

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

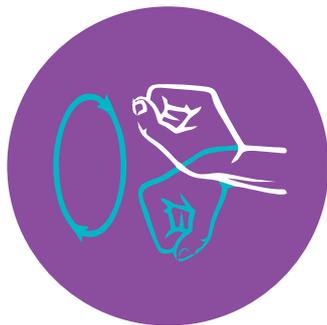
Поочередно сжимайте и разжимайте кулаки обеих рук одновременно. Повторить упражнение 5 раз.



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.