

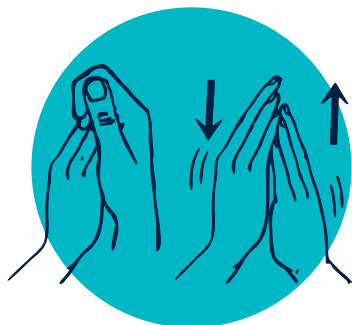
ПАЛЬЧИКОВАЯ НЕЙРОГИМНАСТИКА



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

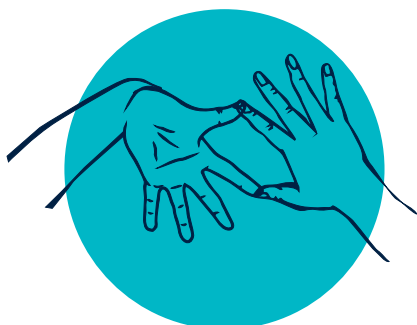
Локти зафиксируйте на столе, соедините ладони вместе, и начинайте скользить ладонями вверх и вниз, поочередно захватывая пальчики противоположной руки. Выполняйте упражнение 1 минуту.



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.