

*Арнайы
мектептегі түзету
жұмыстары*

*Коррекционная
работа в специальной
школе*

Қолға арналған жаттығулар



Қол буынын астыға-үстіге бүгіңіз.



Бір дегенде – бар күшіңізбен
саусақтарыңызды жұдырыққа түйіңіз, екі
дегенде – жан-жаққа тарбитыңыз.



Саусақтарыңызды жазып, бас
бармағыңызбен алдымен оңға қарай, кейін
солға қарай айналма қозғалыстар жасаңыз.
Саусақтарыңызды жайыңыз.



Саусақтарыңыздың бастапқы екі бөлігін
алма-кезек бүгіп, жайыңыз.



Шынашақтан бастап, әрбір саусағыңызды кезекпен жұдырыққа бүгіңіз. Кейін бас бармақтан бастап, сол жаттығуды қайталаңыз.



Жұдырығыңызды түйіңіз. Әр
саусағыңызды бүгіп, ашыңыз. Басқа
саусақтарыңыз жұдырыққа түйюлі
болғанын қадағалаңыз.



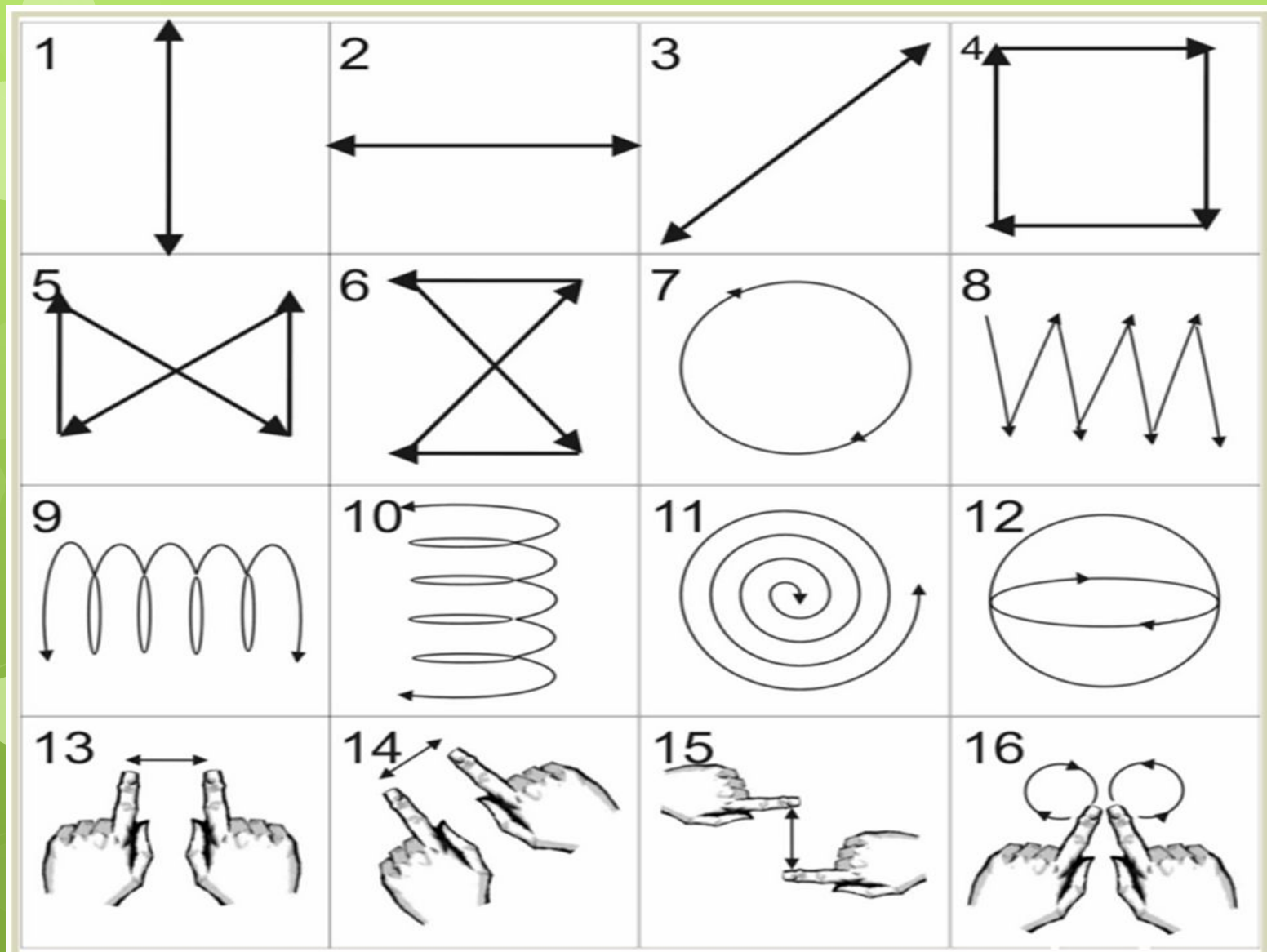
Қолыңызды үстелдің үстіне қойыңыз да әр саусағыңызды кезекпен көтеріңіз. Бір саусақты көтергенде, басқа саусақтарыңыз қозғалыссыз жатуын қадағалаңыз.



Оң қолыңызбен сол қолыңыздың
саусақтарын ұстап, ақырындап тартыңыз.
Басқа қолыңызбен қайталаңыз.



Көзге жасалатын жаттыгулар



Алдымен екі саусақпен (балаң үйрек және ортан терек) көзіңіздің алмасын сегіз рет басыңыз, ауыратындай қатты басуға болмайды. Сонан кейін суретте көрсетілген нүктелерге екі реттен басып шығыңыз.

