



ГИМНАСТИКА ДЛЯ КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВ РУК

С ЧЕГО МЫ НАЧИНАЕМ ВОССТАНОВЛЕНИЕ...



Я ЧЕЛОВЕК...

**У которого нет
медицинских
противопоказаний для
пальчиково-суставной
гимнастики**

**У которого проблемы с
подвижностью
суставов;**

**Который не желает
тратить деньги на
оборудование**



**Который может
выполнять упражнения
дома, в офисе, зале, и
даже в транспорте.**

Я ЧЕЛОВЕК...

**Который может
заниматься по 4-5
минут в день**

**Которому не нужен
помощник для занятий**

**Который может
заниматься
пальчиковой суставной
гимнастикой 3-4 раза в
неделю**



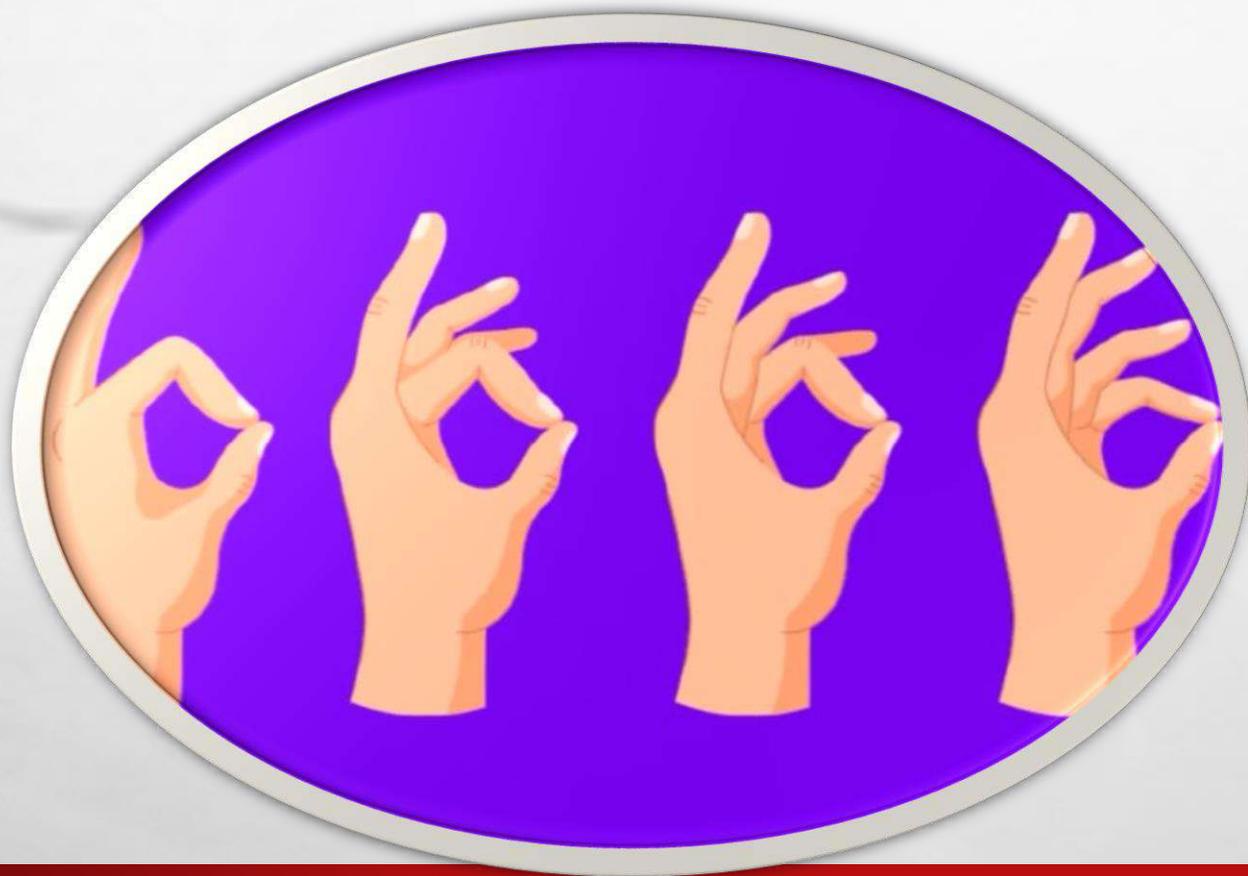
**Который знает, что
ВСЁ ЗАВИСИТ ОТ НАС
СИМИХ...**

**ТОГДА ТЕБЕ ТОЧНО СЮДА!!!
СМОТРИ НИЖЕ**



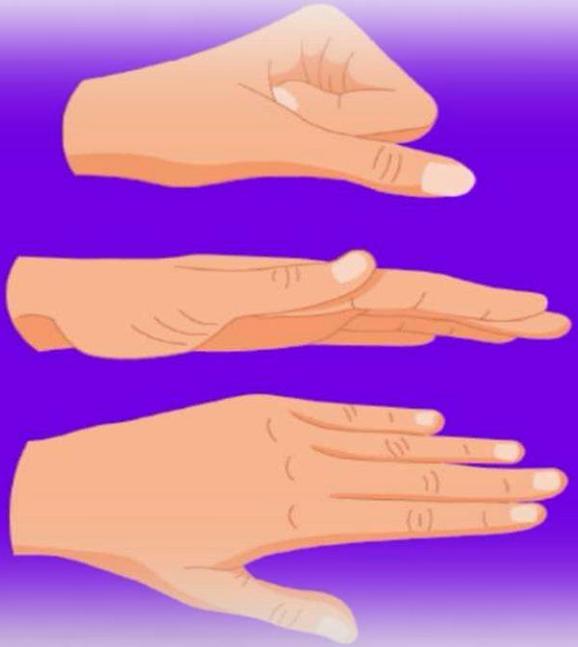


Упражнение № 1 «Колечки»



1. Образуя кольцо, поочерёдно соединяйте большой палец руки с указательным, средним и так далее.
2. Повторите то же самое в обратном порядке: от мизинца к указательному пальцу.
3. Выполняйте упражнение сначала каждой рукой по отдельности.
4. Далее попробуйте выполнить упражнение двумя руками синхронно.
5. Выполняйте упражнение двумя руками асинхронно.

Упражнение № 2 «Кулак-ребро-ладонь»

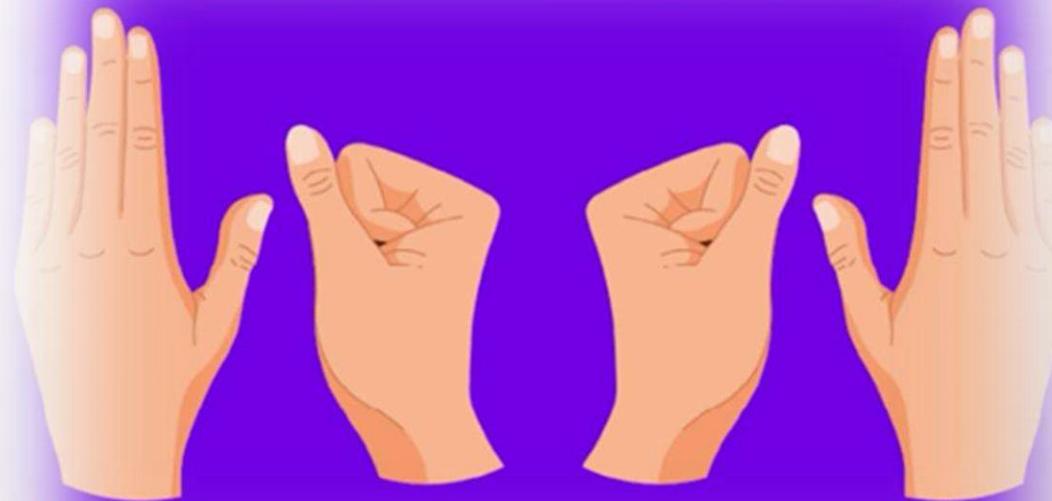


1. Положите ладонь на стол.
2. Сожмите ладонь в кулак.
3. Поставьте открытую ладонь ребром на стол.
4. Повторяйте эти положения 8-10 раз сначала каждой рукой по отдельности, затем обеими руками вместе.



- Упражнение № 3 «Лягушка»

1. Положите руки на стол.
2. Одну руку сожмите в кулак, другую положите ладонью вниз.
3. Меняйте положение рук. Сначала выполняйте упражнение медленно, затем быстрее.

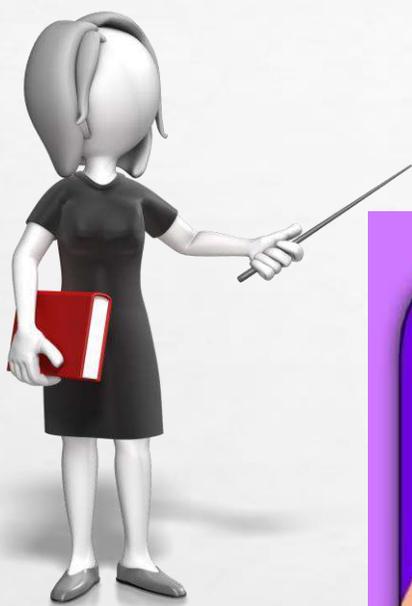




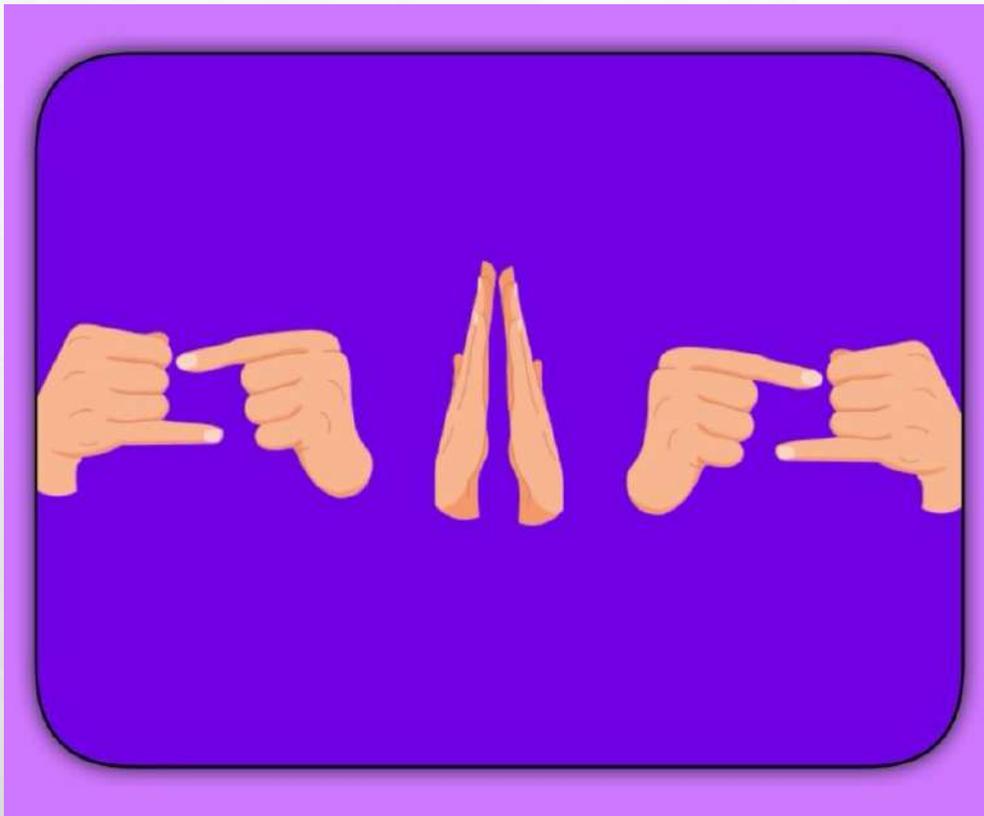
1. Возьмитесь левой рукой за кончик носа.
2. Правой рукой – за левое ухо.
3. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши и поменяйте местами положение рук.

Упражнение № 4 «Ухо-нос»





Упражнение № 5 «Квадрат»



1. Сожмите руки в кулаки, оставив на левой руке вытянутым указательный палец, а на правой мизинец.
2. Сделайте ладошками один хлопок, а затем измените положение пальцев.
3. Снова выполните хлопок. И так по кругу.

Упражнение № 6 «Боксер»

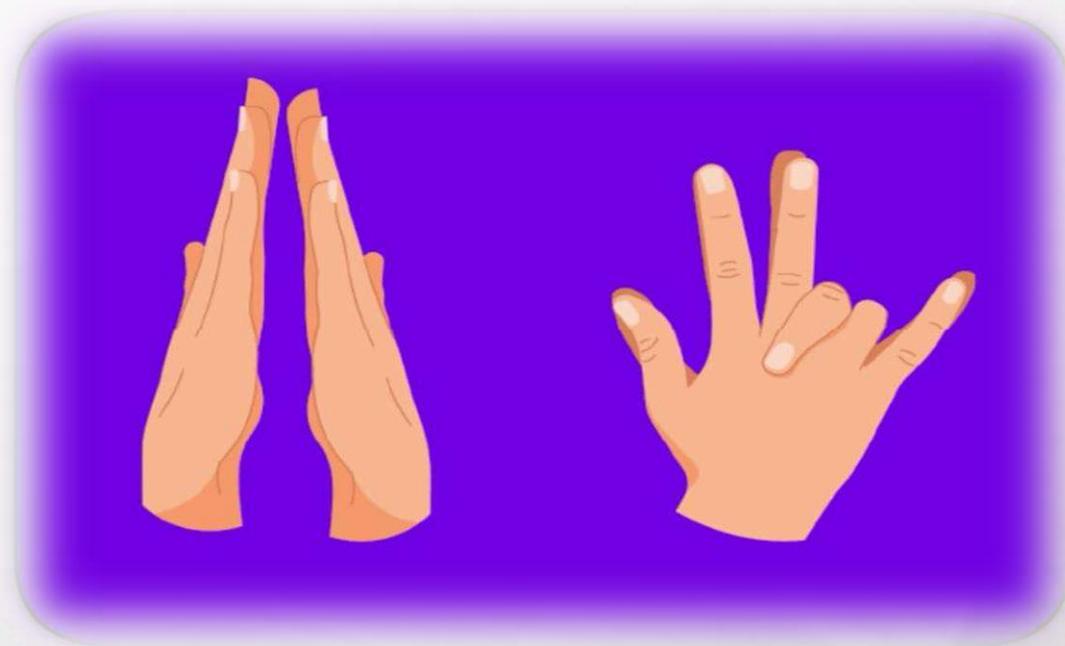


1. Поместите прямую ладонь правой руки под подбородок.
2. Левую руку сожмите в кулак и вытяните перед собой на уровне груди.
3. Теперь меняйте положение рук местами. И так по кругу.



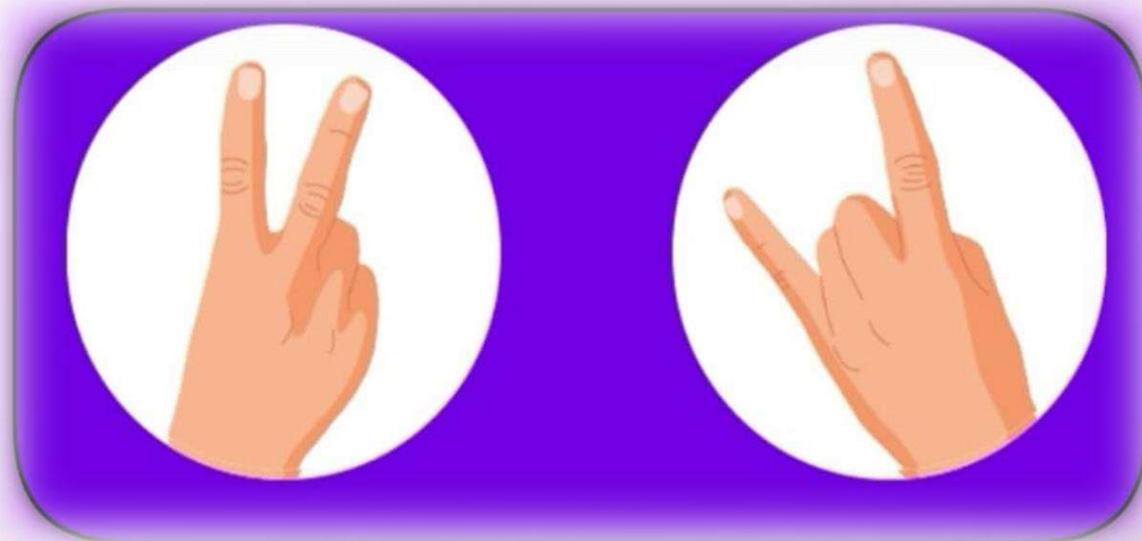
- Упражнение № 7 «Обнимашки»

1. Скрещивайте пальцы между собой, как показано на картинке.
2. Двигайтесь поочерёдно от большого пальца к мизинцу.
3. Теперь в обратную сторону.





- Упражнение № 8 «Заяц-Бык»



1. Поднимите вверх средний и указательный пальцы левой руки, остальные прижмите большим пальцем к ладони – это «заяц».
2. На правой руке поднимите вверх указательный палец и мизинец, остальные прижмите к ладони – это «бык».
3. Поменяйте фигуры: на одной – «заяц», на другой – «бык»