



La ginnastica della mano

Piccoli esercizi per grandi traguardi!

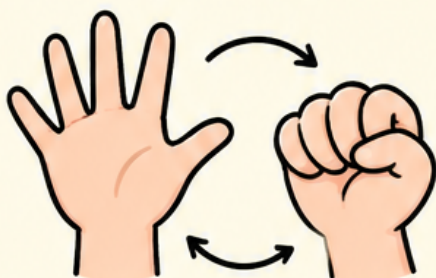
Una mano
in movimento
per scrivere
con gioia!



Prima di scrivere in corsivo è importante preparare la mano.
Questi semplici esercizi aiutano le dita, il polso e la mano a muoversi con più sicurezza.

1 Apri e chiudi

Apri bene le mani e poi chiudile lentamente a pugno. Ripeti 10 volte.



2 Le dita si salutano

Tocca con il pollice, uno alla volta, indice, medio, anulare e mignolo. Ripeti con entrambe le mani.



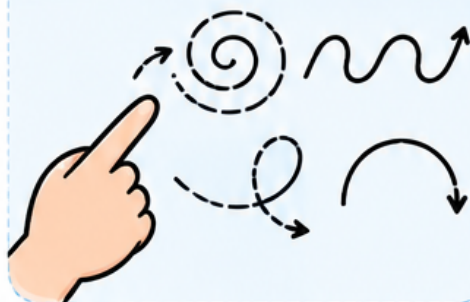
3 Suoniamo il pianoforte

Appoggia le dita sul tavolo e sollevale una alla volta, come se stessi suonando. Ripeti più volte.



4 Disegniamo nell'aria

Con il dito indice traccia grandi cerchi, onde, spirali e archi nell'aria. Fai movimenti lenti e ampi.



5 La matita passeggia

Fai scorrere delicatamente la matita tra le dita della mano. Prova a cambiarla di posizione senza stringere troppo.



6 Il polso fa un giro

Esegui lentamente movimenti circolari con il polso, prima in un senso e poi nell'altro. Ripeti 5 volte per lato.



7 Strizza e rilassa

Stringi una pallina morbida (o di carta) per qualche secondo, poi rilassa la mano. Ripeti più volte.



8 Massaggia le mani

Con l'altra mano massaggia il palmo, le dita e il polso. Aiuta i muscoli a rilassarsi.



9 Pronti a scrivere!

Ora la tua mano è più forte e più sicura. Sei pronto per scoprire i movimenti del corsivo!



♥ Piccoli gesti
per una grande scrittura!

La pratica rende più sicuri! ♥

Maestra
con il Sorriso ♥