

Упражнения для одной руки



1. Прижимаем большим пальцем безымянный и мизинец. Указательный и средний оставляем наверху
2. Сгибаем поочередно указательный и средний пальцы



Гусь

Курица

Петух

Упражнение делаем сначала правой, потом левой рукой.



Заяц

Кольцо

Цепочка

Упражнение делаем сначала правой, потом левой рукой.

Упражнения для двух рук

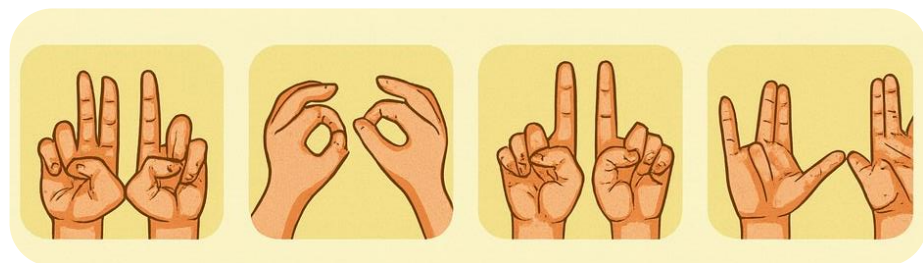
Упражнения выполняются как на картинке.

К следующему упражнению переходим после того, как получится выполнить предыдущее

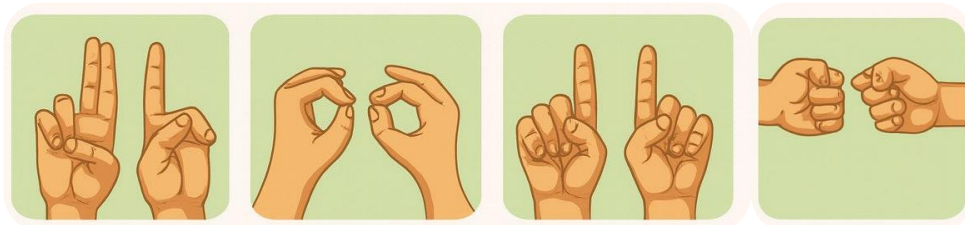
Упражнение 1



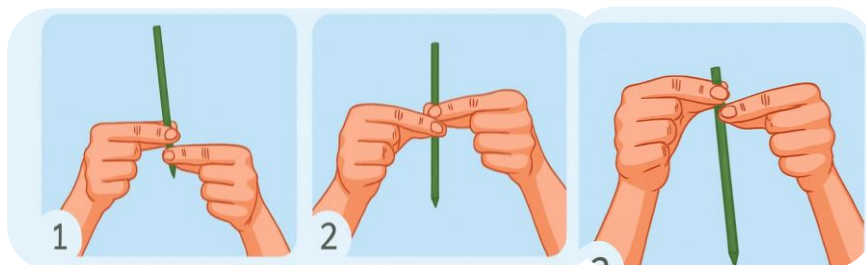
Упражнение 2



Упражнение 3



Нейрогимнастика с предметами



1. Карандаш поворачиваем вертикально, удерживаем его снизу между большим и указательными пальцами обеих рук
2. Как по лиане забираемся наверх карандаша, сменяя руки (сначала правая наверху, потом левая).
3. Добравшись до верха, таким же образом спускаемся вниз



1. Берем мяч в левую руку, правую сжимаем в кулак, поднимаем вверх большой палец
2. Перекатываем мяч в другую руку
3. Удерживаем мяч в правой руке. Левую сжимаем в кулак, вытягиваем большой палец.
4. Чередуем движения с перекачиванием мяча

Глазодвигательные упражнения

