

# 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.