

ПАЛЬЧИКОВАЯ НЕЙРОГИМНАСТИКА



1 УПРАЖНЕНИЕ

РАЗОГРЕВ ЛАДОНЕЙ

Соедините ладони вместе и начинайте растирать. Растирайте ладони до легкого ощущения тепла. Повторить упражнение 30 сек.



2 УПРАЖНЕНИЕ

СЖАТИЕ КУЛАКОВ

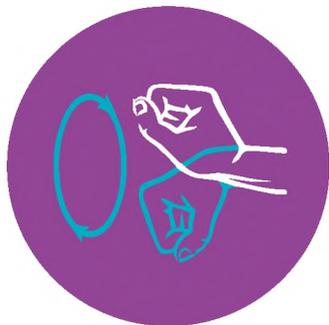
Поочередно сжимайте и разжимайте кулаки обеих рук одновременно. Повторить упражнение 5 раз.



3 УПРАЖНЕНИЕ

РАСТЯЖЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ ЗАМКОМ

Соедините пальцы в замок, локти разведите параллельно столу. Затем попытайтесь растянуть или раскрыть замок, при этом пальцы могут слегка разъезжаться, попытайтесь обратно закрыть замок. Повторить упражнение 5 раз.



4 УПРАЖНЕНИЕ

КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ КИСТЬЮ РУКИ

Начинайте вращать кисти сначала в одну сторону, затем в противоположные стороны. Повторить упражнение 5 раз в каждую сторону.

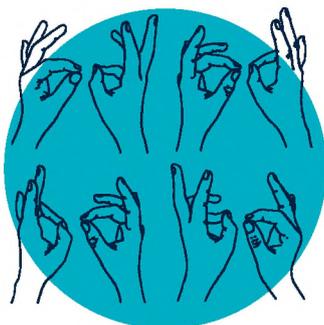


5 УПРАЖНЕНИЕ

«КОЛЕЧКИ»

Поочередно соединяйте большой палец с последующими. Упражнение выполняйте одновременно двумя руками. Повторить упражнение 5 раз.

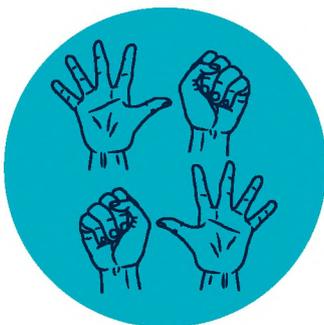
ПАЛЬЧИКОВАЯ НЕЙРОГИМНАСТИКА



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

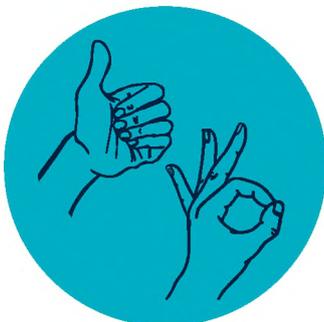
Одна рука выпрямлена в ладони, другая – зажата в кулак, затем меняйте положение рук. Сначала правая рука будет сложена в кулак, а затем левая. Повторить упражнение 10 раз, увеличивать темп.



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.

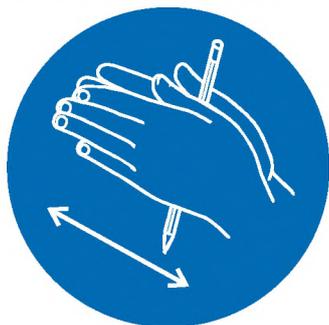


5 УПРАЖНЕНИЕ

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.

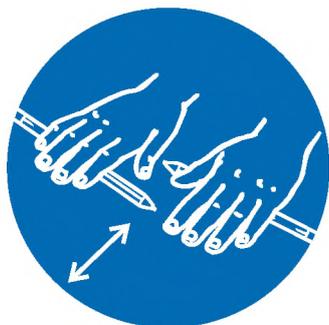
ПАЛЬЧИКОВАЯ НЕЙРОГИМНАСТИКА



1 УПРАЖНЕНИЕ

ДОБЫВАНИЕ ОГНЯ

Зажать карандаш между ладонями вертикально, катать вперёд-назад. Повторить упражнение самостоятельно 60 секунд



2 УПРАЖНЕНИЕ

УТЮГ

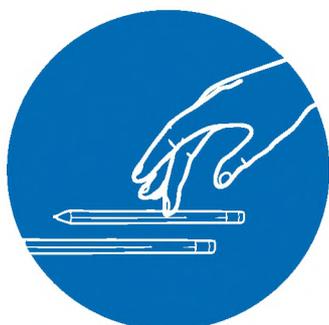
Катать карандаш на столе вперёд-назад. Выполнять упражнение двумя руками с 2-мя карандашами. Повторить упражнение самостоятельно 60 секунд



3 УПРАЖНЕНИЕ

ВЕРТОЛЕТ

Вращать карандаш в руке тремя пальчиками: указательным, большим и средним. Выполнять упражнение двумя руками одновременно. Повторить упражнение самостоятельно 60 секунд



4 УПРАЖНЕНИЕ

ИГРА НА ПИАНИНО

Положить 2 карандаша горизонтально на стол. Нажимать поочерёдно каждым пальцем руки на карандаш в одну и обратную сторону. Выполнять упражнение двумя руками одновременно. Повторить упражнение самостоятельно 60 секунд



5 УПРАЖНЕНИЕ

АЛФАВИТ

Возьмите карандаши в каждую руку, на весу пишите в воздухе алфавит по порядку. Начните с буквы А, затем Б, В, Г и тд. Продолжите писать алфавит в воздухе двумя руками самостоятельно. Повторить упражнение самостоятельно 60 секунд

ПАЛЬЧИКОВАЯ НЕЙРОГИМНАСТИКА



1 УПРАЖНЕНИЕ

ГРИБ НА ПОЛЯНЕ

Одна ладонь в кулаке, у другой – все пальчики прямые и соединены с локтем противоположной руки. Меняйте положение рук. Повторить упражнение 20 раз.



2 УПРАЖНЕНИЕ

КАПИТАН, У КОТОРОГО ВСЕ КЛАССНО

Одна рука вытянута вперед и показывает жест «классно», другая рука приставлена ко лбу с прямыми вытянутыми пальчиками. Меняйте положение рук. Повторить упражнение 20 раз.



3 УПРАЖНЕНИЕ

ПЕРЕКРЕСТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «НОС-УХО»

Одну руку соединить с носом, другую руку соединить с ухом, так, чтобы руки были перекрещены. Меняйте положение рук. Повторить упражнение 20 раз.



4 УПРАЖНЕНИЕ

ДВОЙНОЙ ЗНАК «ОК»

Одна рука показывает жест «ок», другая рука показывает два пальца. Меняйте положение рук. Повторить упражнение 20 раз.



5 УПРАЖНЕНИЕ

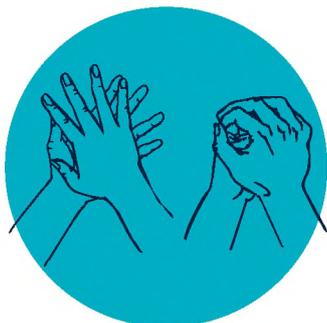
КОМБИНАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Определенная последовательность движений:

1. Хлопок
2. Ударить по столу
3. Щелкнуть пальцами двух рук

Повторить упражнение 20 раз.

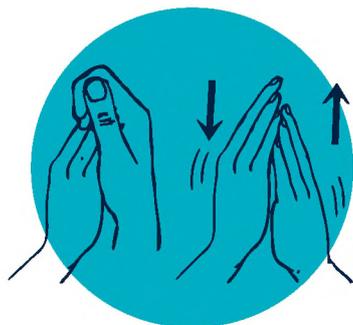
ПАЛЬЧИКОВАЯ НЕЙРОГИМНАСТИКА



1 УПРАЖНЕНИЕ **РАЗОГРЕВАЮЩЕЕ**

ПЕРЕКРЕСТНЫЙ КУЛАК

Соедините ладони в общий кулак, таким образом, чтобы сначала сверху была одна рука, затем меняйте положение рук и сверху уже другая рука. Чередуйте положение рук. Выполняйте упражнение 1 минуту.



2 УПРАЖНЕНИЕ

СКОльзяЩЕЕ ДВИЖЕНИЕ ЛАДОНЕЙ

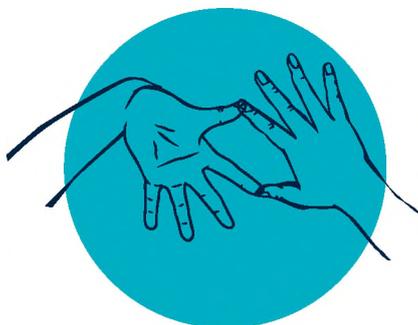
Локти зафиксируйте на столе, соедините ладони вместе, и начинайте скользить ладонями вверх и вниз, поочередно захватывая пальчики противоположной руки. Выполняйте упражнение 1 минуту.



3 УПРАЖНЕНИЕ

ПЕРЕКРЕСТ РУКАМИ НА СТОЛЕ

Руки на столе ладонями вверх, затем перекрещивайте руки и сжимайте кулак на одной руке, затем меняйте положение рук и сжимаем кулак уже на другой руке. По очереди меняйте положение рук и кулаков. Выполняйте упражнение 1 минуту.



4 УПРАЖНЕНИЕ

ПЕРЕБОР ПАЛЬЧИКОВ

Указательный палец поставьте на большой палец противоположной руки и другой указательный палец соедините с большим пальцем сверху. Отпустите нижние пальцы и соедините с верхними. Чередуйте пальцы. Выполняйте упражнение 1 минуту.



5 УПРАЖНЕНИЕ

ГОЛОВА - ЖИВОТ

Левой рукой начинайте гладить себя по макушке головы, и одновременно правой рукой делайте круговые движения в области живота. Выполняйте упражнение 30 секунд.

Измените положение рук и продолжайте выполнять упражнение 30 секунд.