

# Занятия для улучшения координации мелкой моторики рук

Приведенный ниже список занятий поможет вам улучшить координацию рук.

Ваш психотерапевт рекомендует:

- Выбрать занятия на сайте \_\_\_\_\_;
- Выполнять их \_\_\_\_\_ раз (-а) в день в течение \_\_\_\_\_ минут.

Для выполнения каждого занятия:

- Сядьте за стол, опираясь на руки, в соответствии с указаниями вашего терапевта;
- Сядьте и примите хорошую осанку.

## Занятия

- Тасуйте и сдавайте карты.
- Используйте приложения, улучшающие координацию мелкой моторики и скорость, на планшете или смартфоне. Попробуйте следующие приложения:
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- Нарисуйте рисунок ручкой, раскрасьте или напишите что-то.
- Зашнуруйте ботинки, завязывайте и развязывайте их.
- Сделайте цепочку из скрепок.
- Поднимите от 3 до 5 монет по одной. Подержите их в руке, а затем постарайтесь положить их по одной на стол или в стопки, не роняя.
- Возьмите маленькие бусинки или сухие бобы и положите их в чашку или соломинку.
- Возьмите стеклянные шарики и постарайтесь удержать в руке как можно больше.
- Поиграйте в игру с маленькими прищепками или игровыми фигурками.
- Подбросьте маленький мячик и поймайте его.
- Прикрепите прищепки для белья к бокам чашки или возьмите в руку 3–5 скрепок и прикрепляйте их по одной к бумаге, не роняя.
- Попрактикуйтесь с пуговицами, застежками или молниями.



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu

- Закручивайте и откручивайте гайки и болты.
- Потренируйтесь надевать и снимать украшения, например часы или браслет.
- Подбирайте мелкие предметы с помощью пинцета.
- Нанизывайте бусины, сухие макароны или пуговицы.
- Складывайте, комкайте или рвите бумагу или ткань.
- Шейте, вяжите крючком или спицами.
- Вырежьте картинки из журнала.
- Поиграйте на музыкальном инструменте.
- Обведите фигуры пальцем, не двигая рукой.
- Положив руку на стол, поднимите и удерживайте палец у поверхности стола. Попробуйте сделать это каждым пальцем.
- Собирайте мелкие предметы. Сначала используйте большой и указательный пальцы, а затем по очереди большой и все остальные пальцы.
- Переворачивайте страницы журнала или книги с начала в конец, а затем наоборот.
- Выполните упражнение «ходьба на полотенце».
  1. Положите на стол перед собой полотенце для рук или небольшое банное полотенце.
  2. Сожмите полотенце под рукой, делая это всей рукой или одним пальцем за раз.
  3. Затем всеми пальцами вместе или каждым по очереди распрямите складки полотенца, толкая их от себя, пока полотенце не вернется в исходное положение.



---

**Эта памятка предназначена только для информационных целей. Если у вас возникнут вопросы по поводу вашего лечения, обратитесь к своему лечащему врачу.**

Чтобы получить дополнительную информацию о здоровье, посетите сайт [wexnermedical.osu.edu/patiented](http://wexnermedical.osu.edu/patiented) или обратитесь в Библиотеку медицинской информации по телефону 614-293-3707 или [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).

# Activities to Improve Fine Motor Coordination in Hands

---

The list of activities below helps increase coordination in your hands.

Your therapist would like you to:

- Choose \_\_\_\_\_ activities.
- Complete them \_\_\_\_\_ times a day for a total of \_\_\_\_\_ minutes.

For each activity:

- Sit at a table with your arms supported, as instructed by your therapist.
- Sit with good posture.

## Activities

- Shuffle and deal cards.
- Use apps that improve fine motor coordination and speed on your tablet computer or smartphone. Try these apps:
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- Trace a design with a pen, color, or write.
- Lace shoes, and tie and untie them.
- Make a chain of paper clips.
- Pick up 3 to 5 coins, one at a time. Keep them in your hand, and then try to place them back down one at a time on table or in stacks without dropping.
- Pick up small beads or dry beans and put them in a cup or straw.
- Pick up marbles and hold as many as you can in your hand.
- Play a game with small pegs or playing pieces.
- Bounce a small ball and catch it.
- Put clothes pins on the side of a cup or place 3 to 5 paperclips in your hand and attach them one at a time to a paper without dropping.
- Practice buttons, snaps, or zippers.



- Screw and unscrew nuts and bolts.
- Practice putting on and taking off jewelry, such as a watch or bracelet.
- Pick up small items using tweezers.
- String beads, dry pasta, or buttons.
- Fold, crumple, or tear paper or tissue.
- Sew, crochet or knit.
- Cut out pictures from a magazine.
- Play a musical instrument.
- Trace shapes with your finger without moving your hand.
- With your hand flat on a table, lift up and hold a finger off the surface of table. Try with each finger.
- Pick up small items. First use your thumb and first finger, and then use your thumb and each other finger, one at a time
- Turn pages of a magazine or book, from front to back, and then reverse.
- Do the towel walking exercise:
  1. Put a hand towel or small bath towel on the table in front of you.
  2. Use your whole hand or one finger at a time to gather the towel up under your hand.
  3. Next, use your fingers together or one at a time to push the towel folds away from you until the towel is back to the starting position.



---

**This handout is for informational purposes only. Talk to your healthcare provider if you have any questions about your care.**

For more health information, go to [wexnermedical.osu.edu/patiented](https://wexnermedical.osu.edu/patiented) or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).