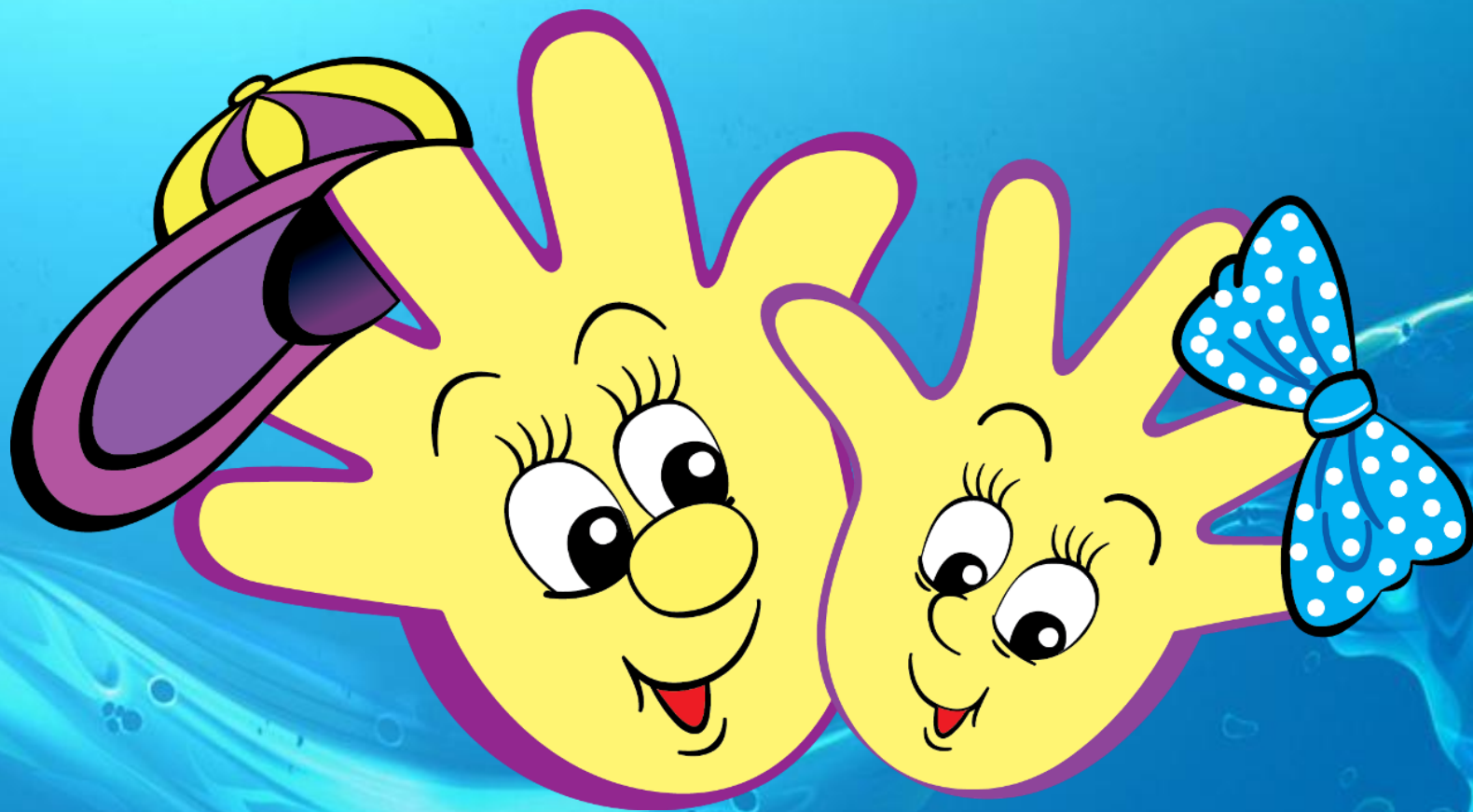
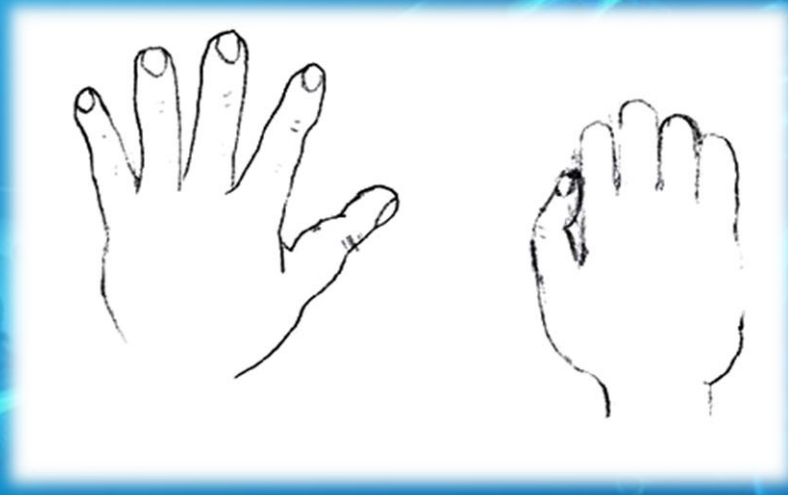
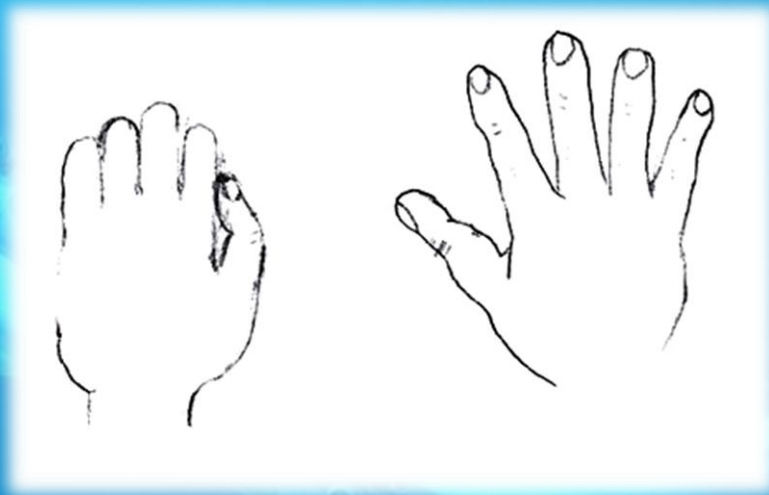


Кинезиологические упражнения



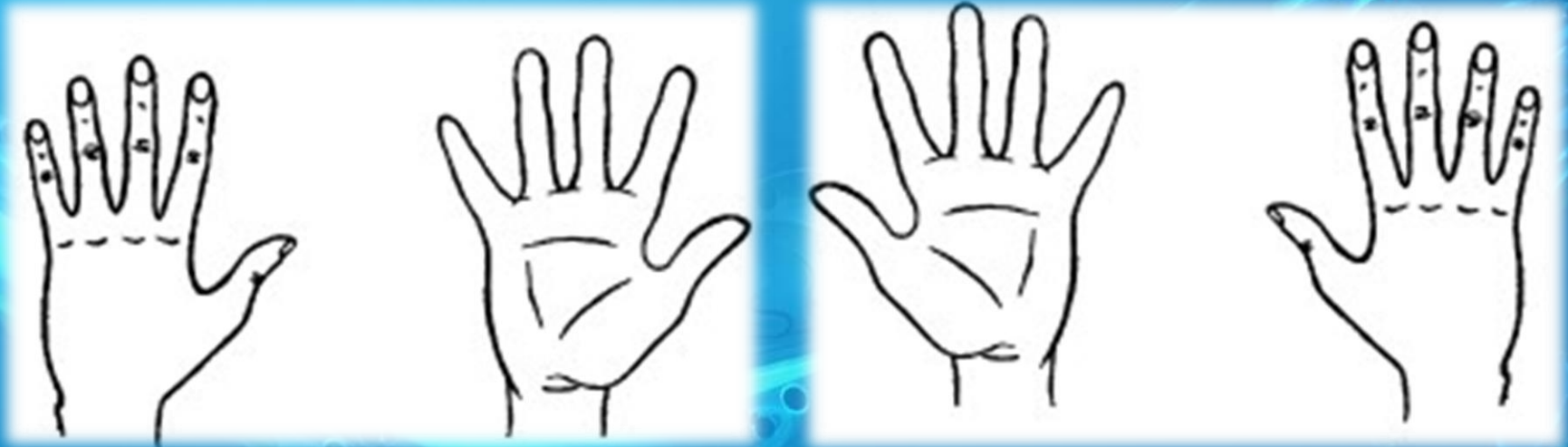
ФОНАРИКИ

Правая рука - растопыренные пальцы, левая – сжата в кулак. Одновременная смена положения рук: правая – в кулак, левая – растопыренные пальчики.



ОЛАДУШКИ

Правая рука повернута ладонью вниз, левая – ладонью вверх. Одновременная смена положения рук: правая – ладонью вверх, левая – ладонью вниз.



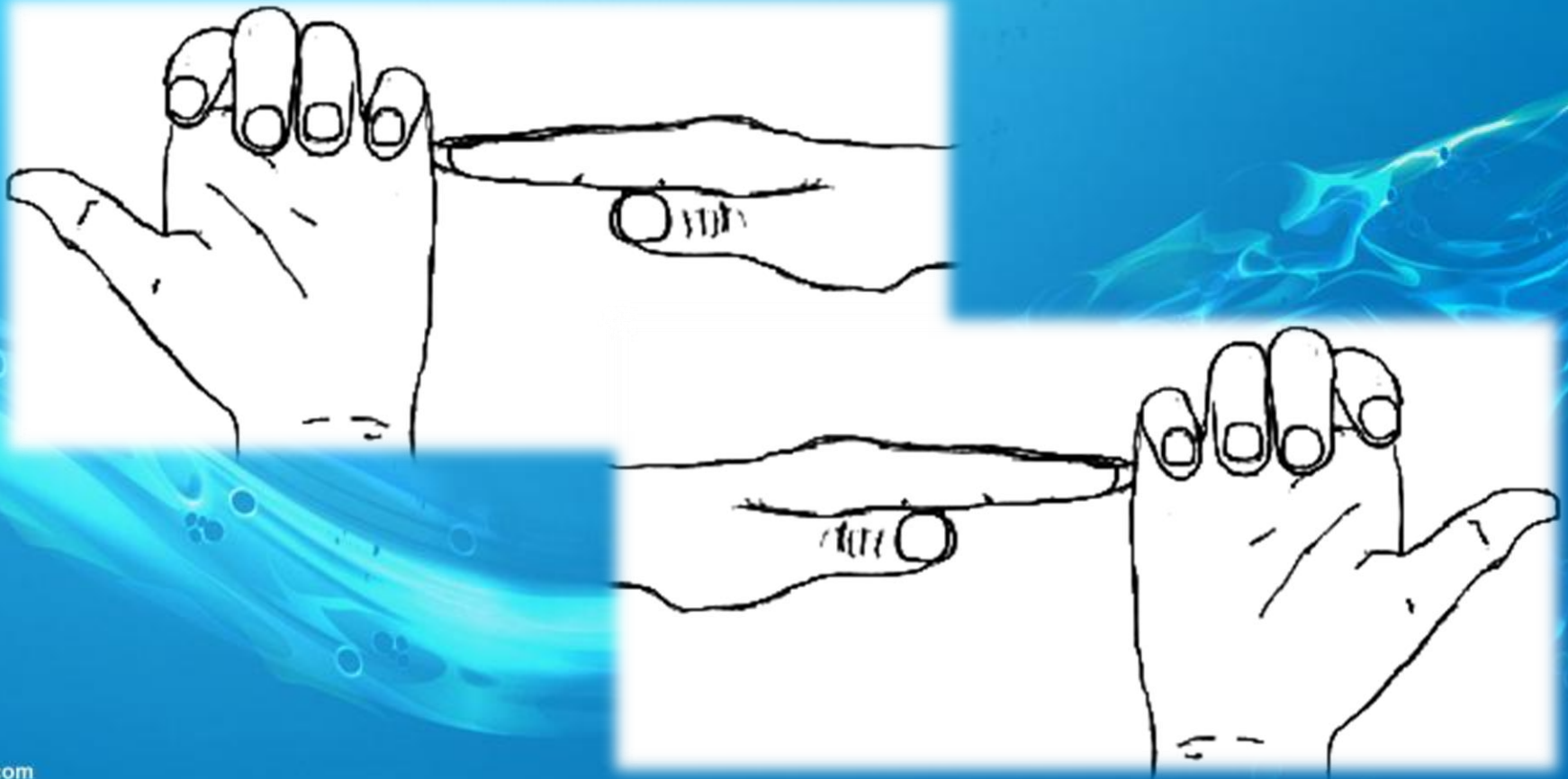
КОЛЕЧКИ

На двух руках одновременно большой палец соприкасается последовательно с остальными пальцами. Движения выполняются от указательного пальца к мизинцу и обратно.



ЛЕЗГИНКА

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук.



КУЛАК-РЕБРО-ЛАДОНЬ

Три положения руки, на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем одновременно.



УХО - НОС



Левой рукой
возьмитесь за
кончик носа, а
правой рукой – за
противоположное
ухо.

Одновременно
отпустите ухо и нос,
хлопните в ладоши,
поменяйте
положение рук «с
точностью до
наоборот».

