

Vježbe za jačanje mišića prstiju i šake

Vježba br.1



Dijete zauzima sjedeći položaj, postavlja ruke na sto /klupu s dlanovima i podlakticama okrenutim prema stolu. Nastoji mirno da opusti cijelo tijelo a zatim dlanove i podlaktice okreće u suprotni položaj. Spušta ruke na sto/klupu nastojeći da prsti budu što više opruženi.

Vježba br.2



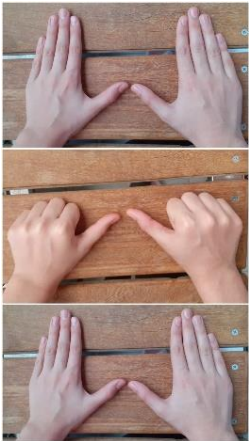
Dijete zauzima isti položaj kao u prethodnoj vježbi, podiže šake simetrično sa stola/klupe na gore. Ovaj pokret bi trebao da traje tri sekunde. Spušta šake na sto/klupu dlanom oslonjenim na površinu stola/klupe. Prsti po mogućnosti što više opruženi.

Vežba br.3



Iz početnog položaja kao u prethodnim vježbama dijete pokreće šake obje ruke u desnu stranu, vraća u neutralan položaj, pa onda u lijevu stranu i vraća ih u početni položaj.

Vježba br.4



Dijete, u istom položaju kao u prethodnoj vježbi, sa dlanovima na stolu/klupi, odvojenih palčeva od drugih prstiju. Savija prste od drugog do petog prsta i zatim ih lagano opruža nastojeći da palačevi budu uvijek odvojeni.

Vježba br.5



Dijete postavlja dlanove na sto/klupu kao u prethodnoj vježbi, nastoji da opusti cijelo tijelo i raširi sve prste. U ovom položaju ostaje par sekundi kao i u prethodnim vježbama i vraća prste u početni položaj.

Vježba br.6



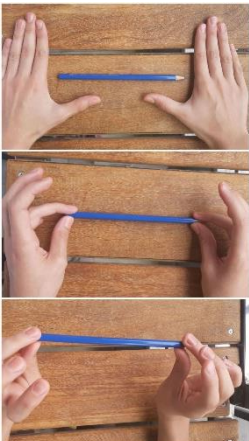
Ruke su postavljene na stolu/klupi dlanovima okrenutim prema površini klupe/stola i razdvojenim za dužinu olovke. Dijete na zahtjev hvata olovku za krajeve palčevima i drugim prstima, podiže olovku sa površine zadržava je pet,šest sekundi između prstiju, spušta na sto/klupu i opušta ruke onoliko koliko može.

Vježba br.7



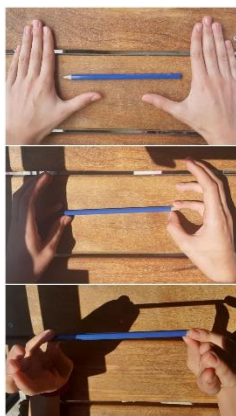
U ovoj vježbi metodski postupak je isti kao i u prethodnoj, samo sada dijete hvata olovku palčevima u sadejstvu sa trećim prstom šake.

Vježba br.8



U ovoj vježbi metodski postupak je isti kao i u prethodnoj,samo sada dijete hvata olovku palčevima u sadejstvu sa četvrtim prstima obje šake.

Vježba br.9



U ovoj vježbi metodski postupak je isti kao i u prethodnoj, samo sada dijete hvata olovku palčevima u sadejstvu sa petim prstima obje šake.