

ПАЛЬЧИКОВАЯ НЕЙРОГИМНАСТИКА



1 УПРАЖНЕНИЕ

ОБРАТНЫЕ «КОЛЕЧКИ»

На одной руке соединить большой палец с указательным, на другой руке соединить большой палец с мизинцем. Затем соединять последующие пальцы с большими, передвигаясь пальцами навстречу друг другу. Повторить упражнение 5 раз.



2 УПРАЖНЕНИЕ

КУЛАК-ЛАДОНЬ

Одна рука выпрямлена в ладони, другая – зажата в кулак, затем меняйте положение рук. Сначала правая рука будет сложена в кулак, а затем левая. Повторить упражнение 10 раз, увеличивать темп.



3 УПРАЖНЕНИЕ

КУЛАК-ЛАДОНЬ-РЕБРО

Руки на столе. Поочередно меняем положение, сначала кулак, затем ладонь и ребро. Выполнять упражнение одновременно двумя руками, увеличивать темп. Повторить упражнение 30 секунд.



4 УПРАЖНЕНИЕ

ОК, ВСЕ КЛАССНО

Одна рука показывает «ок», другая рука показывает знак «классно». Меняем положение рук на противоположные. Повторить упражнение 30 секунд.



5 УПРАЖНЕНИЕ

КАМЕНЬ- УТКА

Одна рука в кулаке – это будет камень, другая рука выпрямлена в ладони – это утка и теперь меняем положение рук местами. Выполняя это упражнение локти должны быть зафиксированы на столе. Повторить упражнение 30 секунд.