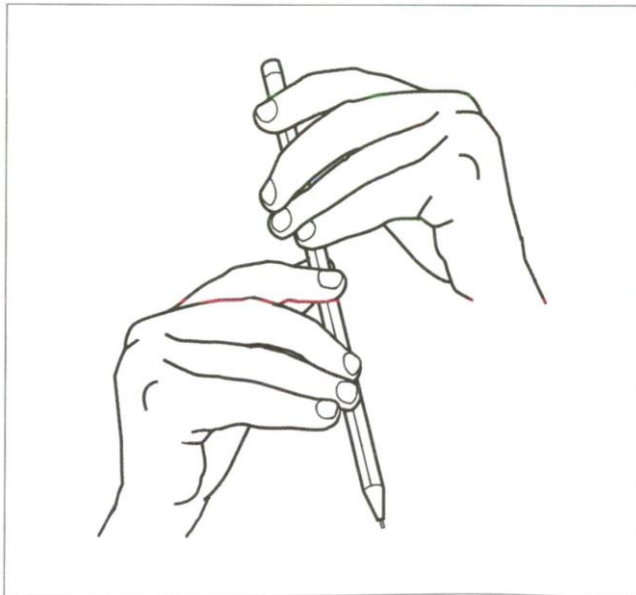
Піднімати і опускати пальці в довільному порядку і темпі, імітуючи гру на сопілці.

#### Варіант Б

Натискати на «дудочку» всіма пальчиками послідовно, високо піднімаючи їх.

### Дозування:

Довільна, з розслабленням кисті руки після виконання вправи.



## **ЦИРКАЧ**

### Початкове положення:

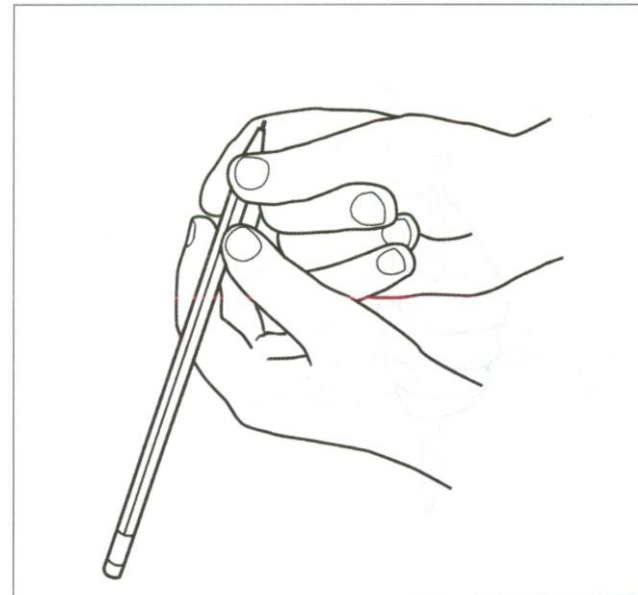
Тримати горизонтально розташовану учнівську ручку за кінець вказівними та великими пальцями обох рук. Вільна частина ручки зміщена в бік.

### Зміст вправи:

Приставними рухами пальців переміщатися по вільній частині учнівської ручки до її протилежного кінця і назад. Руху пальців нагадують руху циркача, що пересувається по канату дрібними приставними кроками. Вправа виконується спочатку в середньому, а потім у швидкому темпі.

### Дозування:

3 рази в кожную сторону, після чого покласти ручку, струсити кисть, розслабивши м'язи.





## **ВТРИМАЙ ПРАПОРЕЦЬ**

### Початкове положення:

Утримувати учнівську ручку, затиснуту вертикально в кулачку, подібно до прапорця.

### Зміст вправи:

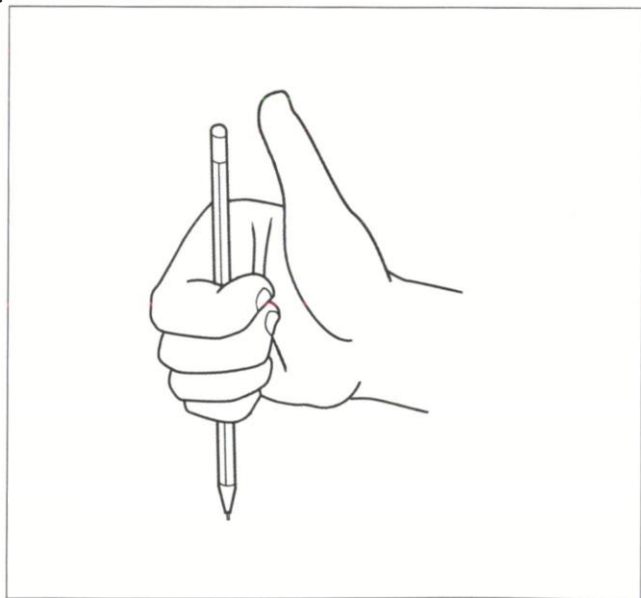
Великий палець відвести вбік, ручку -«прапорець» тримати чотирма пальцями.

Захопити учнівську ручку великим пальцем і долонею і так утримувати її. Звільнені чотири пальці відвести в сторону.

Знову захопити ручку -«прапорець» чотирма пальцями, великий палець відвести вбік.

### Дозування:

3-4 рази, після чого покласти ручку, струсити кисть, розслабивши м'язи.



## **ПРАЦЬОВИТИЙ МУРАХА**

### Початкове положення:

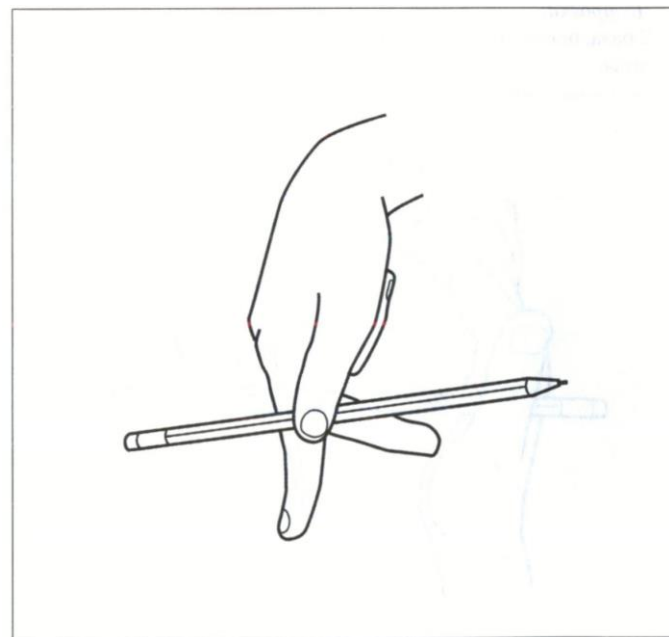
Затиснути учнівську ручку між вказівним і середнім пальцями.

### Зміст вправи:

Вказівний і середній пальці «крокують» або «втікають» уперед по столу до його краю, утримуючи при цьому ручку. Руху пальців нагадують руху мурашки, який тягне соломинку.

### Дозування:

2 рази, після чого покласти ручку, струсити кисть, розслабивши м'язи.



## **ЗУСТРІЧ БРАТІВ**

### Початкове положення:

Руки витягнуті вперед, долоні звернені один до одного. Кінці учнівської ручки затиснуті між долонями і впираються в основі великих пальців рук.

### Зміст вправи:

#### *Варіант А*

Вказівним пальцем правої руки притиснутися до подушечці мізинця лівої руки. Потім вказівним пальцем лівої руки притиснутися до подушечці мізинця правої руки.

#### *Варіант Б*

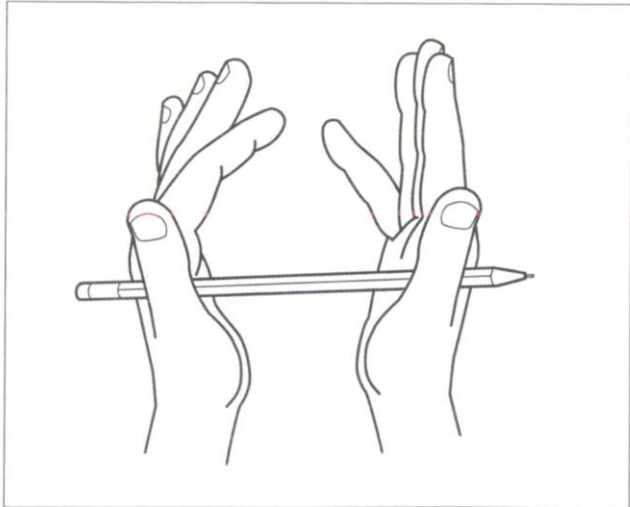
Вказівний палець правої руки послідовно зустрічається з усіма «братами» лівої руки.

#### *Варіант В*

Подушечки пальців обох рук послідовно стосуються один одного.

### Дозування:

2 рази, після чого покласти ручку, струсити кисть, розслабивши м'язи.



## **КОСИЧКА**

### Початкове положення:

Взяти учнівську ручку за один кінець і тримати вертикально вказівним і великим пальцями однієї руки.

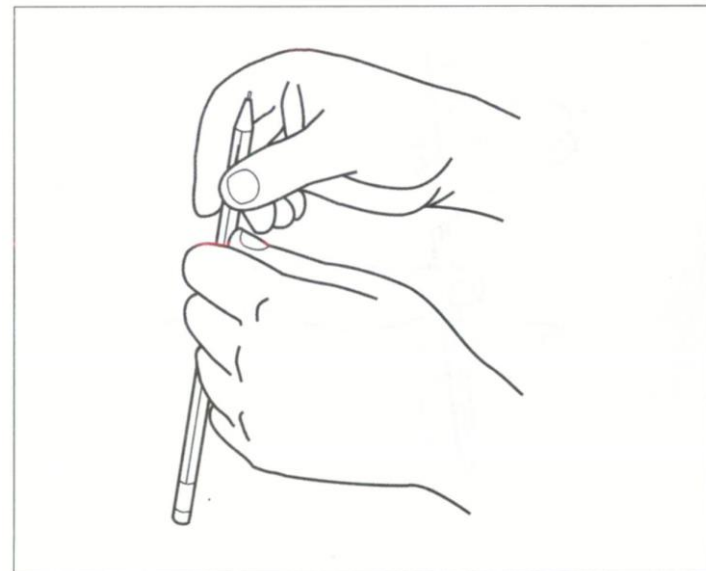
### Зміст вправи:

Перехопити нижче учнівську ручку вказівним і великим пальцями іншої руки.

Перехоплюючи учнівську ручку вказівним і великим пальцями однієї руки, то інший, «дійти» до іншого кінця ручки. Руху пальців нагадують плетіння косички, їх можна повторити знизу вгору, стискаючи при цьому учнівську ручку з максимальною силою.

### Дозування:

«Сплести» 2-3 «кіски», після чого покласти ручку, струсити кисть, розслабивши м'язи.



## **НІЖКА ЦИРКУЛЯ**

### Початкове положення:

Витягнути одну руку долонею вниз.

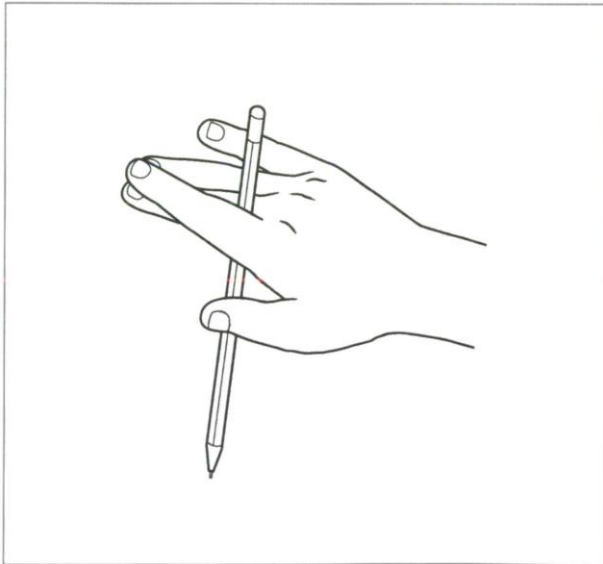
Затиснути кінець учнівської ручки між вказівним і середнім пальцями руки, вільна частина ручки іншим кінцем опущена вниз.

### Зміст вправи:

Здійснюючи плаваючі кругові рухи учнівської ручкою, як ніжкою циркуля, креслити в повітрі кола над столом - спочатку за годинниковою, а потім проти годинникової стрілки.

### Дозування:

Накреслити 3-4 кола в кожну сторону, після чого покласти ручку, струсити кисть, розслабивши м'язи.



## **ХОДЬБА З КОРОМИСЛОМ**

### Початкове положення:

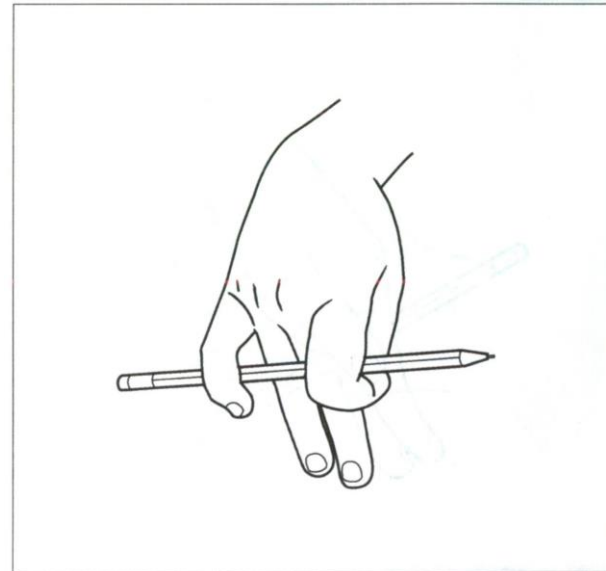
Учнівська ручка розташована між пальцями так, що середній і безіменний пальці знаходяться під ручку, а вказівний і мізинець - на ній.

### Зміст вправи:

Торкаючись до поверхні столу середнім і безіменним пальцями, «ходити», підстрибуючи, за столом, тримаючи «коромисло» (учнівську ручку), періодично змінюючи темп «ходьби».

### Дозування:

3-4 рази.



## НАКРЕСЛИМО КОЛО

### Початкове положення:

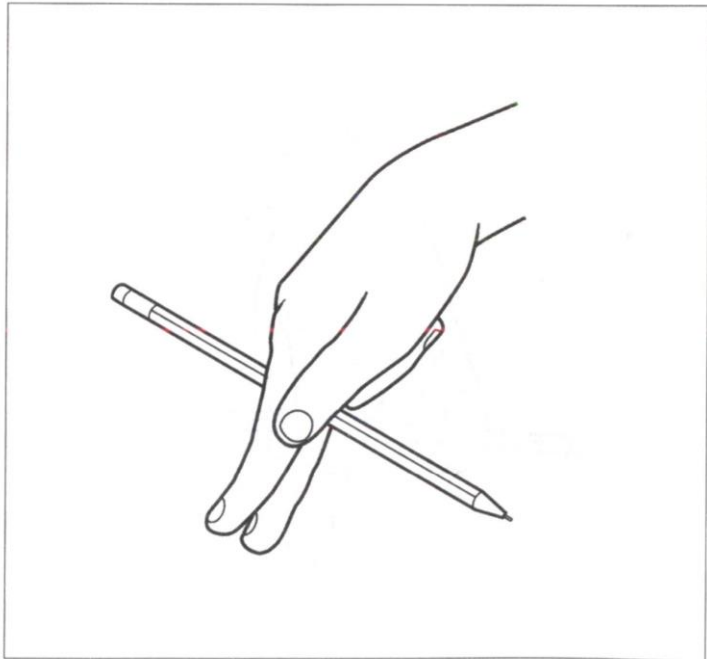
Вказівний палець покласти на середній і просунути між ними учнівську ручку, утримуючи її по центру. Інші пальці притиснути до долоні.

### Зміст вправи:

Комбінацією вказівного і середнього пальців описувати кола за годинниковою і проти годинникової стрілки.

### Дозування:

3 кола в кожному напрямку, після чого покласти ручку, струсити кисть, розслабивши м'язи.



## НАТИСНИ НА КНОПКУ

### Початкове положення:

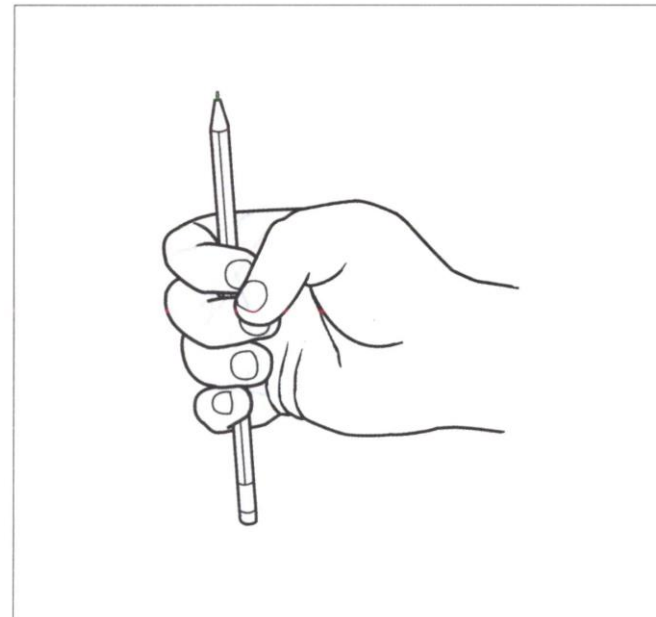
Затиснути учнівську ручку в горизонтальному положенні чотирма пальцями однієї руки, відвівши великий палець у бік до упору.

### Зміст вправи:

Подушечкою великого пальця натискати по черзі на ніготь кожного пальця, як на кнопки, відводячи після кожного натиску великий палець у бік до упору.

### Дозування:

Вправу можна виконувати під рахунок " раз-два до появи ознак легкої втоми, після чого покласти ручку, струсити кисть, розслабивши м'язи.



## ЗАКРУТИМО ГВИНТИК

### Початкове положення:

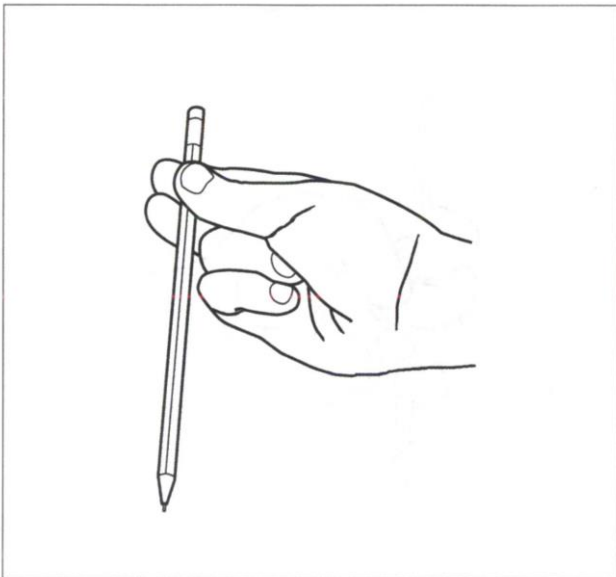
Взяти учнівську ручку за один кінець і тримати у вертикальному положенні трьома пальцями: вказівним, середнім і великим.

### Зміст вправи:

Перетираючими рухами цих пальців переміщати учнівську ручку вниз до тих пір, поки пальці не опиняться біля протилежного кінця ручки. Руху пальців такі ж, як при закручуванні гвинтика.

### Дозування:

«Вкрутити гвинтик», після чого покласти ручку, струсити кисть, розслабивши м'язи.



## ПІРСЬКІ ВЕРШИНИ

### Початкове положення:

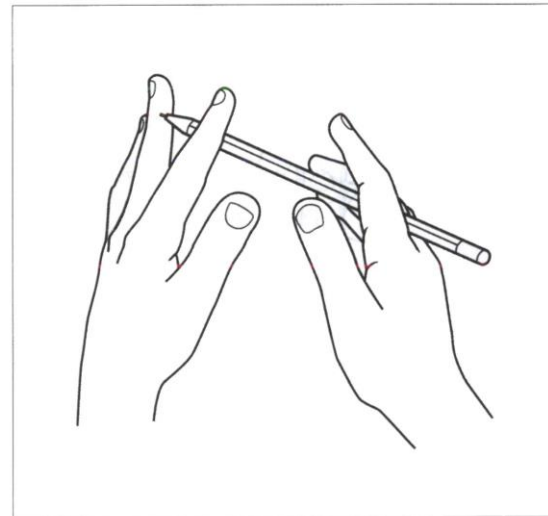
Тримати учнівську ручку в горизонтальному положенні за один кінець (краще широкій) між вказівним і середнім пальцями однієї руки. Гострий кінець ручки при цьому направлений до іншої, розташованої паралельно долоні з розчепіреними пальцями.

### Зміст вправи:

Гострим кінцем ручки ретельно обвести контури розчепірених пальців, повільно піднімаючись вгору до кінчика кожного пальця, як до вершини гори, а потім спускаючись з неї.

### Дозування:

Повторити підйом і спуск з гори» спочатку в одному, потім в іншому напрямку, після чого покласти ручку, струсити кисть, розслабивши м'язи.



## **КУЛАЧКИ І КОЛЕЧКА**

### Початкове положення:

Покласти кисть руки на стіл долонею вгору, випрямивши пальці. Розмістити учнівську ручку так, щоб мізинець і вказівний пальці були на ручці, а середній і безіменний - під нею.

### Зміст вправи:

#### *Варіант А*

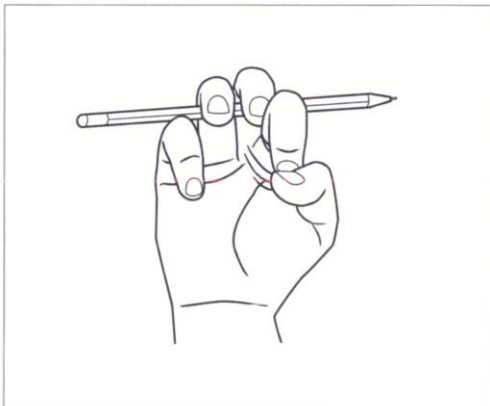
Стискати пальці в кулак і розтискати їх, утримуючи учнівську ручку горизонтально. При разжиманні робити м'язове зусилля, відводячи пальці до упору.

#### *Варіант Б*

Великим пальцем робити колечка, з'єднуючи по черзі з мізинцем, вказівним, середнім і безіменним пальцями. Після кожного такого колечка пальці повертаються у вихідне положення - відводяться до упору з м'язовим зусиллям.

### Дозування:

Повторити 3-4 рази, після чого покласти ручку, струсити кисть, розслабивши м'язи.



## **ЗМІЯ**

### Початкове положення:

Взяти учнівську ручку горизонтально, захопивши її до половини пальцями однієї руки.

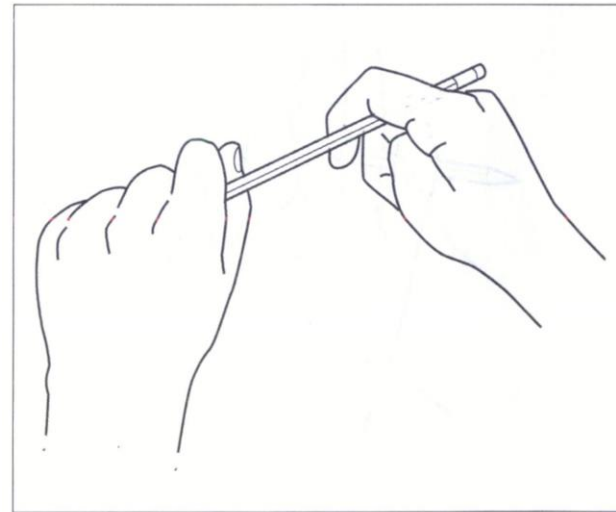
### Зміст вправи:

Вказівним пальцем іншої руки обхопити вільну частину учнівської ручки по руху змії.

Вправу повторити по черзі для всіх пальців.

### Дозування:

Повторити обхват кожним пальцем 2-3 рази, після чого покласти ручку, струсити кисть, розслабивши м'язи.



## **ЗМАХНИ КРИЛАМИ**

### Початкове положення:

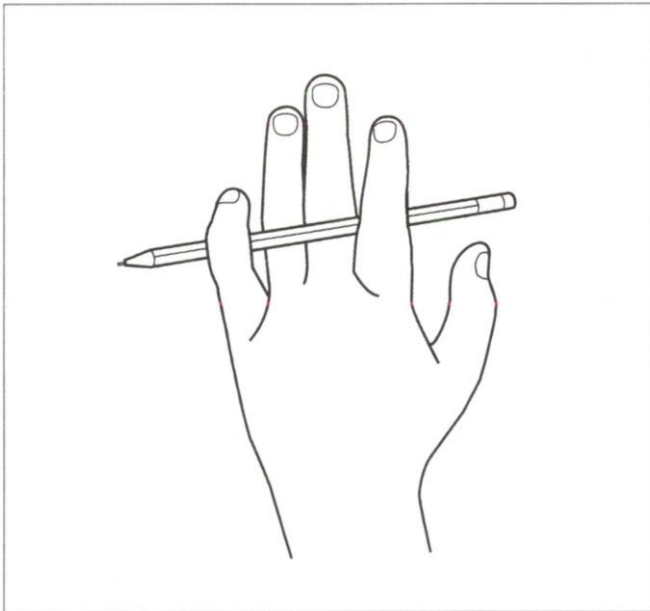
Покласти кисть однієї руки на стіл, випрямити пальці. Розмістити учнівську ручку так, щоб мізинець і вказівний пальці були на ручці, а середній і безіменний - під нею. Великий палець відвести вбік.

### Зміст вправи:

На рахунок «раз» стиснути долоню, не випускаючи учнівську ручку. На рахунок «два» розтиснути, відводячи пальці до упору з м'язовим зусиллям. Рухи долоні нагадують помах крил птаха.

### Дозування:

Повторити вправу 1-3 рази, після чого покласти ручку, струсити кисть, розслабивши м'язи.



## **ПРОПЕЛЕР**

### Початкове положення:

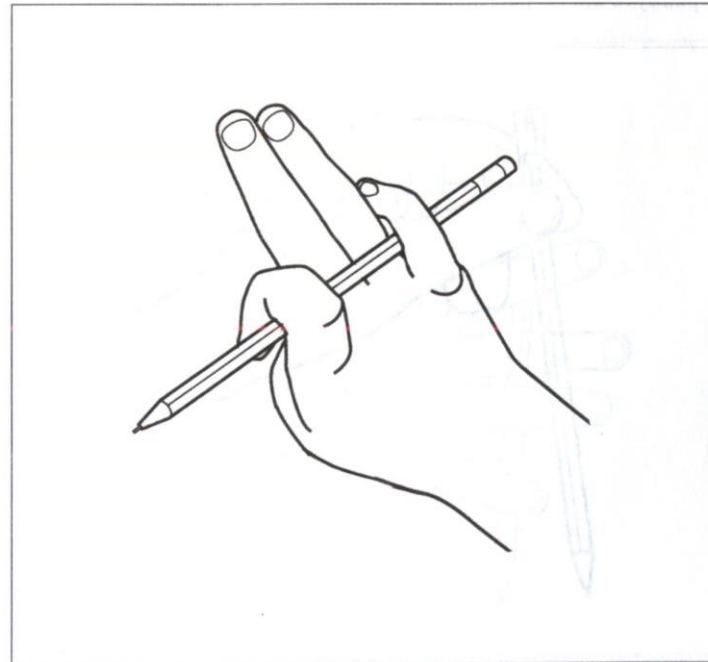
Покласти кисть однієї руки на стіл, випрямити пальці. Розмістити учнівську ручку так, щоб мізинець і вказівний пальці були на ручці, а середній і безіменний - під нею.

### Зміст вправи:

Долоню повертати над столом вправо і вліво, намагаючись поставити її на ребро. Однак столу повинна стосуватися не долоню, а тільки кінець учнівської ручки. Рухи долоні нагадують роботу пропелера.

### Дозування:

Повторити вправу 3 рази, після чого покласти ручку, струсити кисть, розслабивши м'язи.



## ПІВКІЛЬЦЯ

### Початкове положення:

Учнівську ручку тримати вертикально великим і вказівним пальцями за широкий кінець і тримати над столом, не торкаючись його.

### Зміст вправи:

#### *Варіант А*

Повертаючи кистю руки вправо і вліво, гострим кінцем ручки малювати в повітрі над столом півкільця.

#### *Варіант Б*

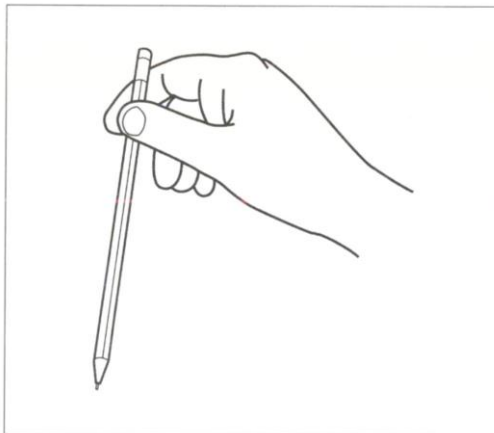
Ручку утримувати за допомогою різних комбінацій пальців і виконувати малювання.

#### *Варіант В*

Ручку утримувати у гострого кінця і виконувати малювання.

### Дозування:

Повторити вправу до 4-х разів, після чого покласти ручку, струсити кисть, розслабивши м'язи.



## ВАГИ

### Початкове положення:

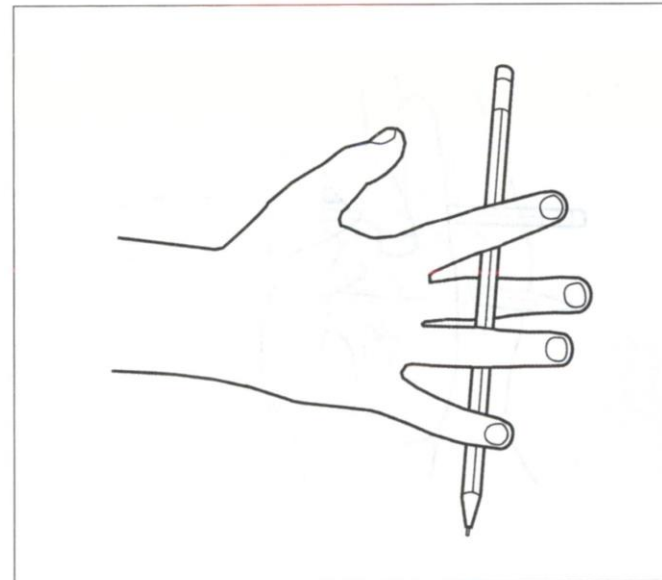
Покласти кисть однієї руки на стіл долонею вниз, випрямивши пальці. Розмістити учнівську ручку горизонтально так, щоб середній палець був під ручкою, а решта - на ній.

### Зміст вправи:

Злегка піднявши долоню над столом, натискати поперемінно пальцями то на один, то на інший кінець учнівської ручки, не випускаючи її. Це нагадує балансування тарілок ваг.

### Дозування:

Повторити вправу 3-4 рази, після чого покласти ручку, струсити кисть, розслабивши м'язи.





## ЗІТРИ ПЛЯМИ

### Початкове положення:

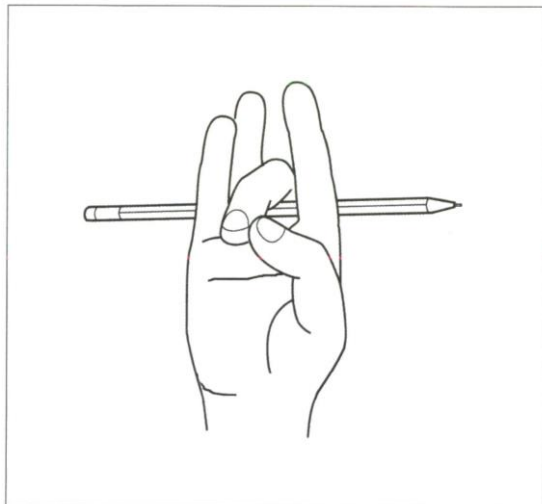
Покласти кисть однієї руки на стіл долонею вгору, випрямивши пальці. Розмістити учнівську ручку так, щоб мізинець, безіменний і вказівний пальці були на ручці, а середній - під нею.

### Зміст вправи:

Не піднімаючи зі столу долоню, подушечкою великого пальця «стерти плямочка» на подушечці середнього пальця. Після цього відвести великий палець у вихідне положення, не випускаючи учнівську ручку.

### Дозування:

Повторити вправу 3-4 рази, після чого покласти ручку, струсити кисть, розслабивши м'язи.



## СТРІЛИ

### Початкове положення:

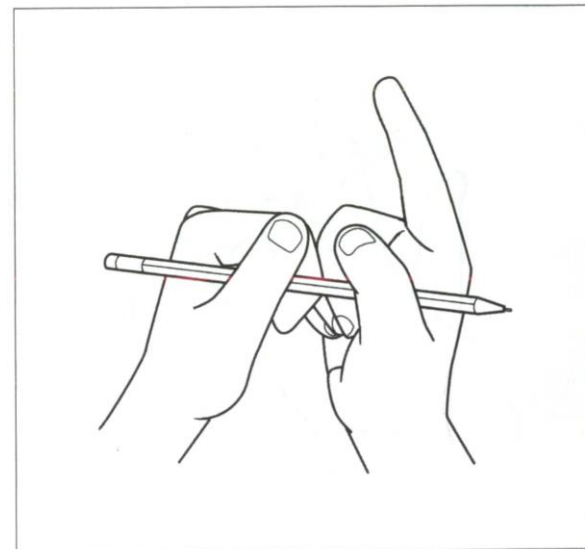
Долоні звернені один до одного. Тримати учнівську ручку в горизонтальному положенні, затиснувши її основами великих пальців.

### Зміст вправи:

Не випускаючи учнівську ручку, розтискати по черзі пальці на обох руках, ніби випускаючи стріли.

### Дозування:

Повторити вправу 2-3 рази, після чого покласти ручку, струсити кисть, розслабивши м'язи.



## **ПЕРЕВЕРНИ ТАРІЛКУ**

### Початкове положення:

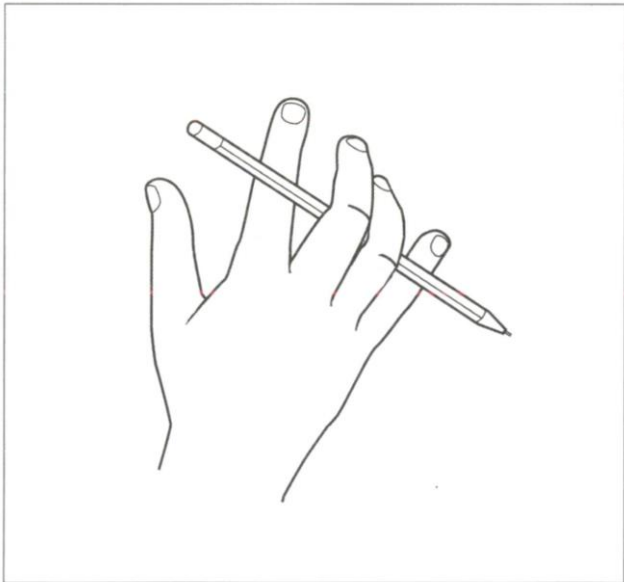
Покласти кисть однієї руки на стіл долонею вниз, випрямивши пальці. Розмістити учнівську ручку так, щоб середній і безіменний пальці були на ручці, а мізинець і вказівний - під нею.

### Зміст вправи:

Поперемінно повертати долоню, не випускаючи учнівську ручку, немов тарілку, з ребра на ребро, докладаючи м'язове зусилля в той момент, коли кінець ручки наближається до столу.

### Дозування:

Повторити вправу від 2 до 5 разів, після чого покласти ручку, струсити кисть, розслабивши м'язи.



## **ЖАБА**

### Початкове положення:

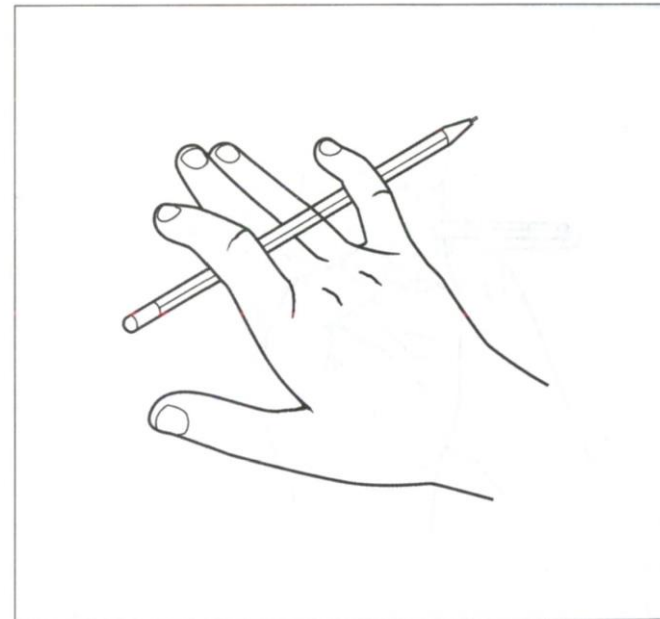
Покласти кисть однієї руки на стіл, випрямити пальці. Розмістити учнівську ручку так, щоб мізинець і вказівний палець були на ручці, а середній і безіменний - під нею.

### Зміст вправи:

Стиснути долоню в кулак, а потім розпрямити, не випускаючи учнівську ручку. Рухи долоні нагадують стрибки жаби.

### Дозування:

Повторити вправу 3-4 рази, після чого покласти ручку, струсити кисть, розслабивши м'язи.



## ПІДІЙДИ ДО МЕНЕ

### Початкове положення:

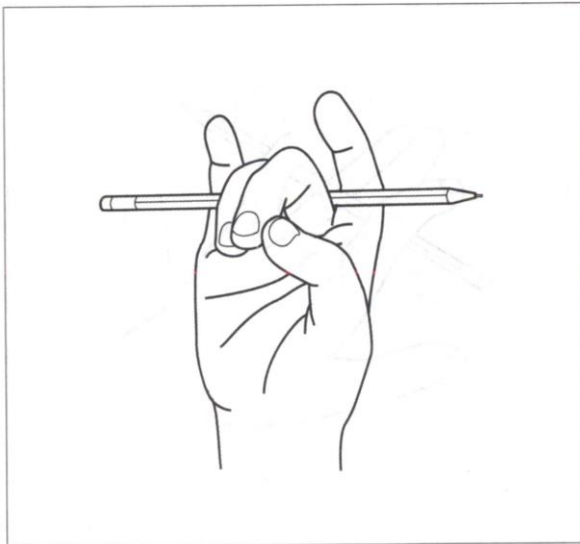
Покласти кисть однієї руки на стіл, випрямивши пальці. Розмістити учнівську ручку так, щоб мізинець і вказівний пальці були на ручці, а середній і безіменний - під нею. Середній, безіменний і великий пальці з'єднати, утворюючи пучок. Кисть руки підняти вгору.

### Зміст вправи:

Робити пензлем руки обертальні рухи до себе, окреслюючи кола, ніби підкликаючи кого-небудь жестом, не випускаючи учнівську ручку.

### Дозування:

Повторити вправу 4-6 разів, після чого покласти ручку, струсити кисть, розслабивши м'язи.



## ПОВІСИМО СВІТИЛЬНИКИ

### Початкове положення:

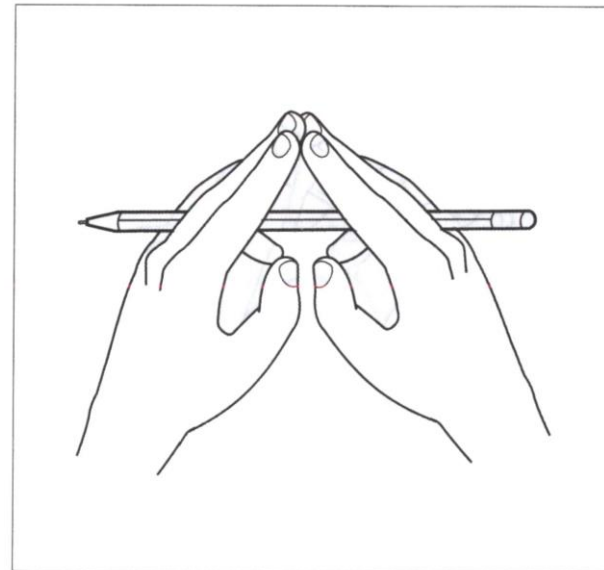
Долоні перед грудьми, у вертикальному положенні, паралельні один одному. Кінці учнівської ручки знаходяться між підставами середнього та безіменного пальців обох рук. Над горизонтально розташованої учнівської ручкою зробити стійку дах вказівним, середнім і безіменним пальцями.

### Зміст вправи:

Мізинці і великі пальці спочатку розвести в сторони, а потім з'єднати кільцями. Це нагадує світильники під стелею.

### Дозування:

Повторити вправу 3-4 рази, після чого покласти ручку, струсити кисть, розслабивши м'язи.



## **ДВІРНИК**

### Початкове положення:

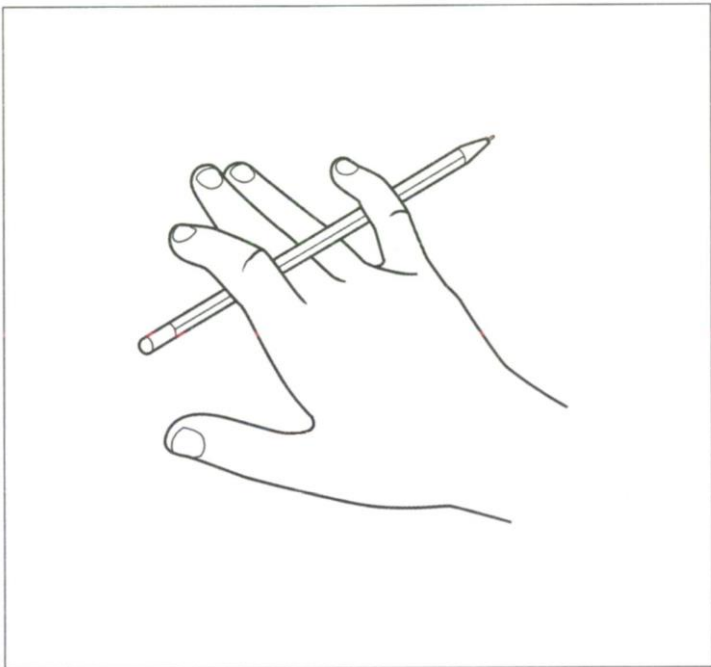
Покласти кисть однієї руки на стіл, випрямити пальці.  
Розмістити учнівську ручку так, щоб мізинець і вказівний палець були на ручці, а середній і безіменний - під нею.

### Зміст вправи:

Злегка спираючись великим пальцем на кришку столу, іншими пальцями робити рухи, що нагадують підмітання сміття.

### Дозування:

Повторити вправу 5-6 разів, після чого покласти ручку.



## **ФАРБУЄМО БАЛКУ**

### Початкове положення:

Долоні перед грудьми, у вертикальному положенні, паралельні один одному. Кінці учнівської ручки знаходяться між підставами мізинців обох рук. Над горизонтально розташованою учнівською ручкою зробити стійку «дах» вказівним, середнім і безіменним пальцями.

### Зміст вправи:

#### *Варіант А*

На рахунок раз великі пальці відвести в сторони до упору.  
На рахунок два одночасно подушечками пальців обох дістати «під дахом балку» (учнівську ручку) і «пофарбувати» її, зробивши відповідні рухи.

#### *Варіант Б*

Діставати «балку» (учнівську ручку) і «красити» її подушечками великих пальців поперемінно, всякий раз після торкання відводячи великий палець у бік до упору.

### Дозування:

Повторити вправу від 2 до 5 разів, після чого покласти ручку, струсити кисть, розслабивши м'язи.

