

## 2-Й КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

# ПАЛЬЧИКОВАЯ НЕЙРОГИМНАСТИКА



### 1 УПРАЖНЕНИЕ

#### ОБРАТНЫЕ «КОЛЕЧКИ»

На одной руке соединить большой палец с указательным, на другой руке соединить большой палец с мизинцем. Затем соединять последующие пальцы с большими, передвигаясь пальцами навстречу друг другу. Повторить упражнение 5 раз.



### 2 УПРАЖНЕНИЕ

#### КУЛАК-ЛАДОНЬ

Одна рука выпрямлена в ладони, другая – зажата в кулак, затем меняйте положение рук. Сначала правая рука будет сложена в кулак, а затем левая. Повторить упражнение 10 раз, увеличивать темп.



### 3 УПРАЖНЕНИЕ

#### КУЛАК-ЛАДОНЬ-РЕБРО

Руки на столе. Поочередно меняем положение, сначала кулак, затем ладонь и ребро. Выполнять упражнение одновременно двумя руками, увеличивать темп. Повторить упражнение 30 секунд.



### 4 УПРАЖНЕНИЕ

#### ОК, ВСЕ КЛАССНО

Одна рука показывает «ок», другая рука показывает знак «классно». Меняем положение рук на противоположные. Повторить упражнение 30 секунд.



### 5 УПРАЖНЕНИЕ

#### КАМЕНЬ- УТКА

Одна рука в кулаке - это будет камень, другая рука выпрямлена в ладони - это утка и теперь меняем положение рук местами. Выполняя это упражнение локти должны быть зафиксированы на столе. Повторить упражнение 30 секунд.

# 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.

## 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.

# ПАЛЬЧИКОВАЯ НЕЙРОГИМНАСТИКА



## 1 УПРАЖНЕНИЕ

### ДОБЫВАНИЕ ОГНЯ

Зажать карандаш между ладонями вертикально, катать вперёд-назад. Повторить упражнение самостоятельно 60 секунд



## 2 УПРАЖНЕНИЕ

### УТЮГ

Катать карандаш на столе вперед-назад. Выполнять упражнение двумя руками с 2-мя карандашами. Повторить упражнение самостоятельно 60 секунд



## 3 УПРАЖНЕНИЕ

### ВЕРТОЛЕТ

Вращать карандаш в руке тремя пальчиками: указательным, большим и средним. Выполнять упражнение двумя руками одновременно. Повторить упражнение самостоятельно 60 секунд



## 4 УПРАЖНЕНИЕ

### ИГРА НА ПИАНИНО

Положить 2 карандаша горизонтально на стол. Нажимать поочерёдно каждым пальцем руки на карандаш в одну и обратную сторону. Выполнять упражнение двумя руками одновременно. Повторить упражнение самостоятельно 60 секунд



## 5 УПРАЖНЕНИЕ

### АЛФАВИТ

Возьмите карандаши в каждую руку, на весу пишите в воздухе алфавит по порядку. Начните с буквы А, затем Б, В, Г и тд. Продолжите писать алфавит в воздухе двумя руками самостоятельно. Повторить упражнение самостоятельно 60 секунд

# 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.