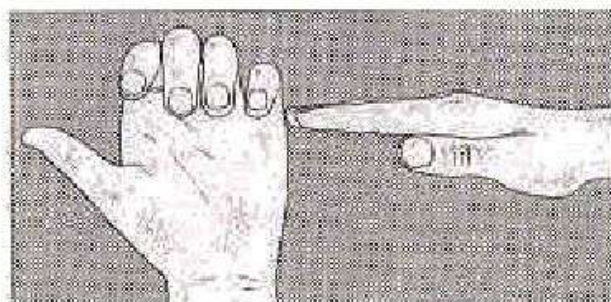


# КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

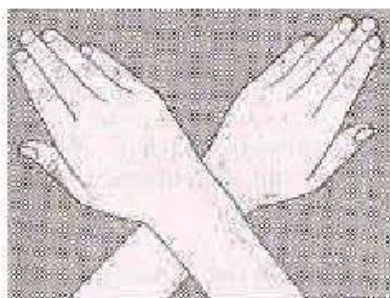
## «ЛЕЗГИНКА»

Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.



## **КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ «ЗМЕЙКА»**

**Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы рук.**



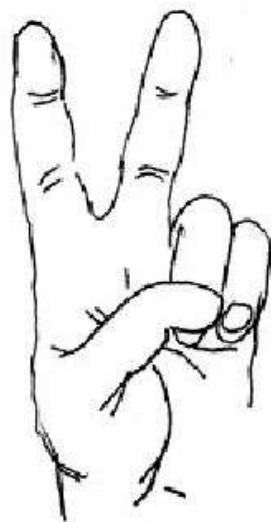
## **КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**ЛЯГУШКИ** (снятие мышечного напряжения кистей рук, улучшение внимания).

Положить руки на стол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.



## УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЙЧИК-КОЛЕЧКО-ЦЕПОЧКА»



Заяц.

**Колечко**  
Указательный и большой пальцы соединяются.  
Средний, безымянный, мизинец вытянуты  
вперед.

