

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №13
«Радуга»
Пророка А.С.
« 30 » августа 2024 г.



Дополнительная коррекционно-развивающая программа

НЕЙРОМОТОРИКА

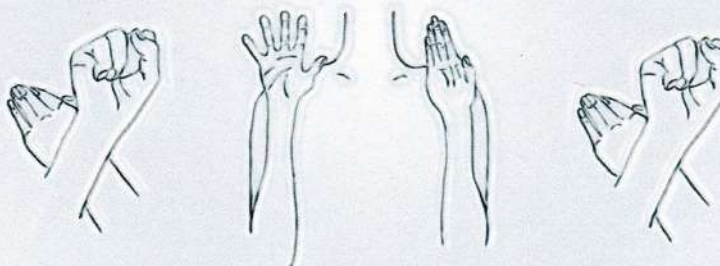
Срок реализации – 1 год

Форма организации коррекционно-развивающей деятельности - кружок



Руководитель кружка:

учитель-дефектолог (тифлопедагог) Семёнова Ю.Б.



Ессентуки 2024 г.



НЕЙРОМОТОРИКА

*74 упражнения
для развития межполушарного взаимодействия,
мелкой моторики и высших психических функций*

5+

Тренажер по развитию межполушарного взаимодействия для детей и взрослых. Более 70 упражнений мелкой моторики для развития интеллекта, повышения общей работоспособности мозга, скорости передачи сигналов и внимания. Благоприятно влияет на развитие всех высших психических функций, в том числе и речи.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Нейромоторика» - это особо организованный вид двигательной активности, основанный на нейропсихологии (связь функционирования головного мозга и психических функций) и направленный на развитие функционирования мозговых структур через движение (моторику). Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистым телом). Мозолистое тело необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Нарушение межполушарного взаимодействия искажает познавательную деятельность детей. Для успешного обучения и развития ребенка одним из основных условий является полноценное развитие в детстве межполушарного взаимодействия через специально подобранные упражнения.

Содержание программы

Программа «Нейромоторика» представляет собой особый комплекс упражнений для мелкой и крупной моторики, направленный на развитие и оптимизацию функциональных систем мозга. Выполнение данных упражнений благоприятно влияет на развитие когнитивных (познавательных) способностей, развитие межполушарного взаимодействия (взаимосвязь и согласованность работы правого и левого полушария), формирование новых нейронных связей, обеспечивающих скорость работы мозга, развитие речи, памяти, внимания, умения планировать движения и переключаться с движения на движение. Интеллектуальное развитие ребенка начинается с движений. Сначала ребенок учится управлять своим телом: переворачивается, ползает, ходит. Все эти базовые двигательные действия дают развитие его мозговым структурам. Более мелкие движения, в свою очередь, определяют формирование более сложных процессов: познавательных и психических. Именно моторное развитие является одним из способов интеллектуальной коррекции, а программа «Нейромоторика» направлена именно на развитие умения управлять движениями (моторное планирование), развитие быстроты реакции, концентрации внимания, координированности и согласованности движений, их полному объему, темпу и непрерывности.

Многие упражнения тренировочного комплекса «Нейромоторика» выполняются на балансировочной доске или балансировочной подушке, что способствует стимуляции и развитию мозжечка.

Мозжечок - самый быстродействующий механизм в мозге. Он быстро перерабатывает информацию, поступающую из других частей мозга, и определяет скорость работы всего головного мозга в целом. Это наш мощнейший компьютер и ключ ко многим процессам развития ребенка, в том числе психомоторным и эмоциональным. Нарушения работы ствола и мозжечка могут проявляться в виде неуклюжести,

нарушения баланса и координации движений, особенно у детей с ЗПР, ЗПРР, УО и поражениями ЦНС. Мозжечковая стимуляция позволяет развивать головной мозг, в том числе и участки, отвечающие за формирование высших психических функций.

Основной принцип нейромоторики - это одновременная синхронная работа обеих рук, при этом каждая из которых выполняет свое задание. Именно при таких упражнениях тренируется согласованная работа двух полушарий мозга.

При регулярном выполнении перекрестных движений образуются новые волокна, связывающие полушария головного мозга, что способствует развитию высших психических функций, в особенности процессов мышления и речи.

Как известно, правое полушарие связано с левой рукой и отвечает за мыслительные процессы, а левое полушарие связано с правой рукой и отвечает за речевые процессы. И для более совершенной работы мозга в целом требуется развитие их взаимосвязи между собой. Межполушарное взаимодействие является основой интеллекта.

Совершенствование координации движений рук и пальцев рук развивает мозжечок и межполушарное взаимодействие, что необходимо для процесса обучения.

В начале каждого занятия выполняются разминочные кинезиологические упражнения «Нейробика».

Кому полезна программа «Нейромоторика»?

- дошкольникам при подготовке к школьному обучению
- детям с ОВЗ для коррекции и компенсации имеющихся дефектов развития
- детям с речевыми нарушениями, с проблемами внимания, памяти, мышления
- детям с нарушениями моторного планирования и сенсорной интеграции
- дошкольникам для повышения общей работоспособности мозга

ОГРАНИЧЕНИЯ

- для детей с ДЦП
- для детей с эпилепсией
- для детей с выраженной задержкой развития

Цели программы

развитие межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия, повышение продуктивной работоспособности

Задачи:

- способствовать развитию умения управлять движениями (моторное планирование),
- развитие быстроты реакции,
- повышение концентрации внимания,
- улучшение координированности и согласованности движений,
- повышение когнитивных (познавательных) способностей, памяти, внимания
- улучшение межполушарного взаимодействия (взаимосвязи и согласованности работы правого и левого полушария),
- повышение уровня сформированности мелкой моторки: координации, точности и согласованности движений пальцев и рук,
- улучшение взаимодействия вестибулярной, проприоцептивной, зрительной, тактильной и кинестетических систем.

Планируемые результаты программы

- умение управлять движениями (моторное планирование),
- быстрота реакции,
- повышение концентрации внимания,
- улучшение координированности и согласованности движений,
- повышение когнитивных (познавательных) способностей, памяти, внимания
- улучшение межполушарного взаимодействия (взаимосвязи и согласованности работы правого и левого полушария),
- повышение уровня сформированности мелкой моторки: координации, точности и согласованности движений пальцев и рук,
- улучшение взаимодействия сенсорных систем
- развитие чувства ритма

Особые условия

наличие свободного безопасного пространства для выполнения двигательных упражнений

Материально-техническая база

наличие CD проигрывателя, подборка музыкальных композиций для выполнения упражнений, балансировочная доска, балансировочная подушка.

Как работать с комплексом?

В программе представлено 74 самостоятельных развивающих упражнений, которые поделены на разделы: мелкая нейромоторика, крупная нейромоторика и 7 комплексов упражнений.

В начале учебного года и в конце учебного года проводится диагностика внутриполушарного и межполушарного взаимодействия, позволяющая определить динамику в развитии.

Перед каждым занятием выполняется комплекс разминочных упражнений «Нейробика».

Ход выполнения упражнений комплекса «Нейромоторика»: каждое задание в упражнении выполняется сначала в медленном темпе, отдельно каждой рукой. Только после этого проводится выполнение упражнений двумя руками в максимально быстром темпе.

Усложненный уровень - выполнение заданий без зрительного анализатора (с закрытыми глазами) или в движении (при ходьбе).

Выполнять комплекс следует системно по 3-8 упражнений.

Учебный план

Занятия проводятся 1 раз в неделю в среду с 15.15 до 15.35 продолжительностью 20 минут с детьми старше-подготовительного возраста в помещении кабинета тифлопедагога. В течение занятия выполняется полный комплекс упражнений. Всего 7 комплексов упражнений. На один комплекс отводится 4 недели. Общее количество занятий: 36.

Месяц	комплекс	кол-во занятий	кол-во минут
сентябрь	1 комплекс	4	80 (1 ч.20 м.)
октябрь	2 комплекс	4	80 (1 ч.20 м.)
ноябрь	3 комплекс	4	80 (1 ч.20 м.)
декабрь	4 комплекс	4	80 (1 ч.20 м.)
январь	5 комплекс	3	60 (1 ч.)
февраль	5-6 комплекс	4	80 (1 ч.20 м.)
март	6-7 комплекс	5	100 (1 ч. 40 м.)
апрель	7 комплекс	4	80 (1 ч.20 м.)
май	закрепление	4	80 (1 ч.20 м.)
9 месяцев	7 комплексов	36	720 мин 12 ч.

К программе прилагаются в качестве ПРИЛОЖЕНИЙ

- методики определения уровня развития внутриполушарного и межполушарного взаимодействия;
- разминочные упражнения перед занятиями по программе «Нейромоторика»
- Рекомендации родителям «Варианты упражнений на развитие межполушарного взаимодействия, которые можно выполнять с ребёнком дома»

Список детей, занимающихся по дополнительной коррекционно-развивающей программе «Нейромоторика» в 20 ____ -20 ____ учебном году:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Список литературы

1. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. -М.: Генезис, 2008.-319с.
2. Семенович А.В.Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. -М.: Генезис,2010.-474с.
3. Хомская Е.Д. Нейропсихология .-СПб.: Питер,2007.-496с.
4. Цвынтарный В.В.Играем пальчиками — развиваем речь. — М.: Центрполиграф,2002.-32 с.
5. А.Л.Сиротюк Упражнения для психомоторного развития дошкольников. Практическое пособие. -М.:Аркти; 2008

Мелкая нейромоторика

В комплексе упражнений «Мелкая нейромоторика» задействуются только кисть и пальцы. Рекомендуем начинать курс именно с этого уровня.

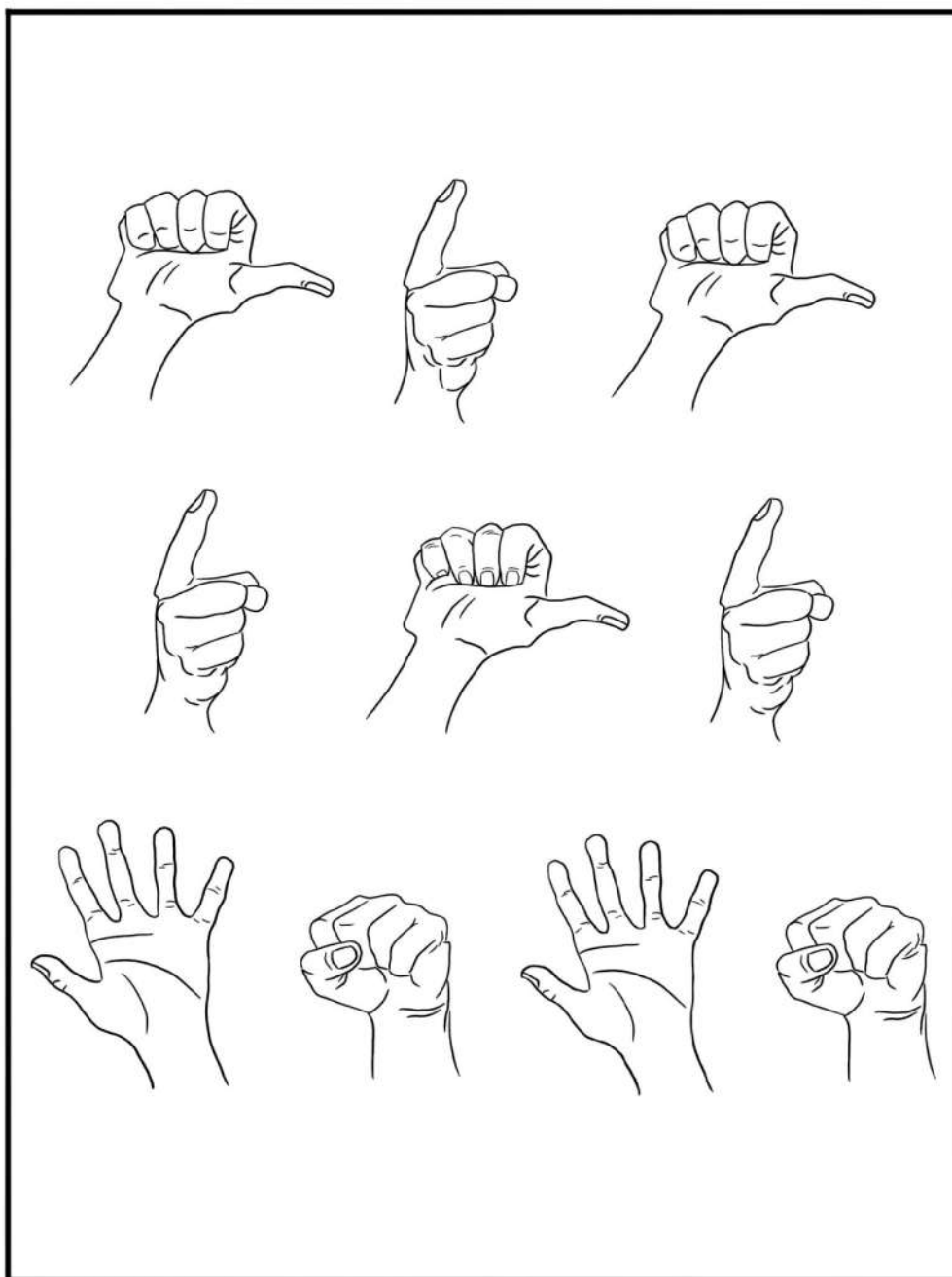
Для улучшения ритмичности движений рекомендуем использовать музыку при выполнении упражнений, от медленного и спокойного темпа к более быстрому.

Уровень А

Перед выполнением упражнений любого уровня делаем простую разминку:

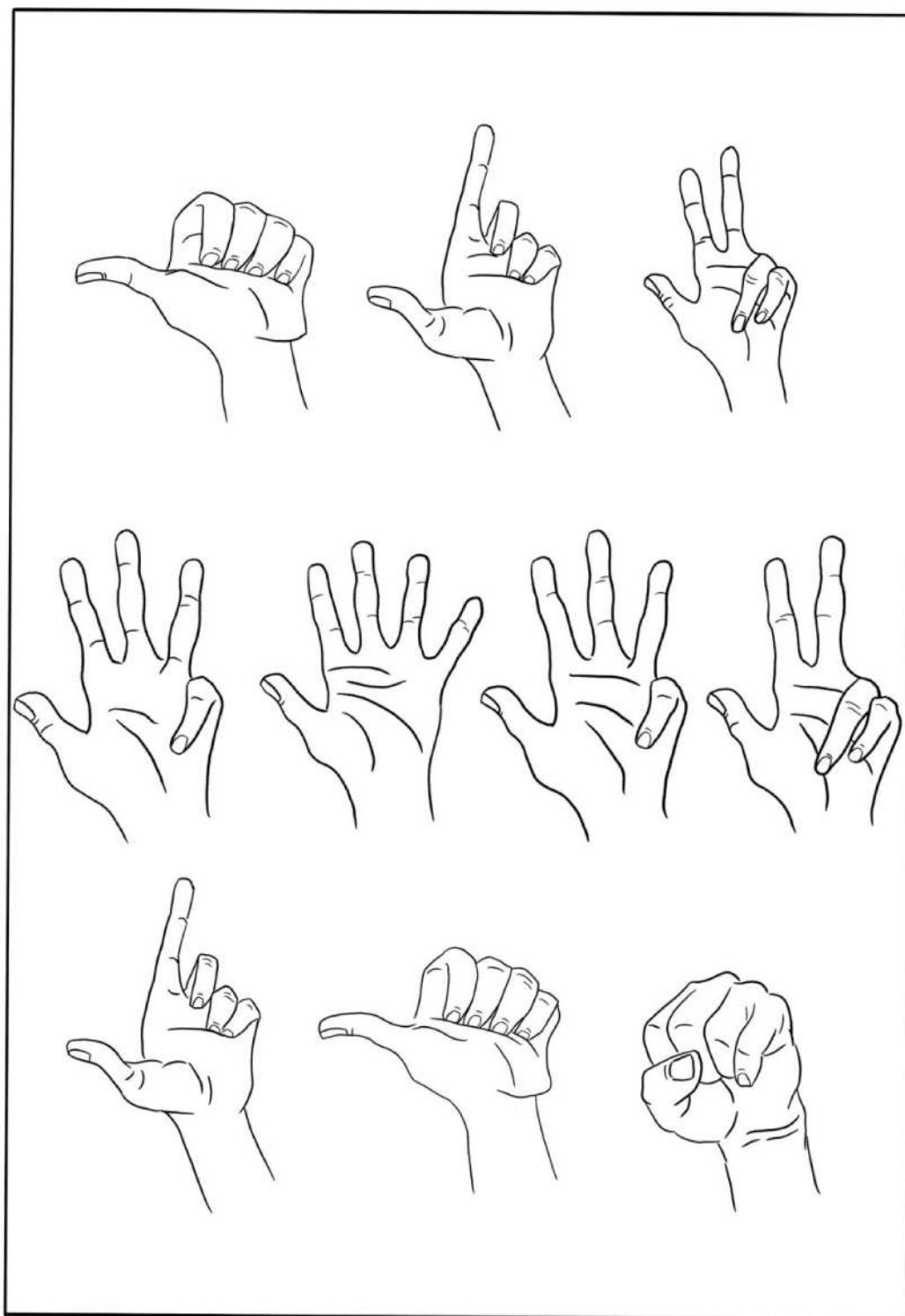
Разминка 1

Пальцы одной руки сжаты в кулак, пальцы второй – широко расставлены. И меняем позы. Повторяем 8—12 раз.



Пальцы согнуты в кулак, разгибаем все пальцы по одному, начиная с большого пальца. Затем обратно собираем пальцы в кулак, начиная с мизинца.

Повторить 8—12 раз с каждой руки отдельно и двумя руками вместе.

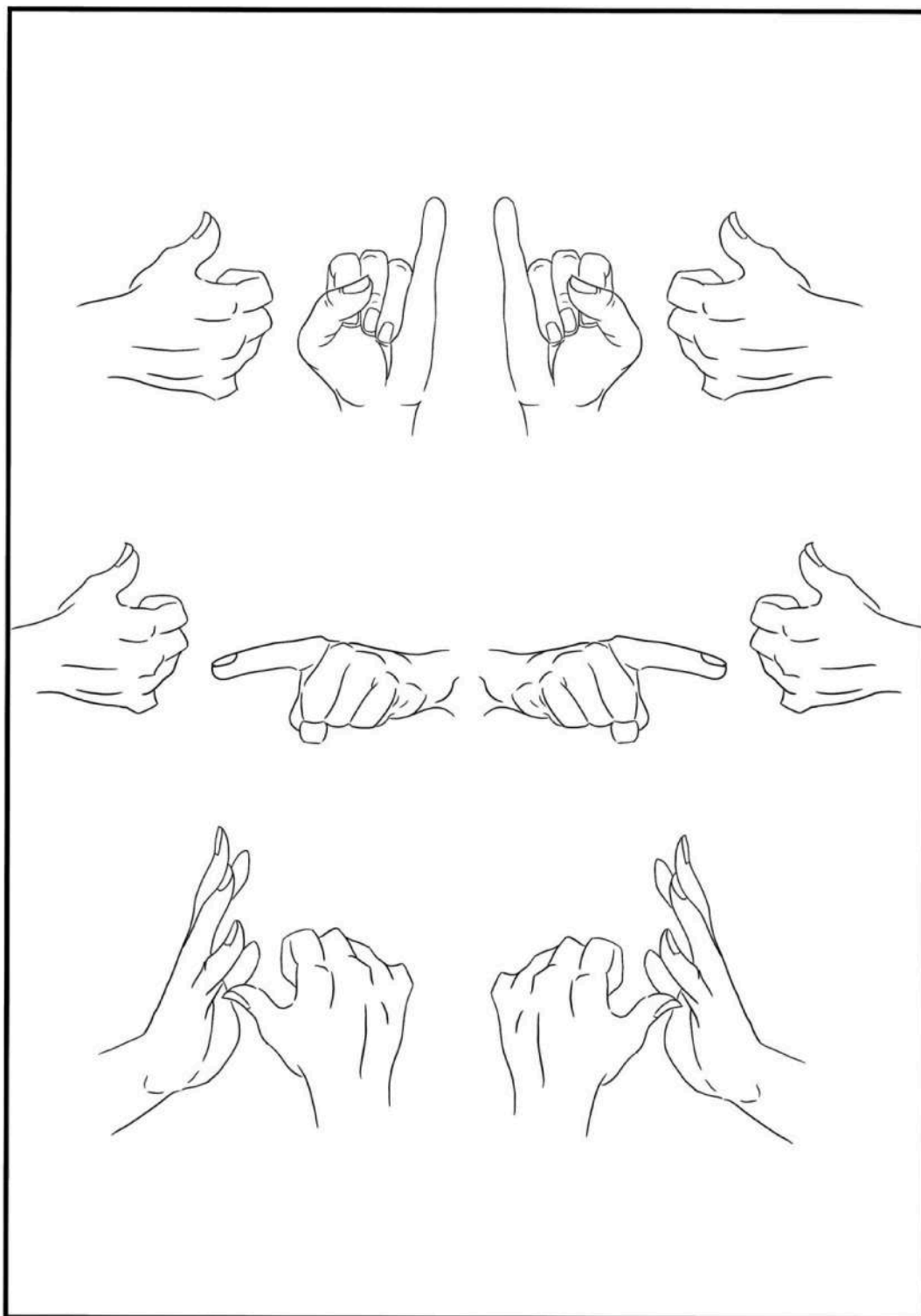


Ладонь одной руки прямая и развернута боком.

Пальцы другой руки согнуты в кулак, большой палец в сторону, пальцы развернуты от себя.

Большой палец одной руки соприкасается с центром ладони другой руки.

И меняем позиции. Повторить 8—12 раз.



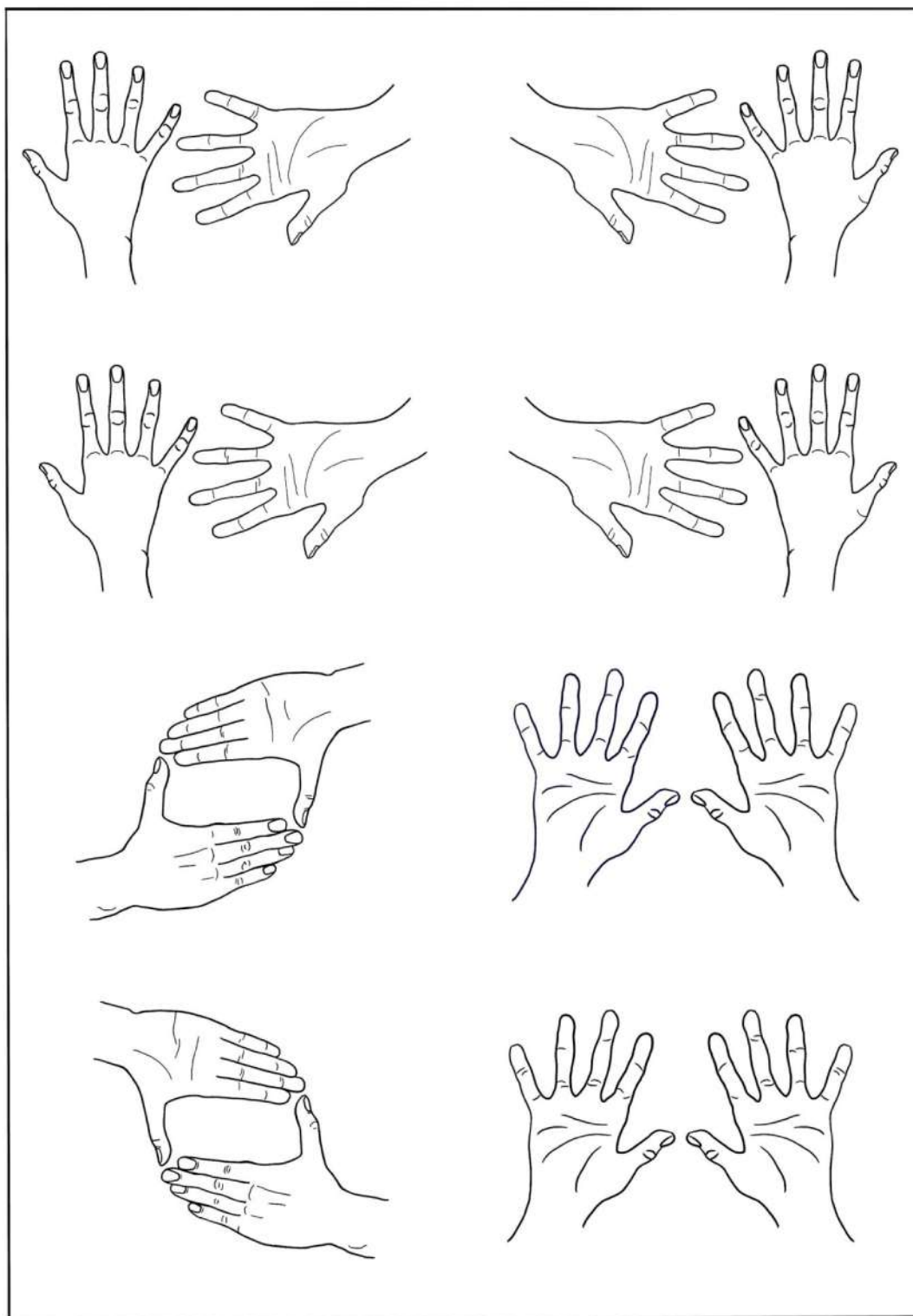
Упражнение 1. «Поворот»

Пальцы обеих рук прямые и широко разжаты («солнышко»).

Правая рука повернута ладонью от себя, пальцы направлены вверх.

Левая рука повернута тыльной стороной к лицу (большой палец вниз), а пальцы – на правую руку (рука параллельно полу).

Производим смену положения (меняем руки). Повторяем 8—12 раз.



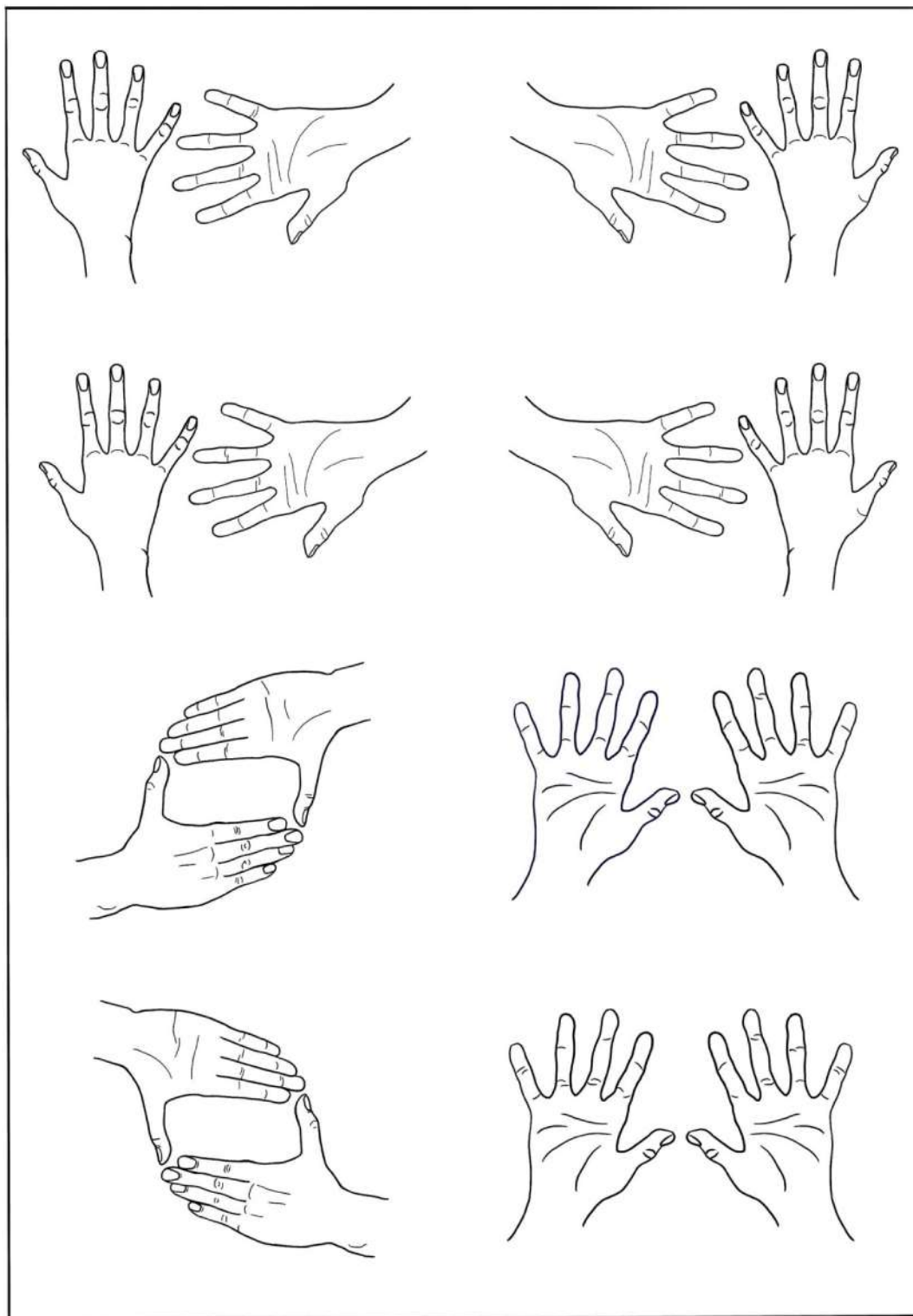
Упражнение 2. «Фоторамка»

Руки перед собой, пальцы направлены вверх, ладони развернуты от себя. Большие пальцы правой и левой руки соприкасаются.

Выполняем поворот кистей так, чтобы большие пальцы обеих рук соприкасались с указательными («Фоторамка»), при этом одна кисть развернута ладонью к лицу, другая – тыльной стороной.

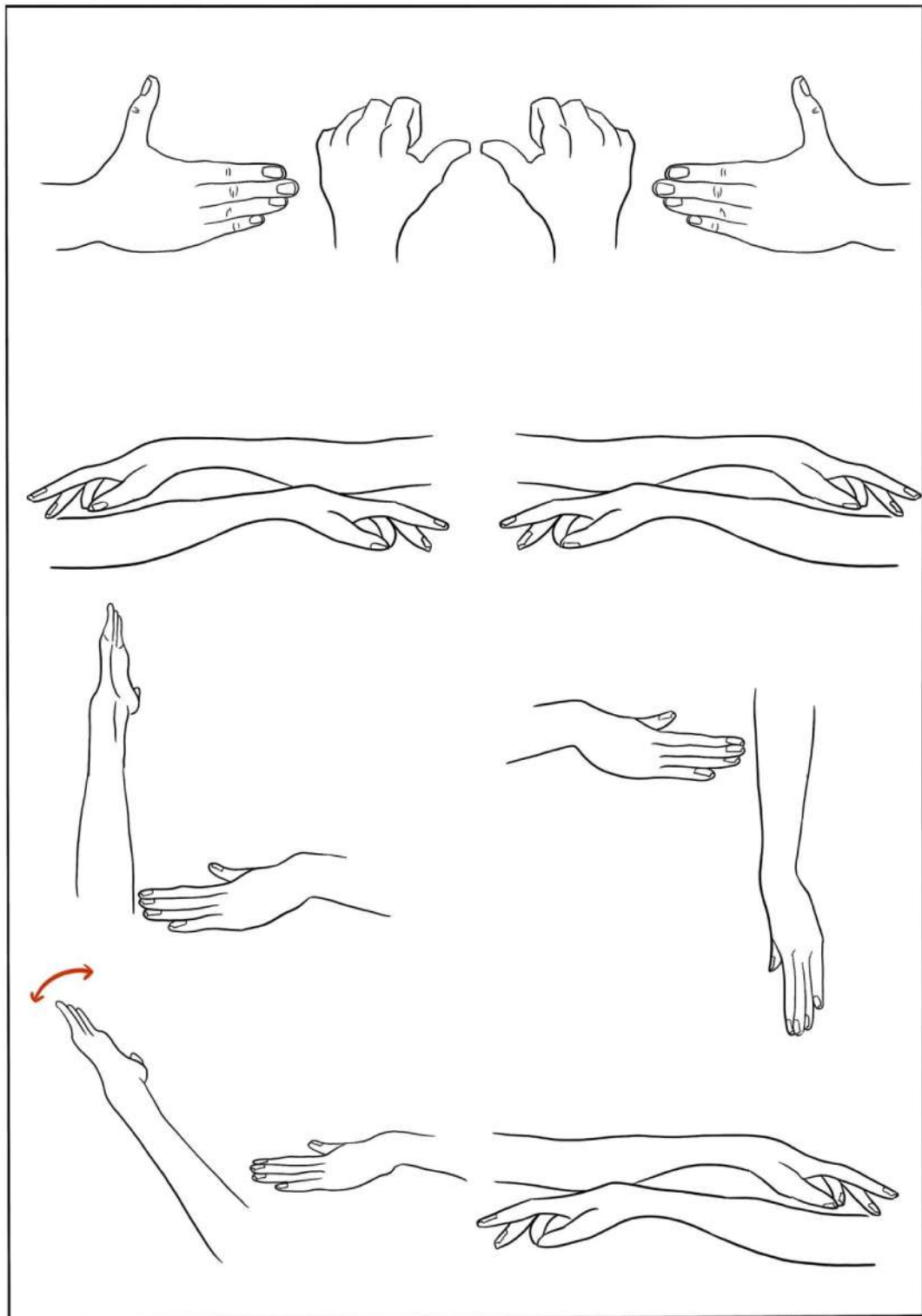
После разворота вернуть руки в исходное положение.

Повторить разворот 8—12 раз.



Упражнение 3. «Танцуй»

Пальцы правой руки сомкнуты, большой палец вверх, ладонь развернута к себе.
Левая рука в кулаке, большой палец в сторону, пальцы повернуты к себе.
Меняем положение рук, повторяем 8—12 раз.



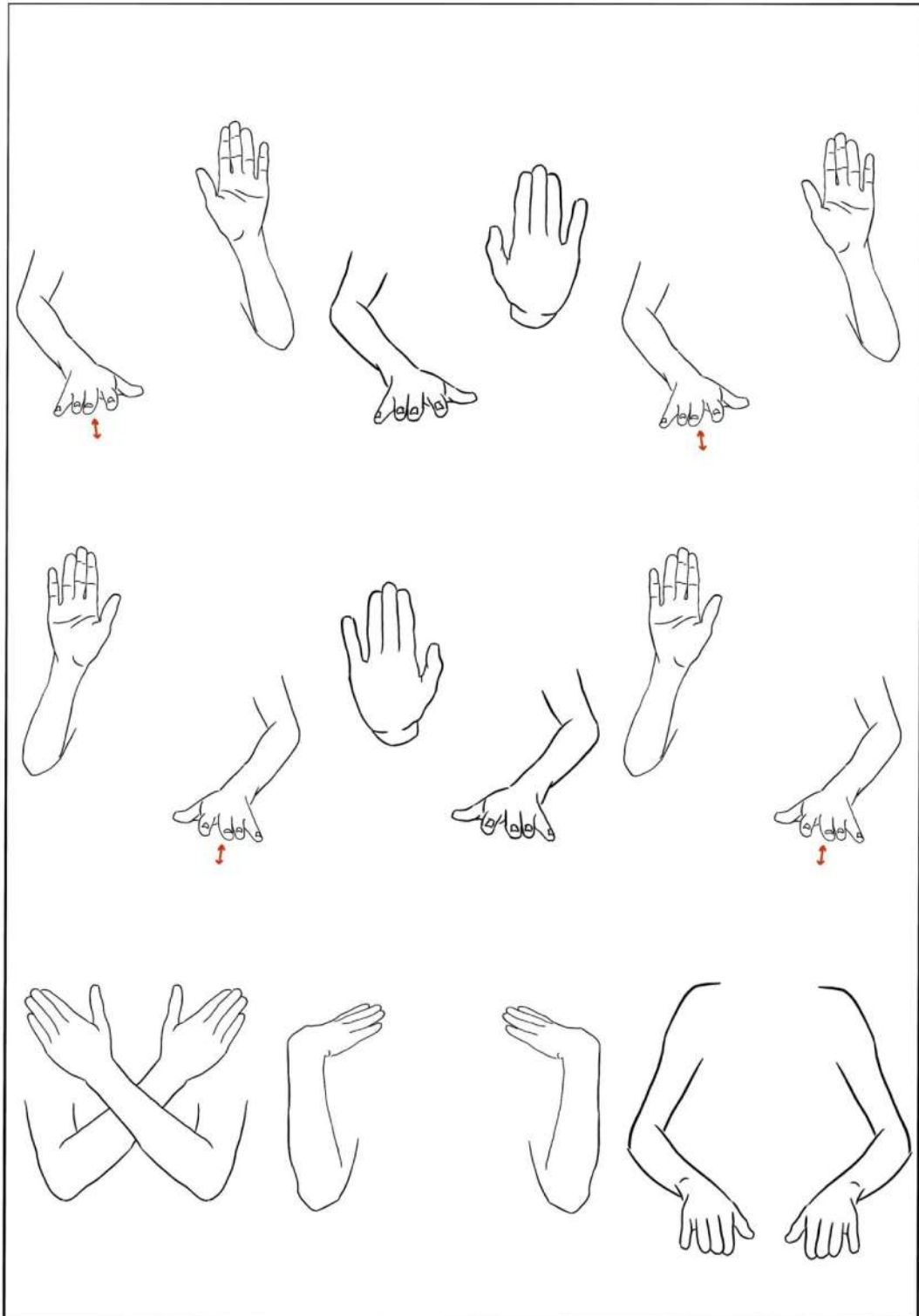
Упражнение 4. «Тук-тук»

Правая рука развернута ладонью вниз, пальцы свободно. Выполняем постукивание по столу. Ритм свободный.

Левая рука согнута в локте, локоть опущен вниз и прижат к туловищу. Ладонь развернута от себя. Выпрямляем руку параллельно полу и возвращаем в исходное положение.

Таким образом, правая рука стучит по столу, левая выпрямляется и сгибается.

Выполняем 8—12 раз, затем меняем задания для рук (левая – стучит, правая – выпрямляется).



Упражнение 5. «Крестик»

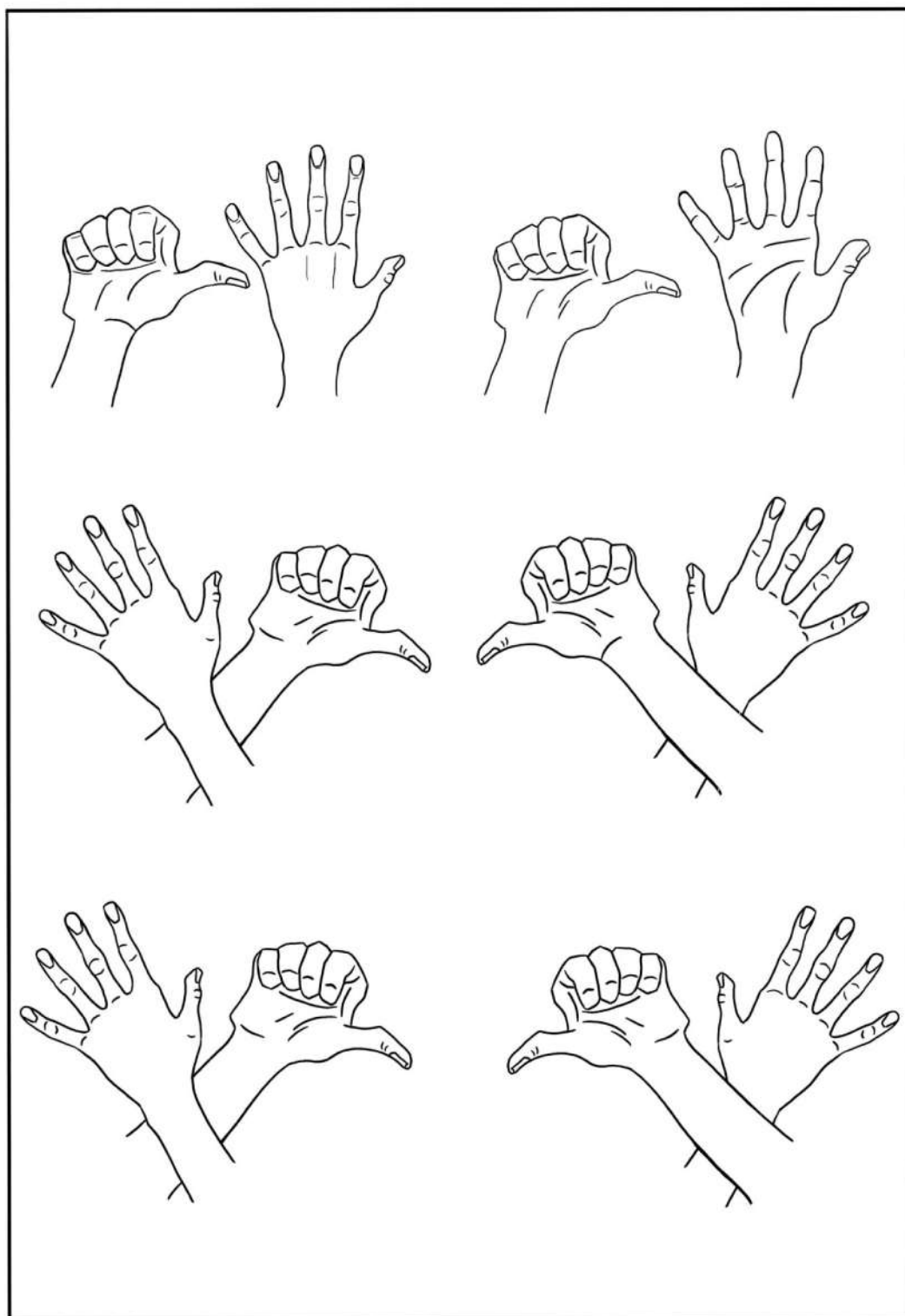
Правая кисть в кулаке, большой палец в сторону. Разворачиваем кисть пальцами от себя.

Левая кисть – пальцы широко («солнышко»), тыльной стороной от себя.

Скрещиваем руки.

Меняем положения: левая – кулак, правая – ладонь.

Повторяем 8—12 раз.

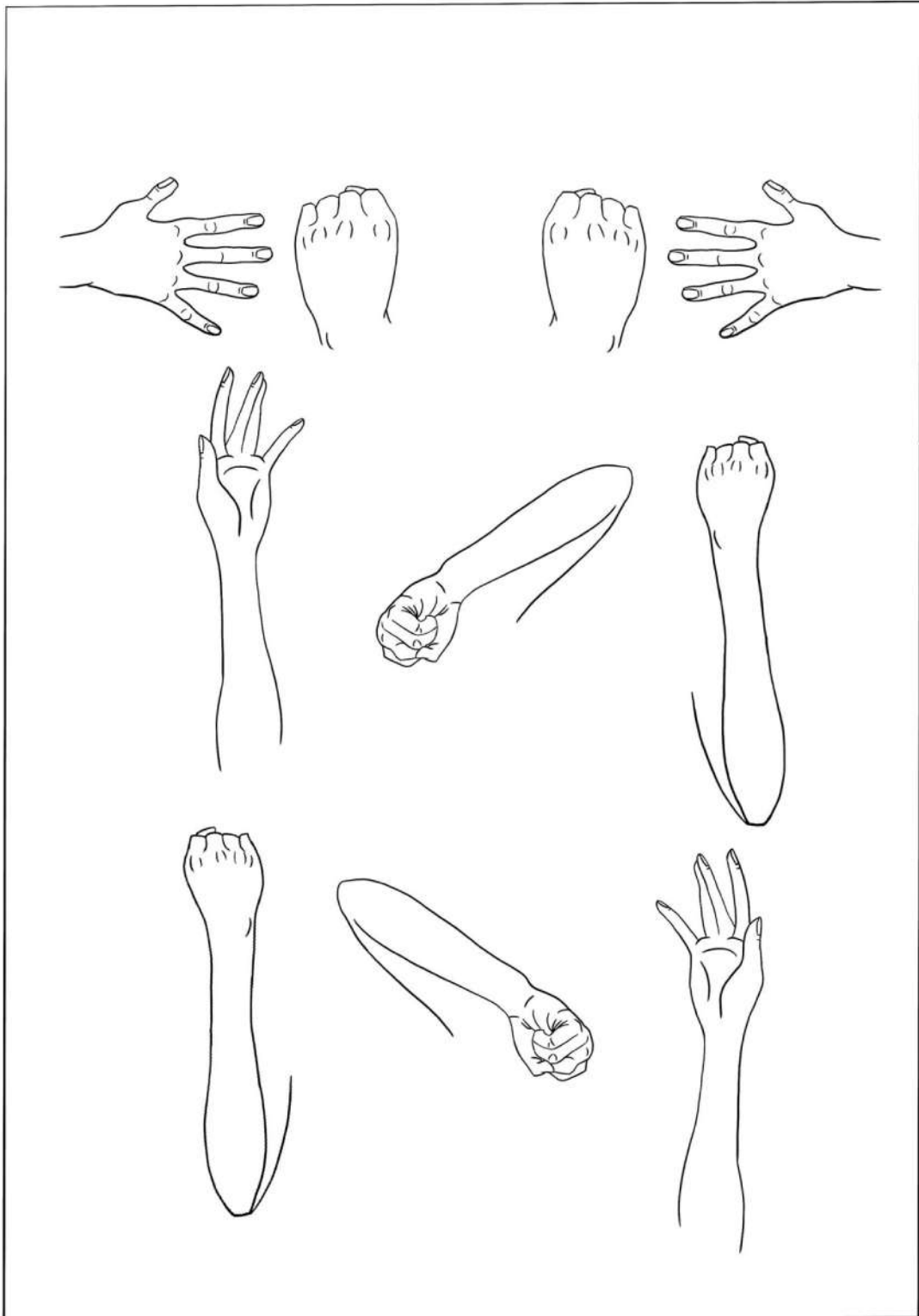


Упражнение 6. «Лягушка»

Пальцы правой руки расставлены широко («солнышко»), пальцы повернуты в сторону, ладонь повернута к себе.

Пальцы левой руки собраны в кулак, притом большой палец зажат внутри остальными. Кулак разворачиваем на себя.

Повторить 8—12 раз.



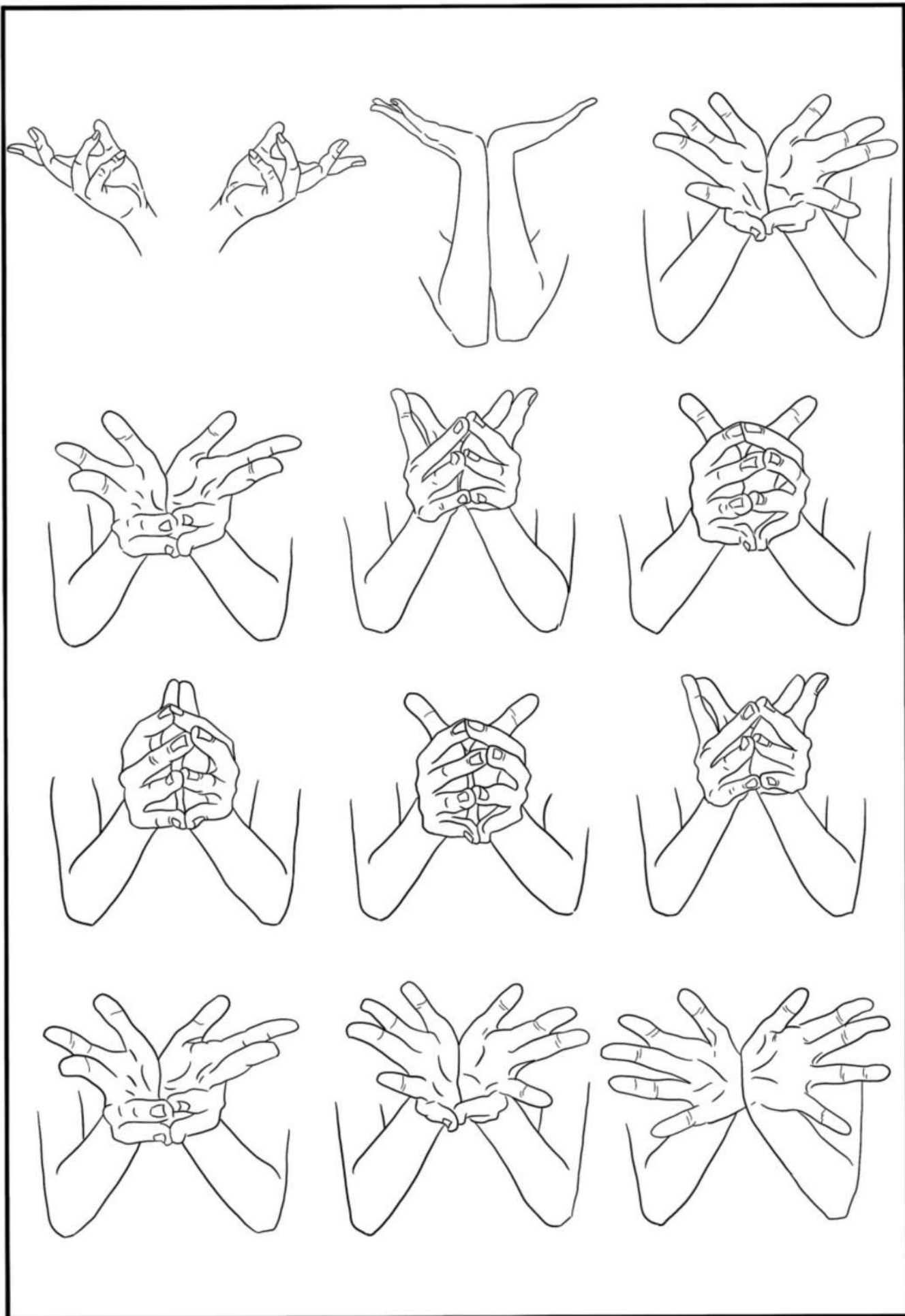
Упражнение 7. «Встреча»

Руки согнуты в локтях, прижаты друг к другу и опущены вниз. Соприкасаемся запястьями.

Поочередно каждый палец левой руки прижимается к каждому пальцу правой руки, начиная с мизинца (мизинец к мизинцу, безымянный к безымянному и т.д.) и заканчивая большим. И в обратном порядке: разводим пальцы, начиная с больших к мизинцам. При этом запястья всегда держим вместе.

Повторить 8—12 раз. Следить за дыханием: медленный вдох и глубокий выдох.

Стараемся на вдохе свести все пальцы вместе, на выдохе – развести.

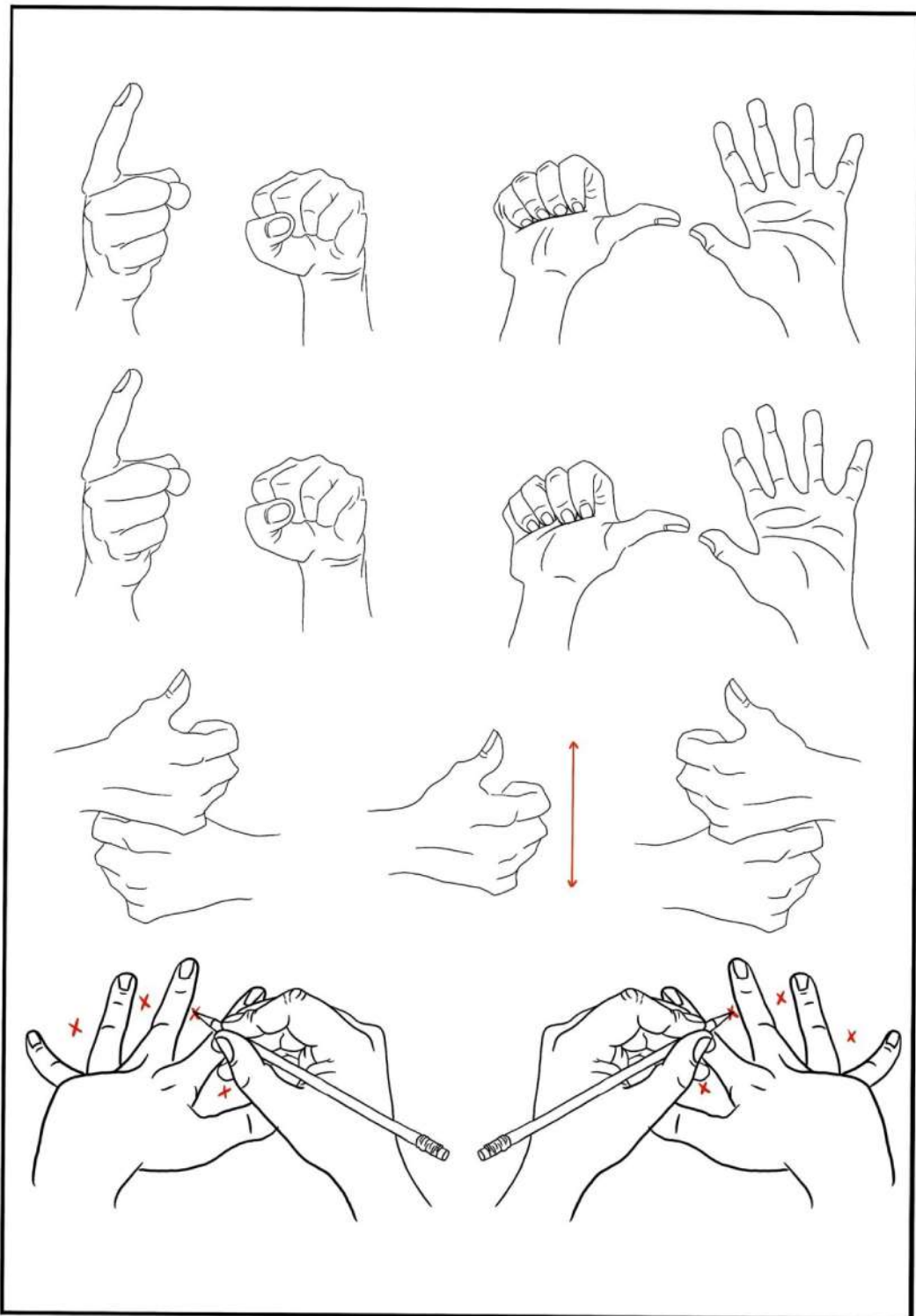


Упражнение 8. «Ловушка»

Возьмите карандаш или ручку в одну руку. Пальца другой руки широко расставлены и лежат на столе, ладонью вниз.

Проводим карандашом в промежутках между пальцами, стараясь их не задеть.

Повторяем несколько раз (туда и обратно), стараясь с каждым разом увеличивать скорость выполнения задания.



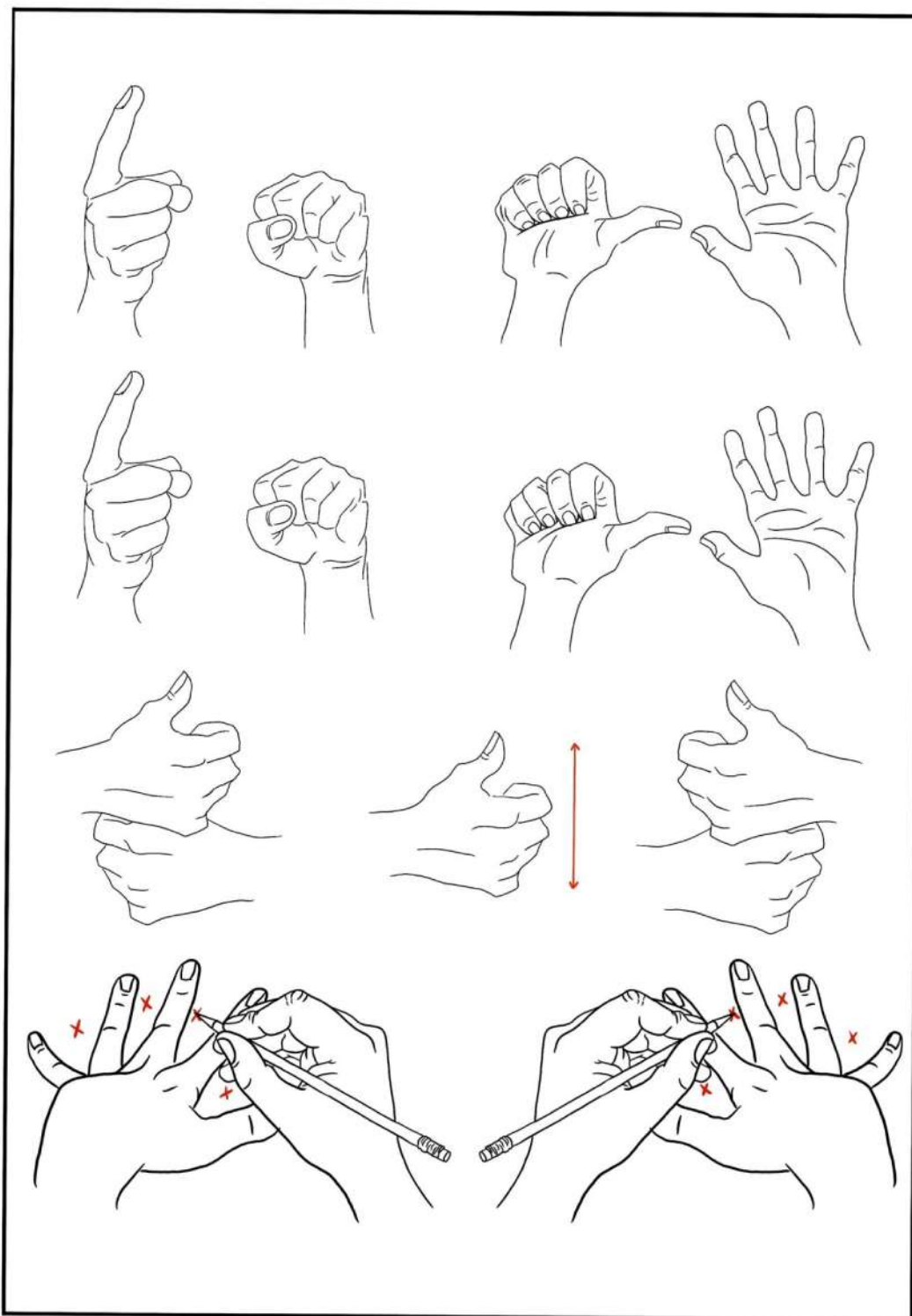
Уровень Б

Упражнение 9. «Стройка»

Пальцы правой и левой руки сжаты в кулак, большие пальцы наверх.

Цепляемся кулаком правой руки за большой палец левой, затем наоборот. Так и «строим» башенку, постоянно перехватывая палец.

Повторить 8—12 раз.



Упражнение 10. «Уголок»

Выполняем сначала правой рукой.

Поза 1 – пальцы в кулаке, мизинец вверх.

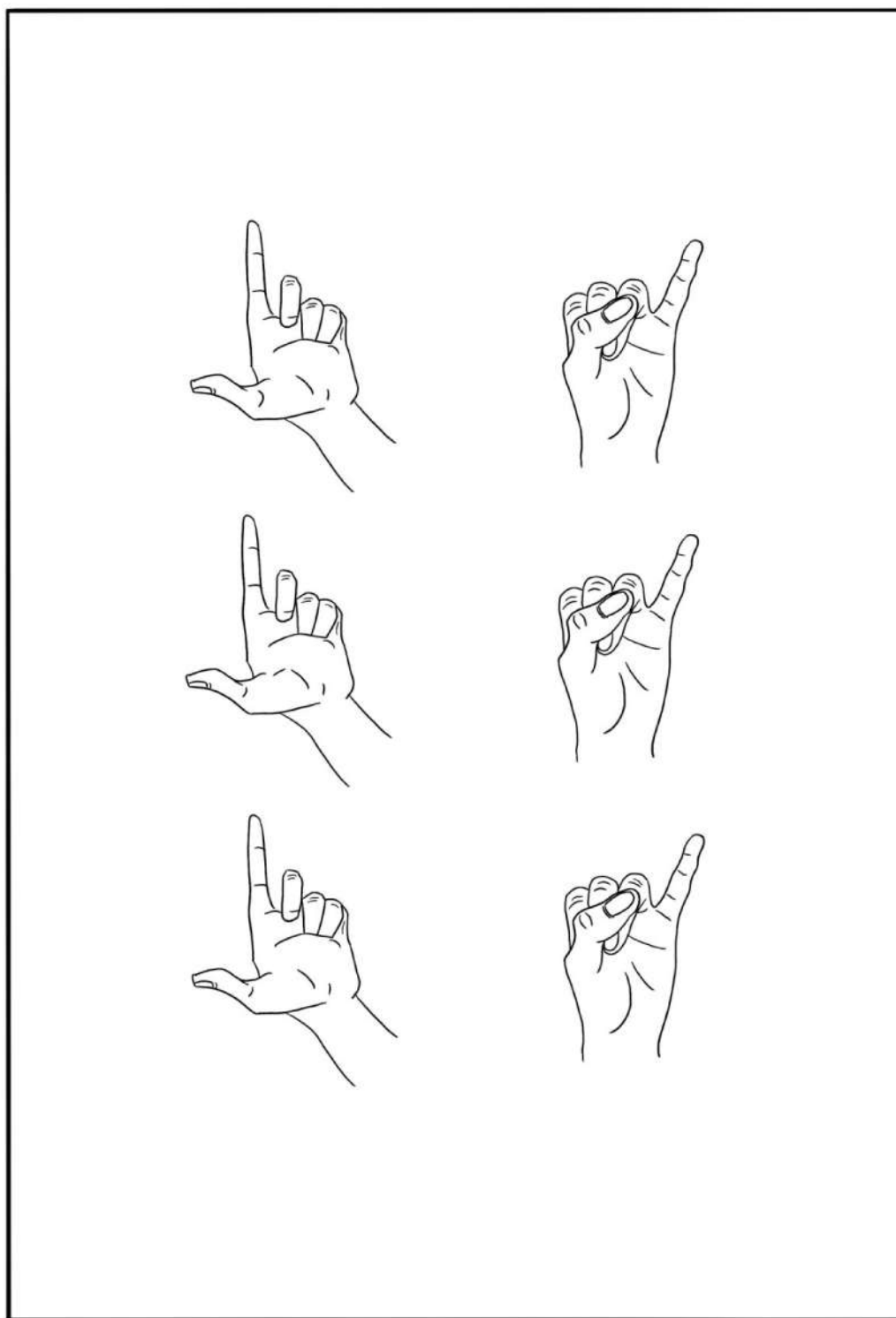
Поза 2 – пальцы в кулаке, большой и указательный выпрямлены.

Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем правая рука делает позу 1 (мизинец вверх), левая – позу 2, чередуем позы двумя руками (правая – 1, левая – 2 и наоборот).

Повторить 8—12 раз, достигая максимально быстрой переключаемости.



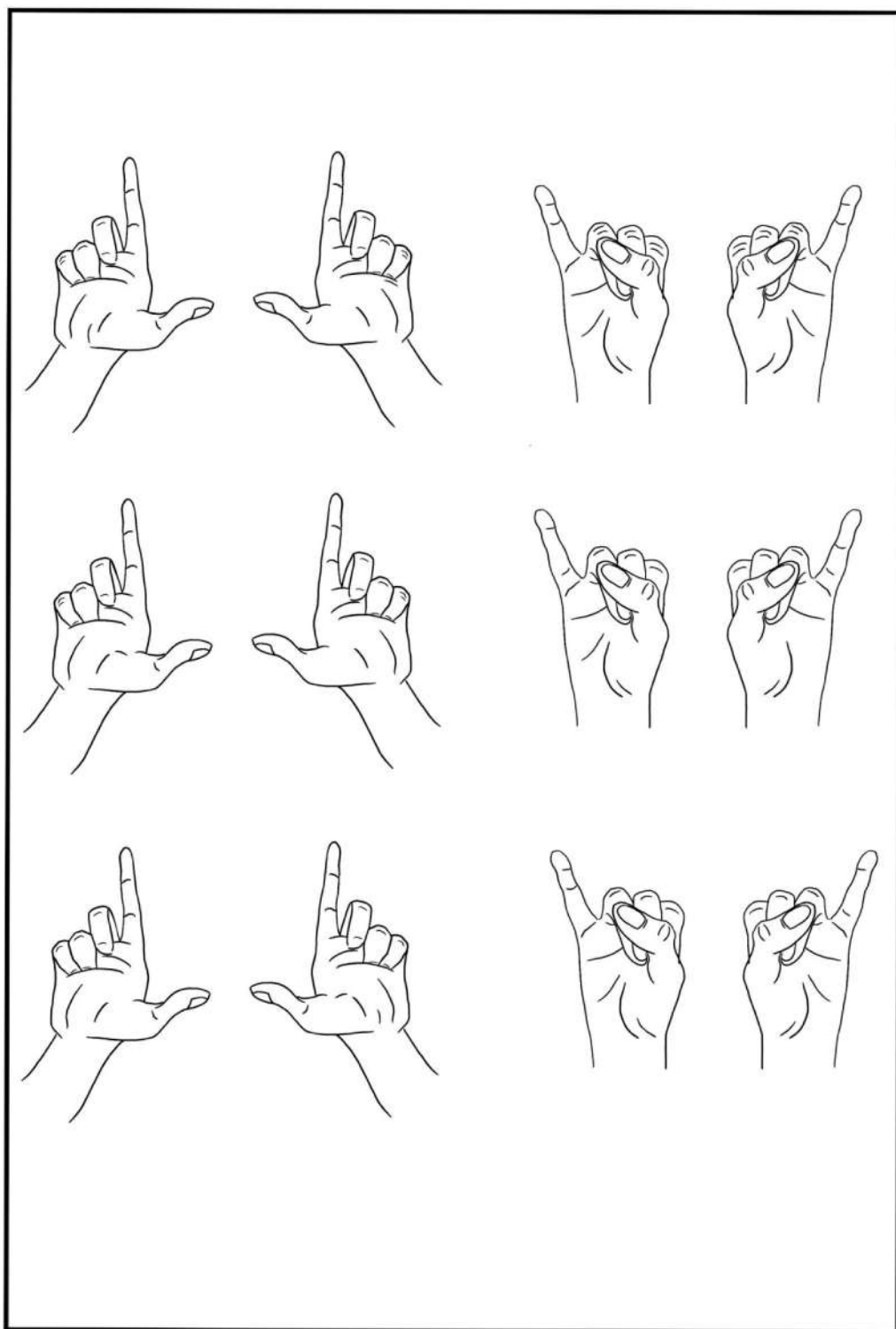


Упражнение 11. «Уголки»

Поза 1 – пальцы в кулаки, мизинцы наверх; поза 2— пальцы в кулак, большой и указательный – прямые.

Делаем двумя руками позу 1, затем позу 2.

Повторяем чередование 8—12 раз.



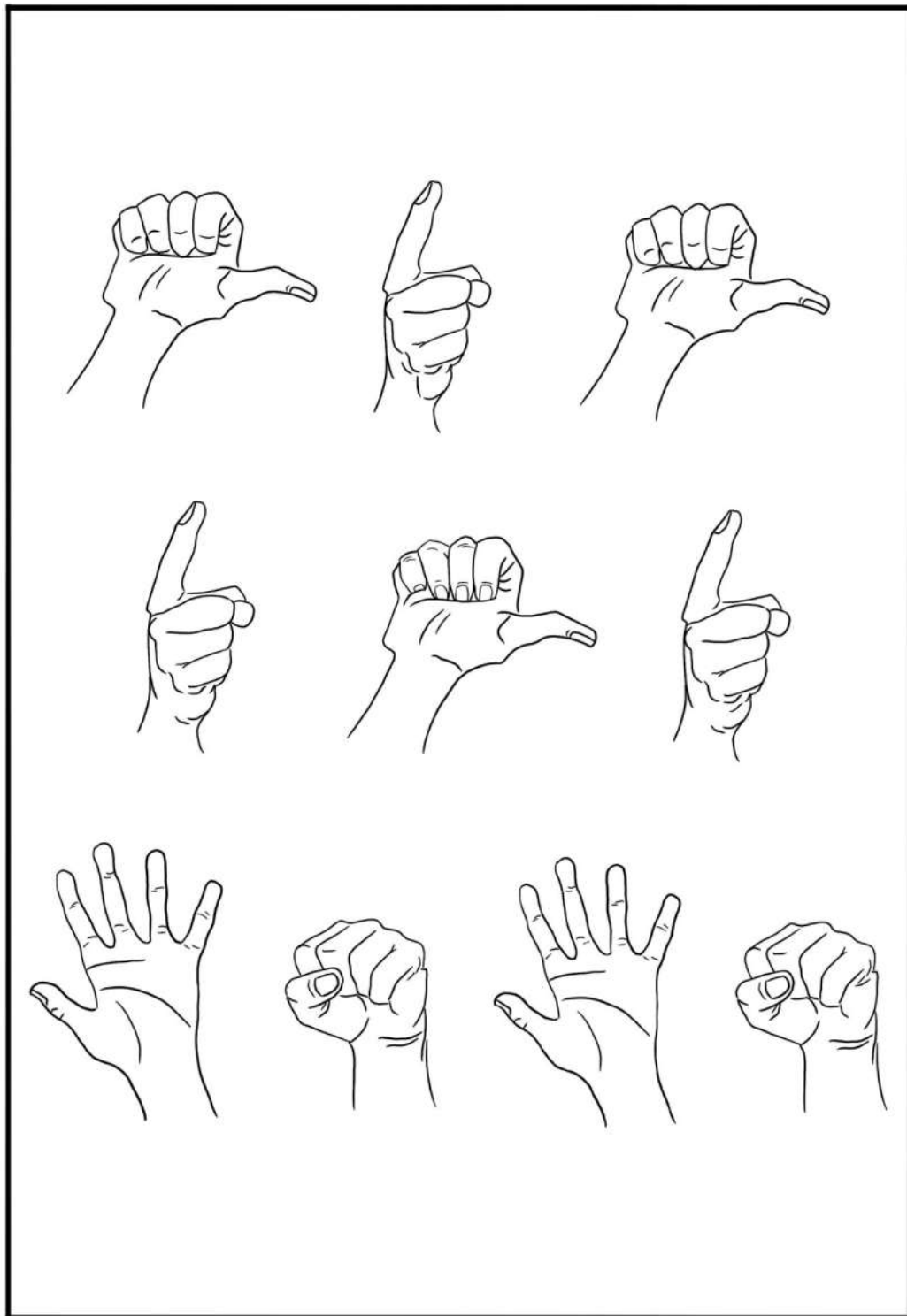
Упражнение 12. «Покажи»

Выполняем сначала правой рукой: пальцы зажаты в кулак, большой палец в сторону – это поза 1. Поза 2 – пальцы зажаты в кулак, указательный наверх. И смена поз 1 и 2.

Затем продельваем то же левой рукой.

Затем чередуем: правая рука – поза 1 (большой палец в сторону), левая – поза 2 (указательный вверх) и меняем позиции.

Повторить 8—12 раз.



Упражнение 13. «Твист»

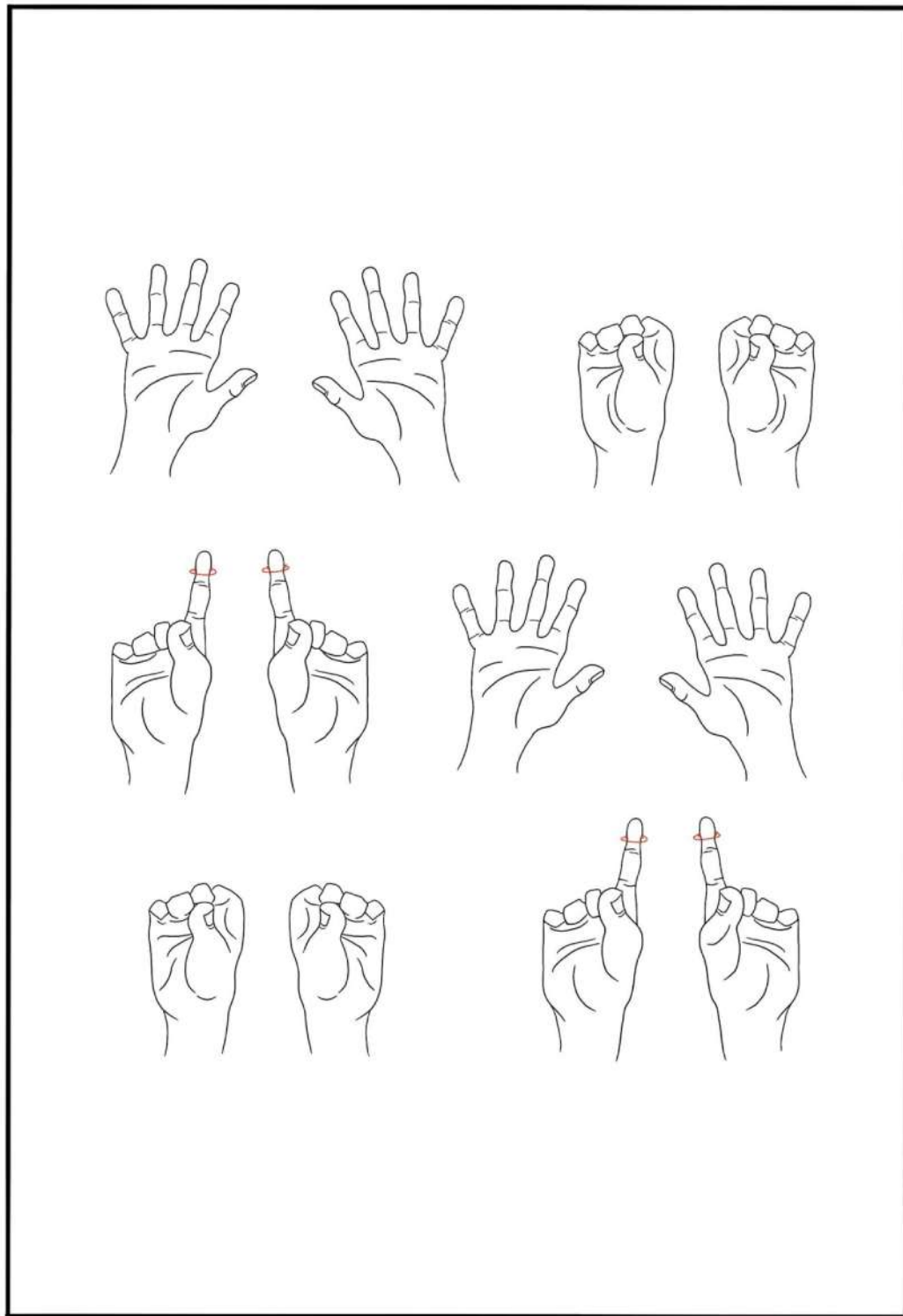
Упражнение состоит из трех поз, выполняемых двумя руками одновременно.

Поза 1 – пальцы расставлены широко («солнышко»).

Поза 2 – пальцы сжаты в кулак.

Поза 3 – указательные пальцы вверх и совершают круговые движения.

Для тренировки выполняем сначала отдельно правой рукой, затем отдельно левой и только потом двумя руками вместе. Повторить 8—12 раз.



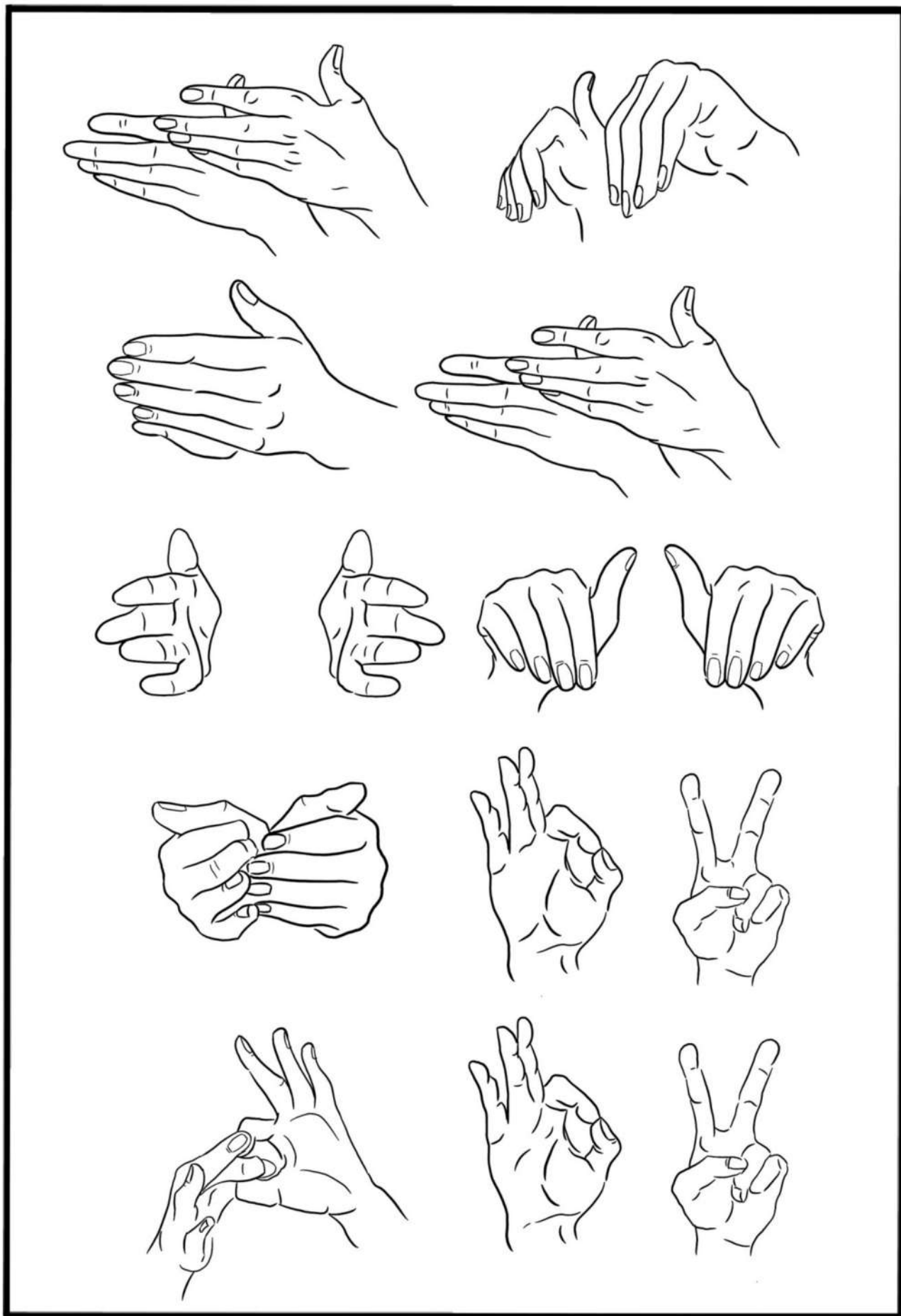
Упражнение 14. «ОК-два»

Поза 1 – «ОК» – большой и указательный палец сводим, образуя круг. Остальные пальцы вверх.

Поза 2 – указательный и средний палец вверх.

Выполняем чередование позиций сначала только правой рукой, затем только левой рукой.

После чередуем позы 1 и 2 двумя руками (одна рука – поза 1, вторая – поза 2 и поменять). Повторяем 8—12 раз.



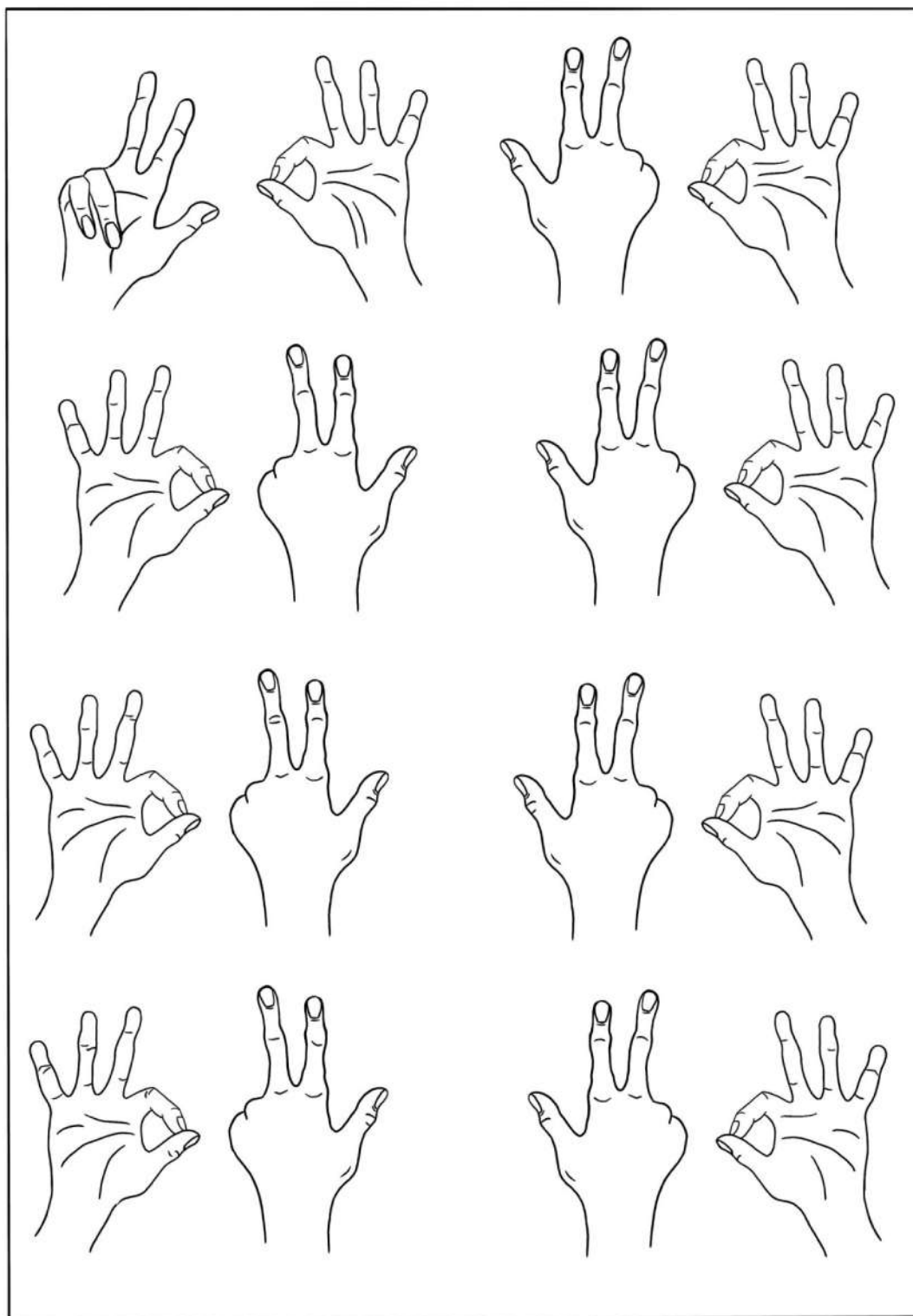
Упражнение 15. «ОК-три»

Поза 1 – большой, указательный и средний палец вверх. При этом ладонь развернута на себя.

Поза 2 – «ОК» (см. *упр. 14*), при этом ладонь развернута от себя.

Выполняем отдельно правой и левой рукой, затем двумя руками вместе, чередуя позу 1 и позу 2.

Повторяем 8—12 раз.

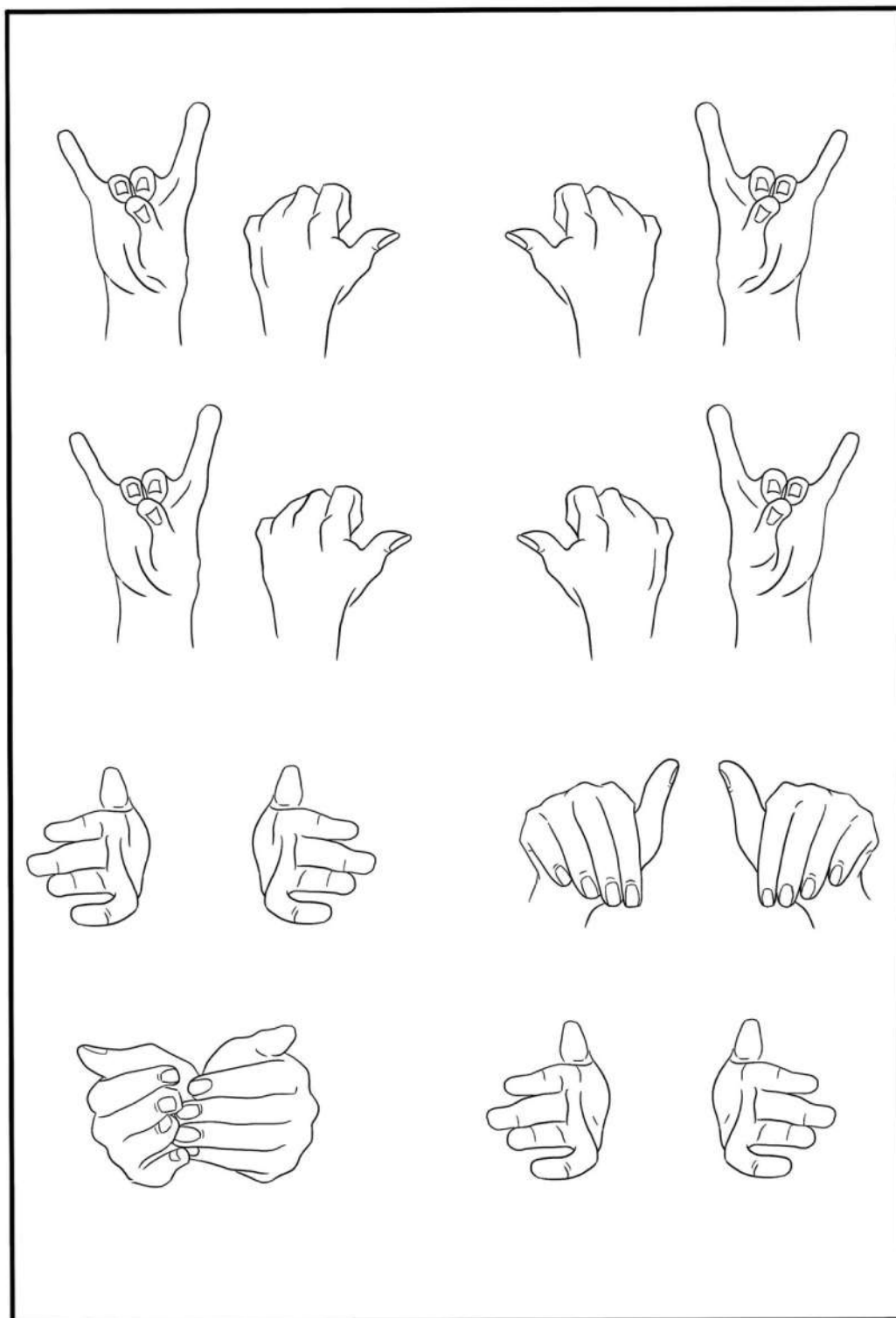


Упражнение 16. «Мордочка»

Поза 1 – большой, средний и безымянный палец собраны вместе (мордочка), указательный и мизинец вверх. Пальцы развернуты от себя.

Поза 2 – пальцы собраны в кулак, большой палец в сторону. Пальцы развернуты к себе. Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая – 1, правая – 2 и поменяли).
Повторяем 8—12 раз.



Упражнение 17. «ОК-один»

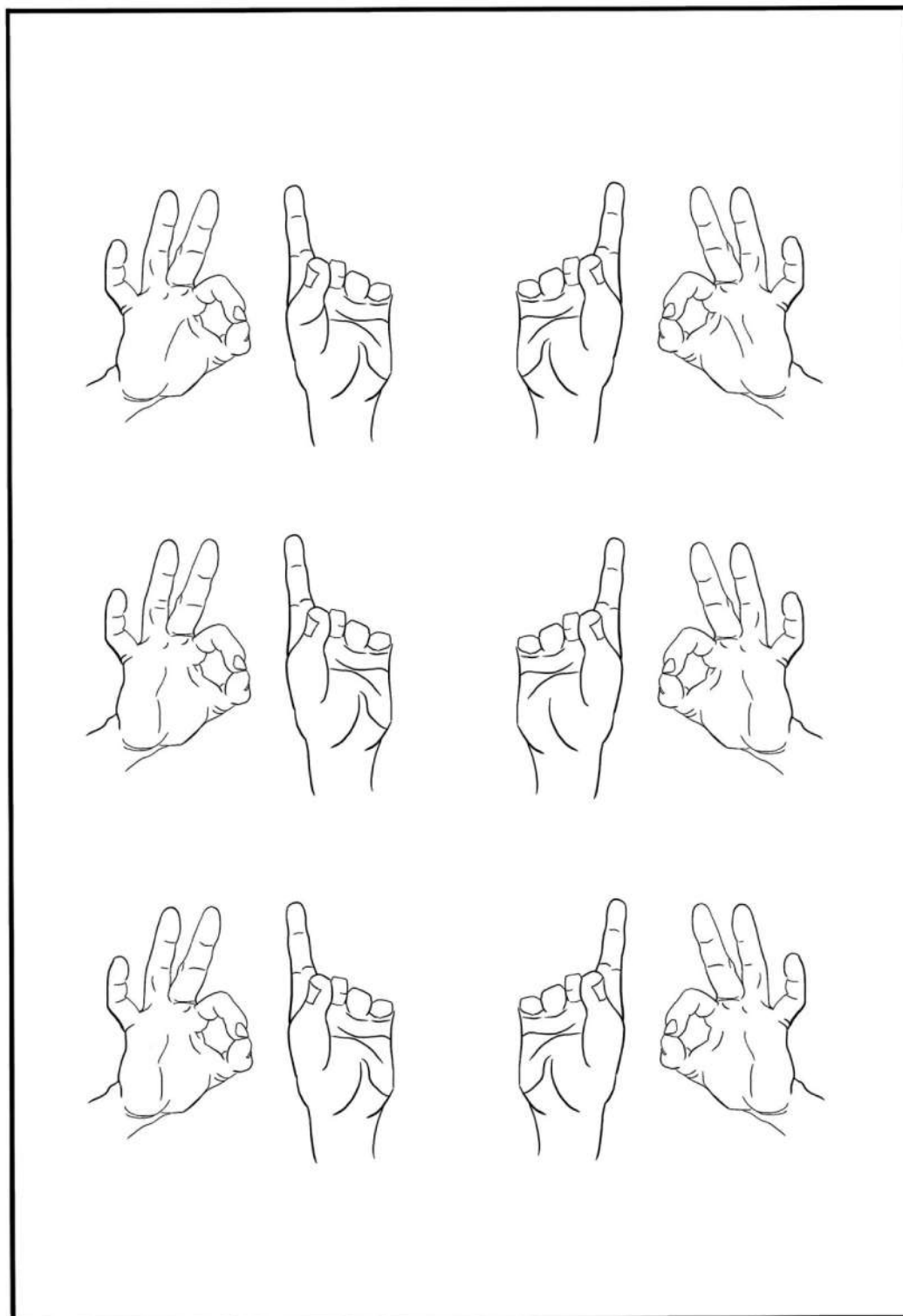
Поза 1 – «ОК» (см. *упр. 14*).

Поза 2 – указательный палец вверх.

Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая – 1, правая – 2 и поменяли).

Повторяем 8—12 раз.



Упражнение 18. «Собака-два»

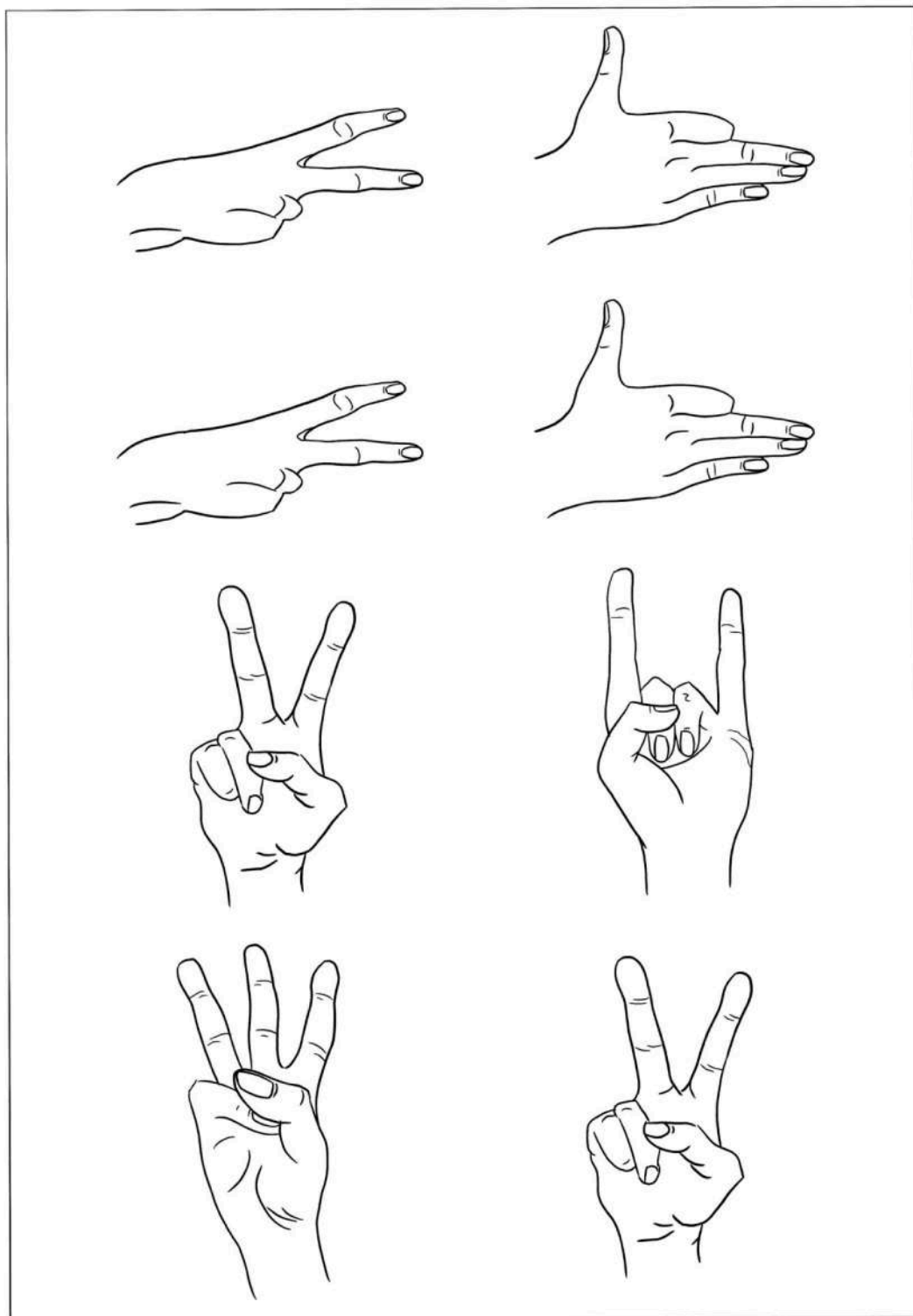
Поза 1 – указательный и средний пальцы выпрямлены и развернуты в сторону (ладонью к себе).

Поза 2 – ладонь развернута ребром. Большой палец вверх, указательный согнуть (собака).

Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая – 1, правая – 2 и поменяли)

Повторяем 8—12 раз.



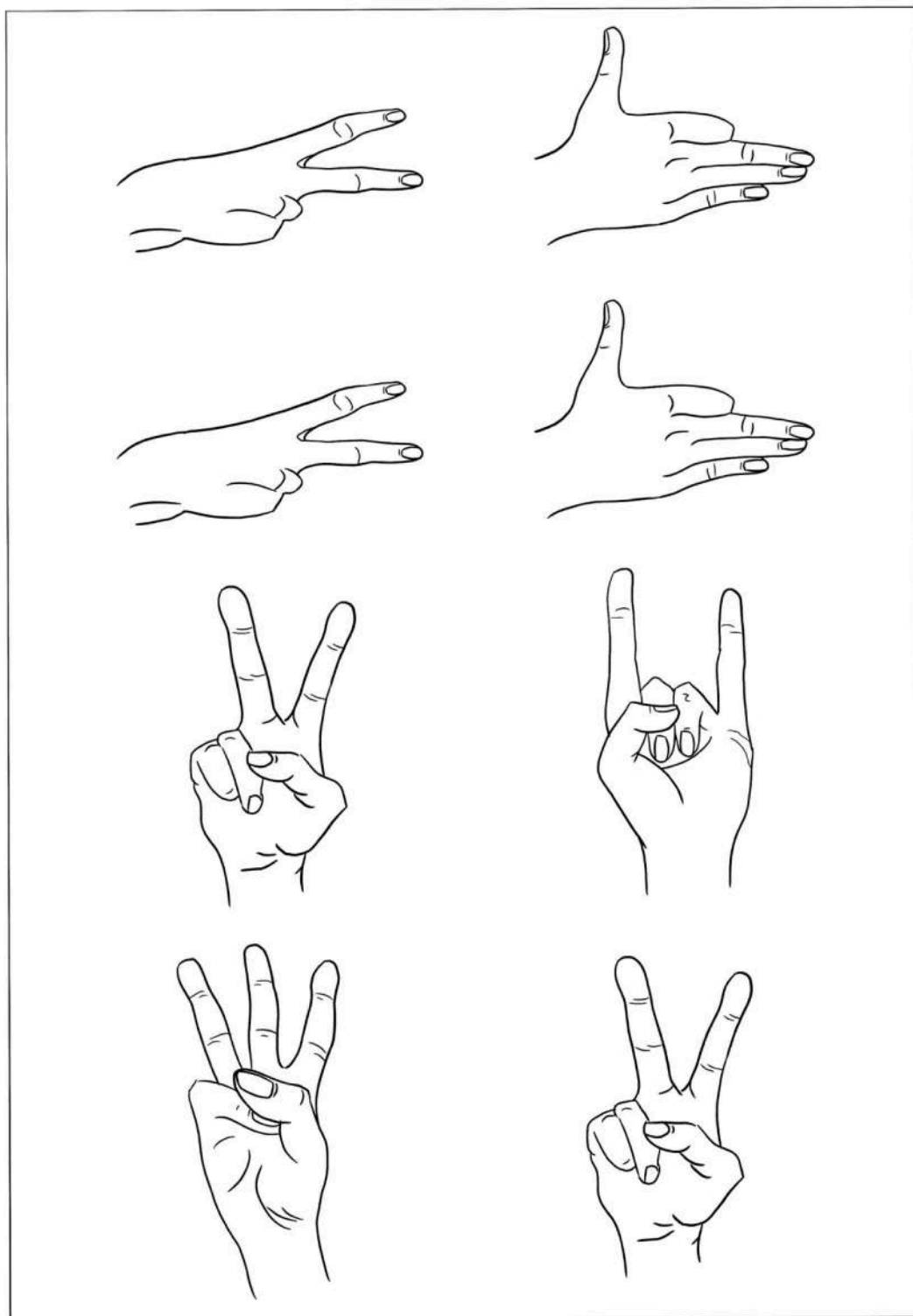
Упражнение 19. «Два-рок»

Поза 1 – указательный и средний палец вверх.

Поза 2 – указательный и мизинец вверх, а безымянный и средний прижаты большим пальцем к ладони (рок).

Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая – 1, правая – 2 и поменяли). Повторяем 8—12 раз.



Упражнение 20. «Три-два»

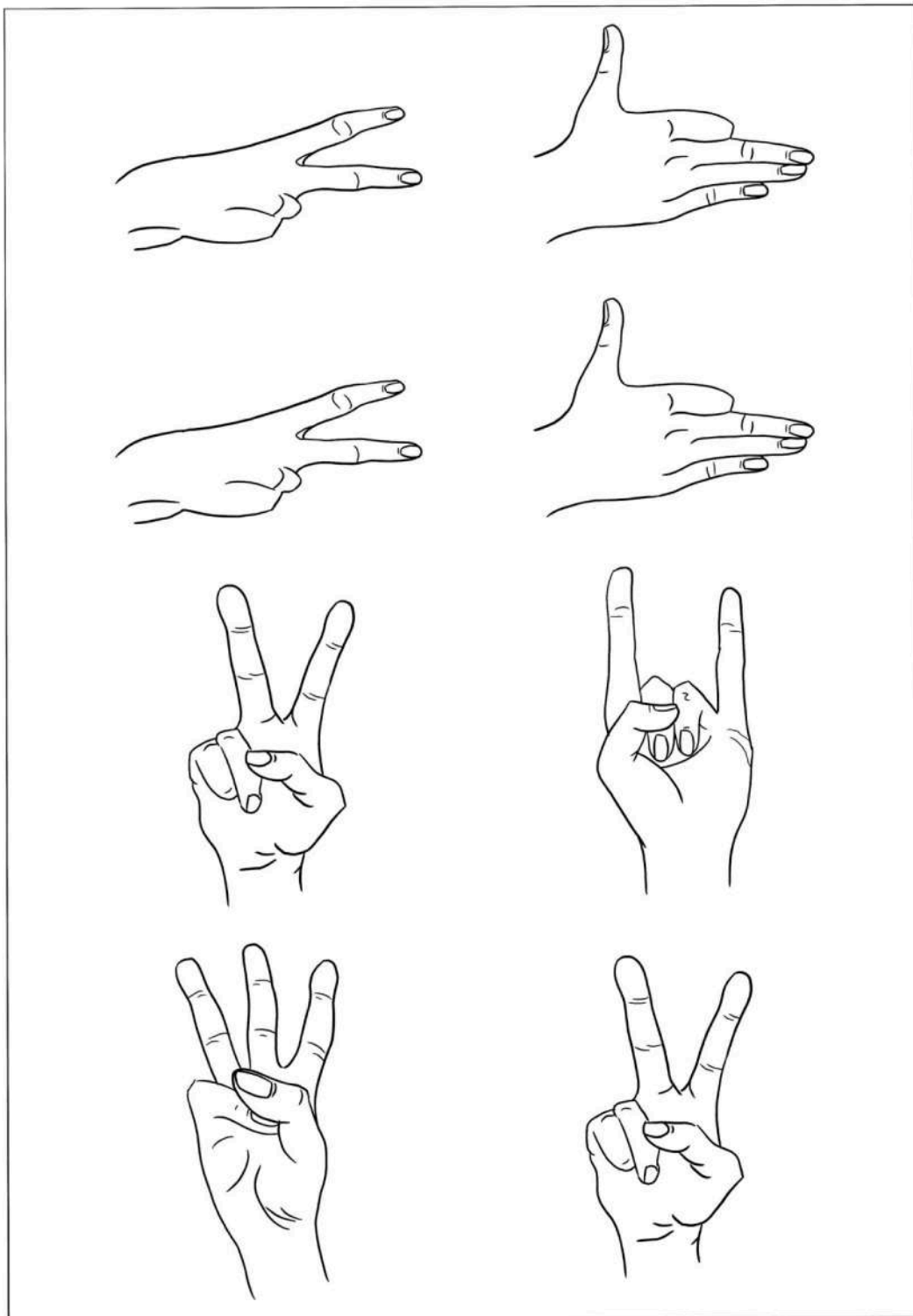
Поза 1 – указательный и средний палец вверх.

Поза 2 – указательный, средний и безымянный палец вверх, большой палец прижимает мизинец к ладони.

Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая – 1, правая – 2 и поменяли)

Повторяем 8—12 раз.

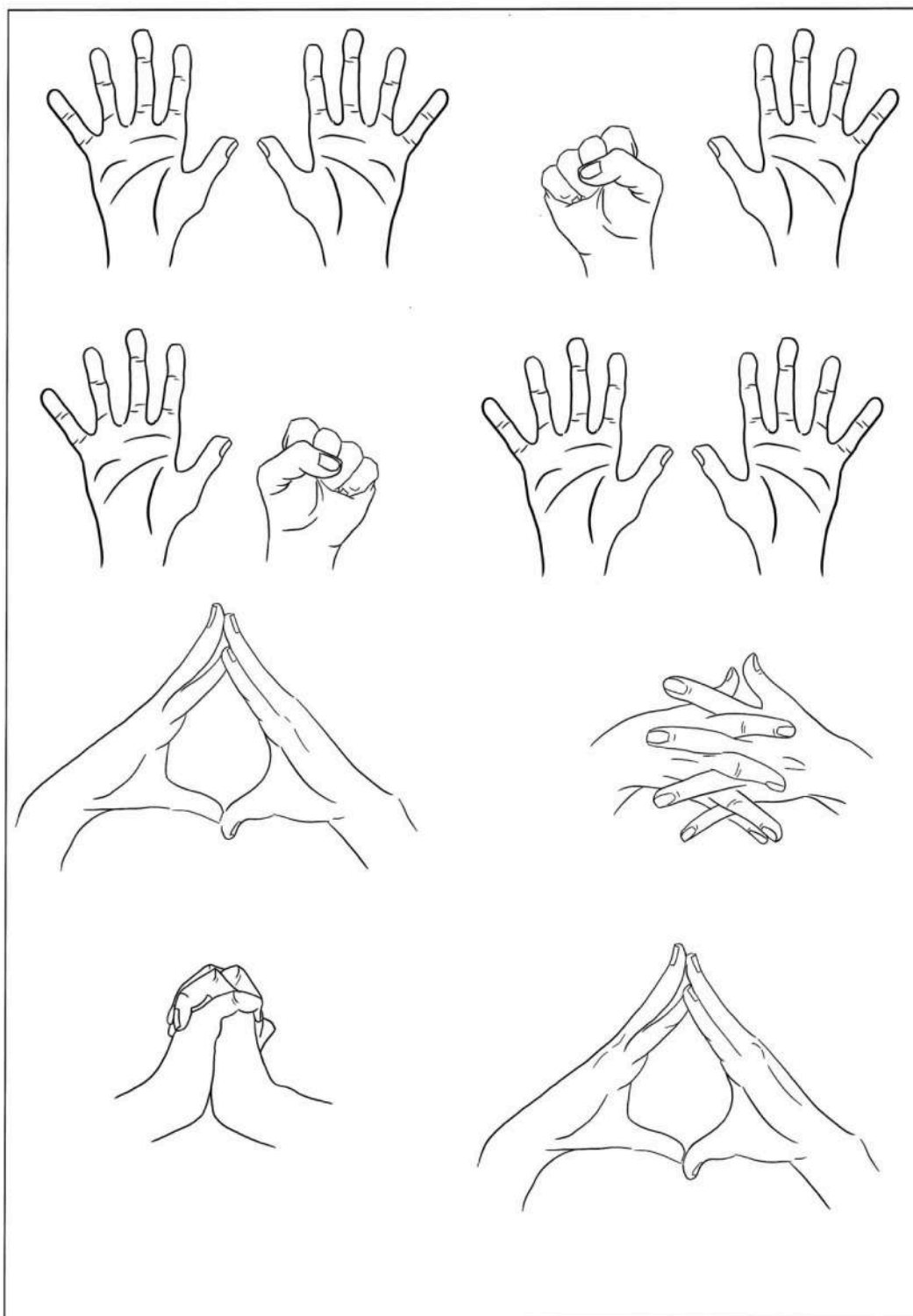


Упражнение 21. «Домик»

Поза 1 – правая и левая рука соприкасаются всеми пальцами, образуя треугольник (большие пальцы соприкасаются параллельно полу, остальные – под углом направлены вверх, образуя «крышу»).

Поза 2 – скрещиваем пальцы и разворачиваем их от себя, при этом все пальцы прямые.

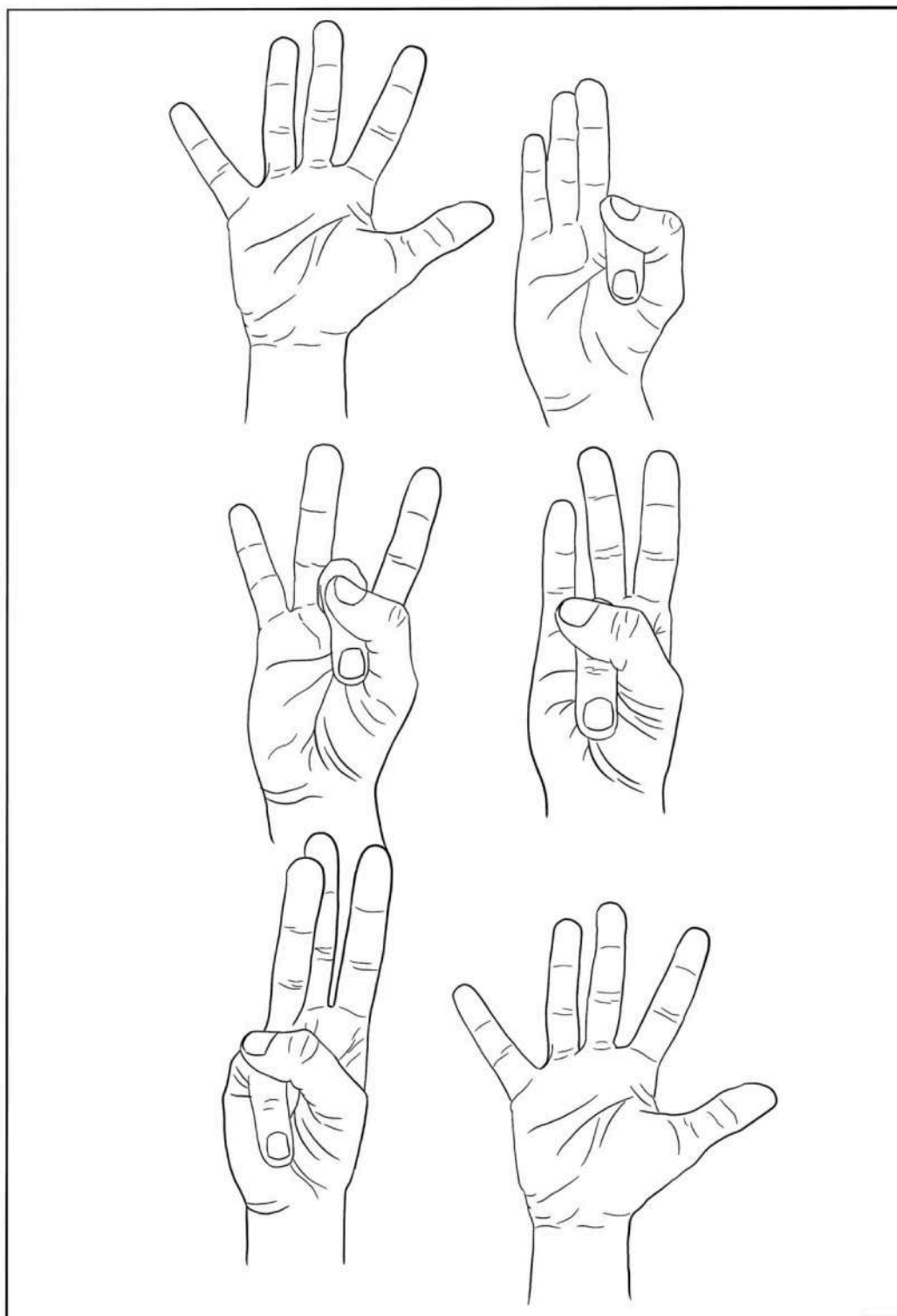
Поза 3 – разворачиваем скрещенные пальцы вверх и сгибаем их, образуя плотный замок.
Повторяем позу 1, позу 2 и позу 3 именно в данной последовательности 8—12 раз.



Упражнение 22. «Сигнал»

Поза 1 – пальцы широко раскрыты («солнышко»).

Поза 2 – большой палец прижимает указательный к ладони, остальные пальцы – прямые.
Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой.
Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая – 1, правая – 2 и поменяли)
Повторяем 8—12 раз.



Упражнение 23. «Замочки»

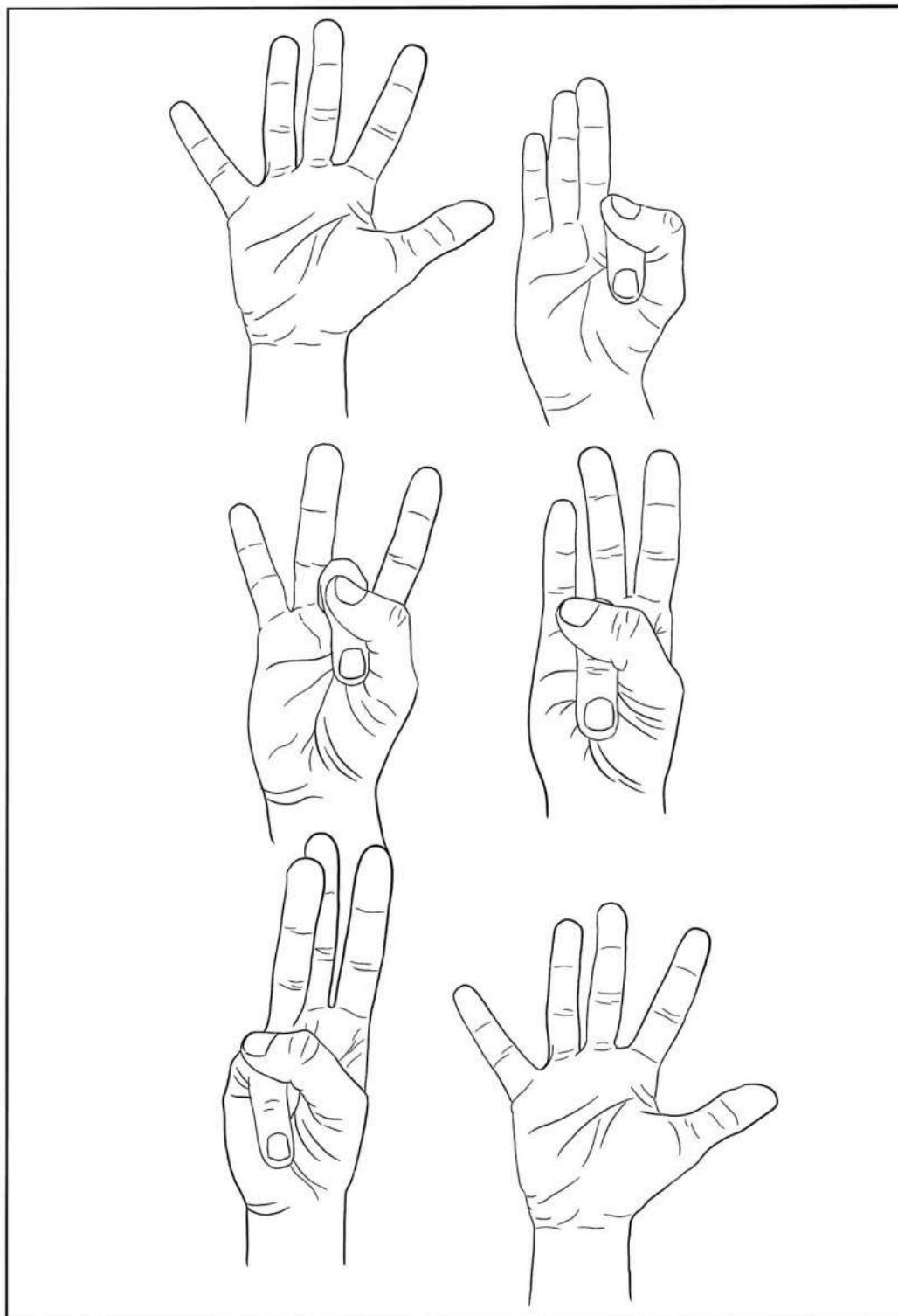
Поза 1 – большой палец прижимает средний к ладони, остальные – прямые.

Поза 2 – большой палец прижимает безымянный палец к ладони, остальные – прямые.

Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая – 1, правая – 2 и поменяли)

Повторяем 8—12 раз.



Упражнение 24. «Три-пять»

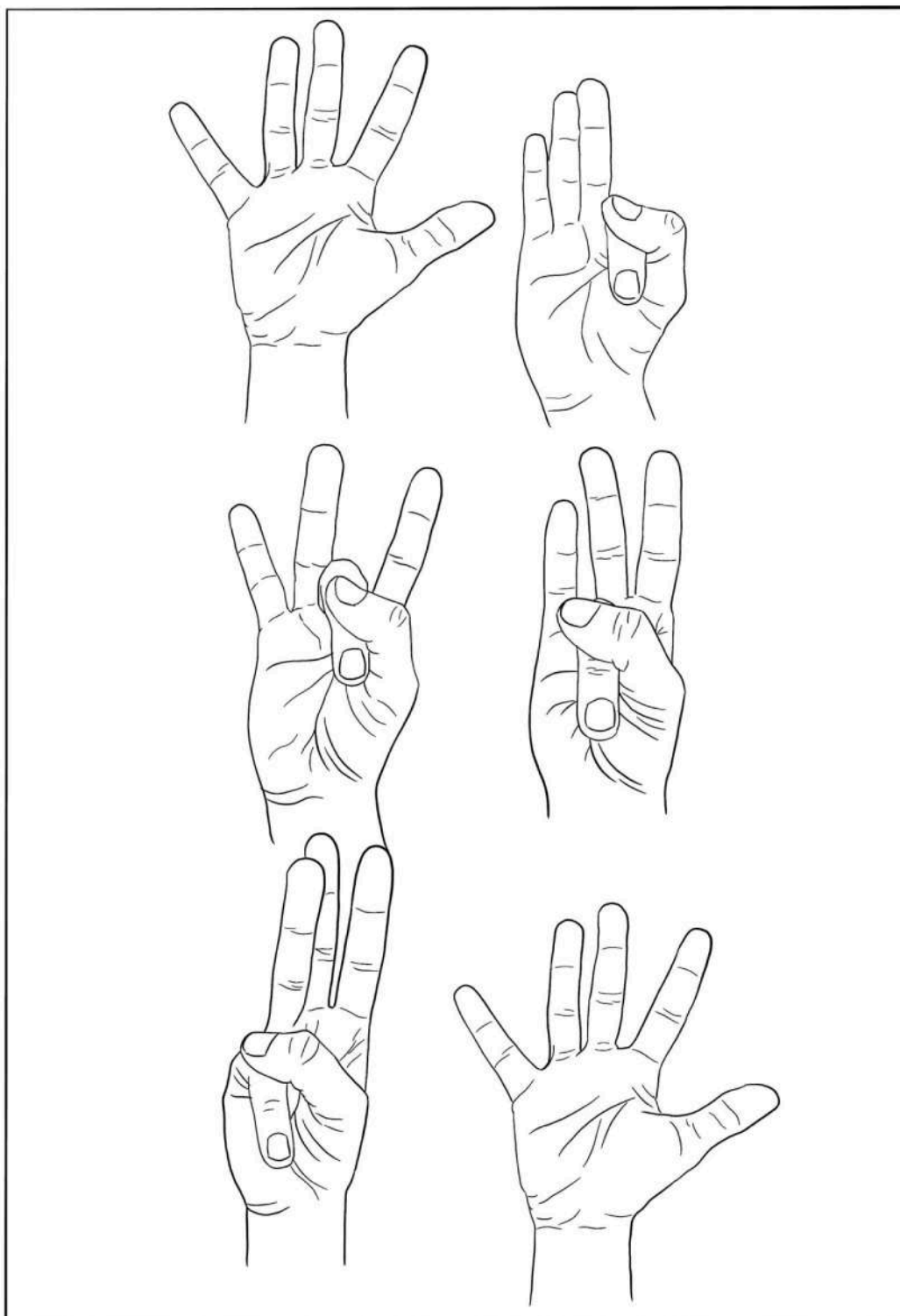
Поза 1 – большой палец прижимает мизинец к ладони, остальные – вверх.

Поза 2 – пальцы расставлены широко («солнышко»).

Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем чередуем позу 1 и 2 правой и левой рукой (левая – 1, правая – 2 и поменяли)

Повторяем 8—12 раз.



Упражнение 25. «Вниз-вверх»

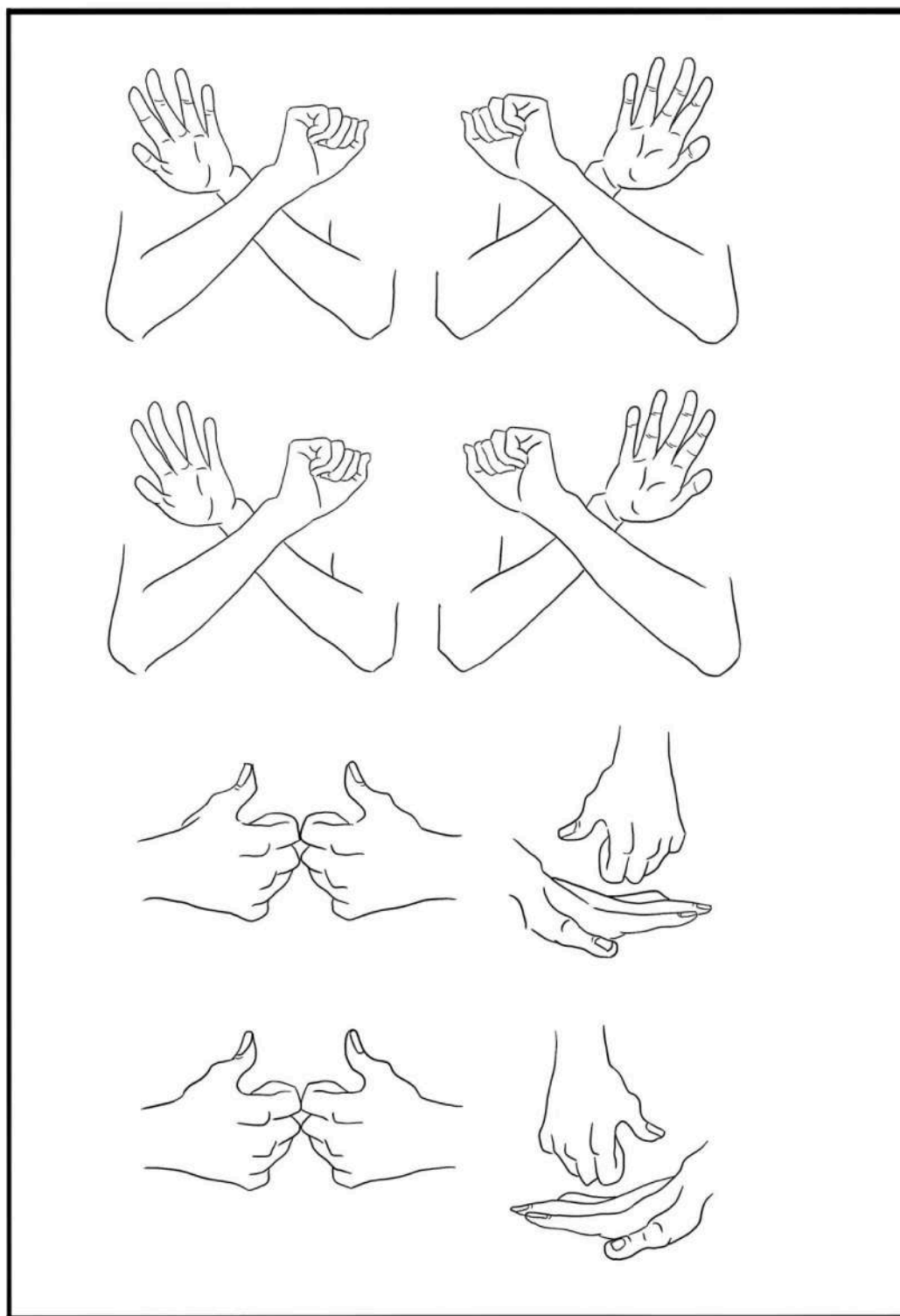
Поза 1 – пальцы правой и левой руки в кулаках, большие пальцы – вверх. Две руки соприкасаются.

Поза 2 – пальцы левой руки разжаты и развернуты параллельно полу, ладонью вниз, кулак правой руки развернут пальцами вниз (большой палец в сторону).

Поза 3 = поза 1.

Поза 4 = поза 2, но сверху теперь правая рука (чередуют).

Повторить 8—12 раз.



Упражнение 26. «Волна»

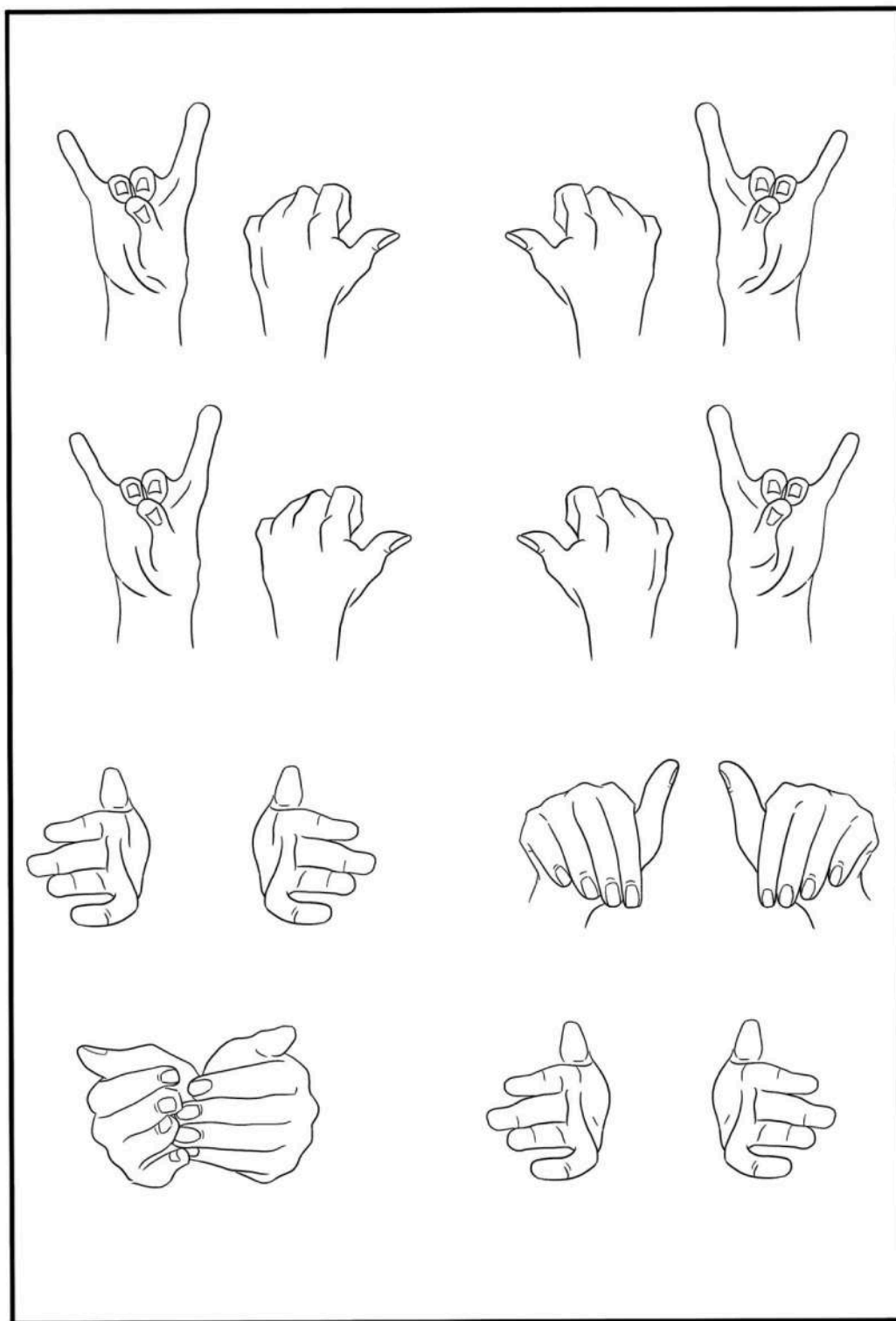
Поза 1 – обе кисти развернуты ребром, все пальцы прижаты друг к другу.

Поза 2 – обе кисти развернуты ладонями в пол и образуют «волну» (немного согнуть пальцы, опустить их вниз).

Поза 3 – свести округленные ладони («лодочка»), соприкасаясь всеми пальцами, кроме больших пальцев.

Поза 4 = поза 1.

Повторить 8—12 раз.

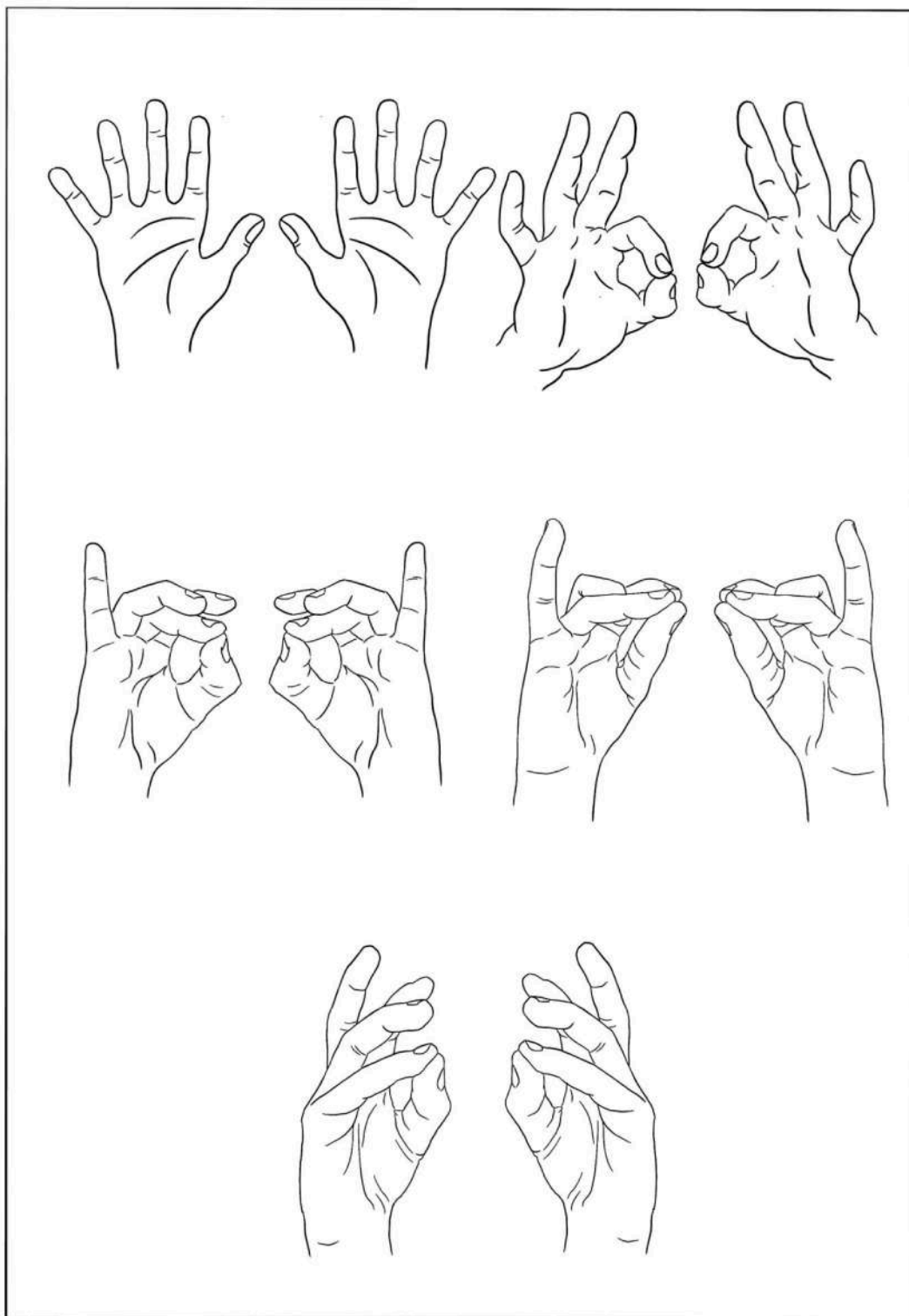


Упражнение 27. «Колечко»

Поза 1 – две руки развернуты ладонями от себя, пальцы широко расставлены.

Поза 2 – большой и указательный палец смыкаются и образуют кольцо.

Работают две руки одновременно: поза 1 выполняется правой и левой рукой, затем поза 2 выполняется правой и левой рукой.



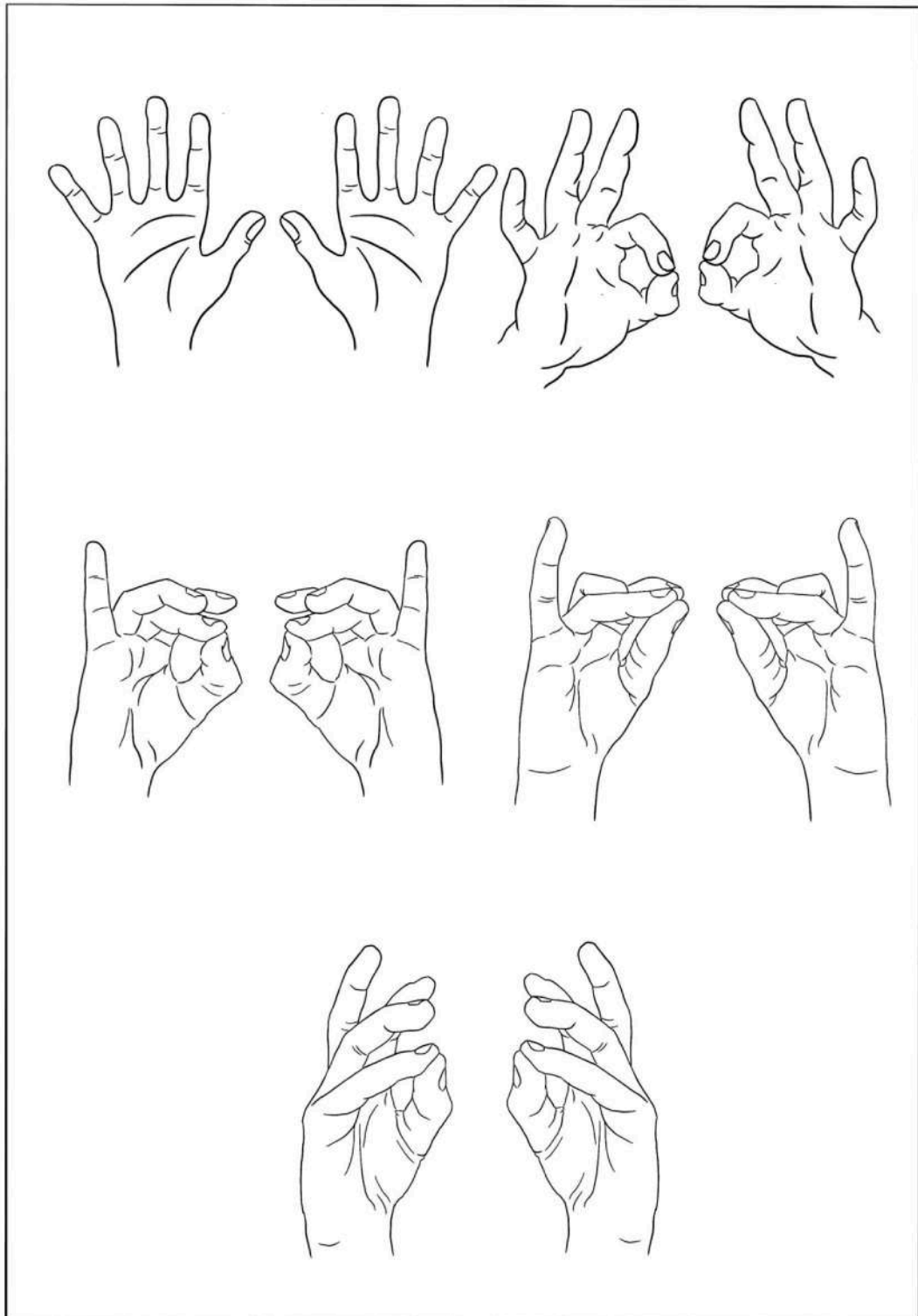
Упражнение 28. «Дружочки»

Поза 1 – большой и указательный пальцы сомкнуты и образуют кольцо.

Поза 2 – большой и безымянный пальцы сомкнуты.

Поза 3 – большой палец и мизинец сомкнуты.

Повторяем 8—12 раз.



Уровень В

Упражнение 29. «Регулировщик»

Поза 1 – указательный и большой пальцы вытянуты, остальные – согнуты.

Поза 2 – мизинец вытянут вверх, большой палец прижимает остальные к ладони.

Поза 3 – ладонь развернута ребром, пальцы сжаты.
Повторить комплекс из трех поз 8—12 раз.



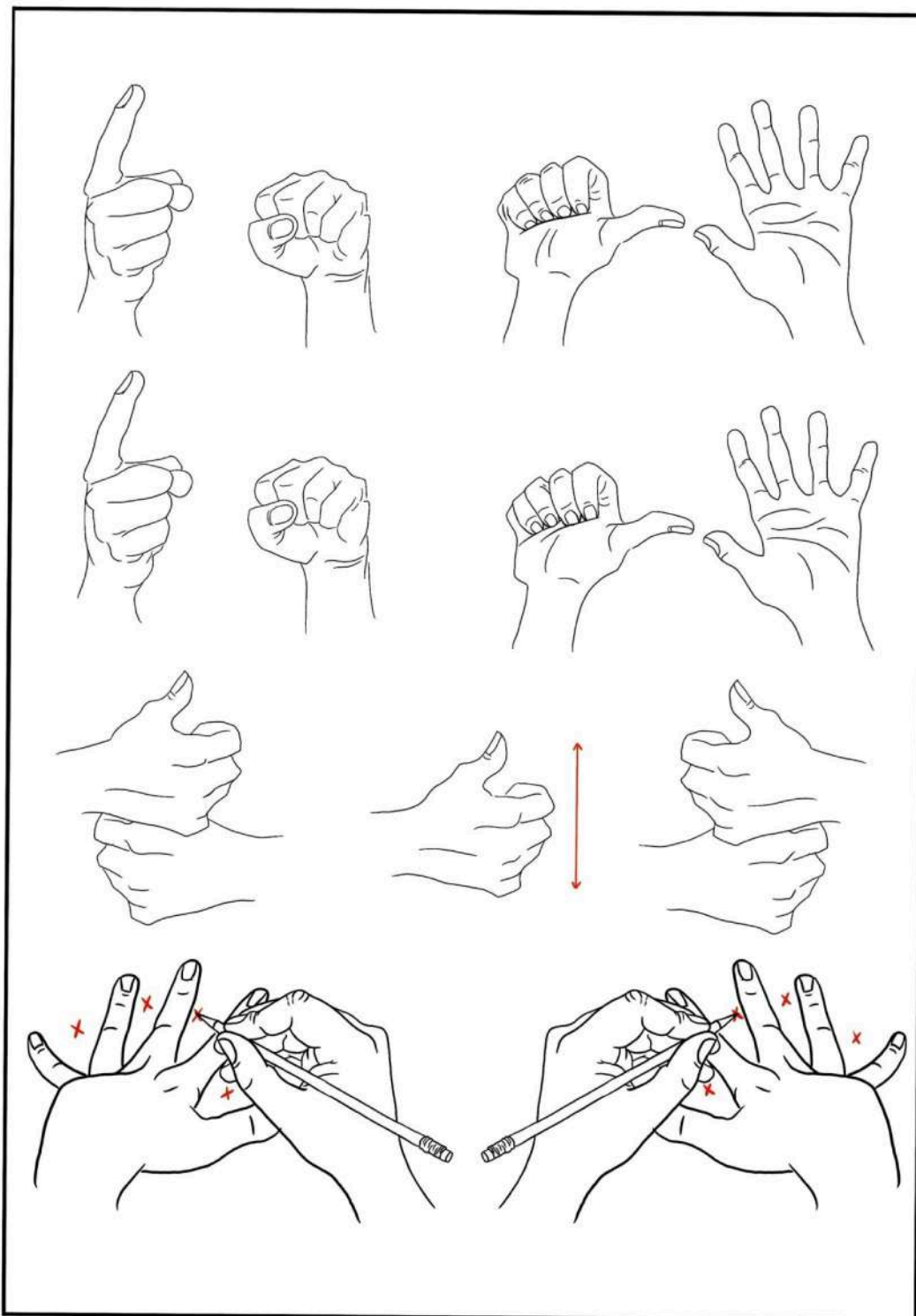
Упражнение 30. «Сигналы»

Поза 1 – правая рука согнута кулак таким образом, что большой палец сверху, пальцы развернуты от себя. Указательный палец левой руки вытянут вверх, остальные пальцы согнуты в кулак.

Поза 2 – пальцы правой руки широко расставлены («солнышко»), ладонь развернута от себя. Левая рука согнута в кулак, при этом большой палец вытянут в сторону, пальцы развернуты от себя.

Чередуем позы 1 и 2. Повторяем 8—12 раз.

(Изображение зеркально)



Упражнение 31. «Секрет»

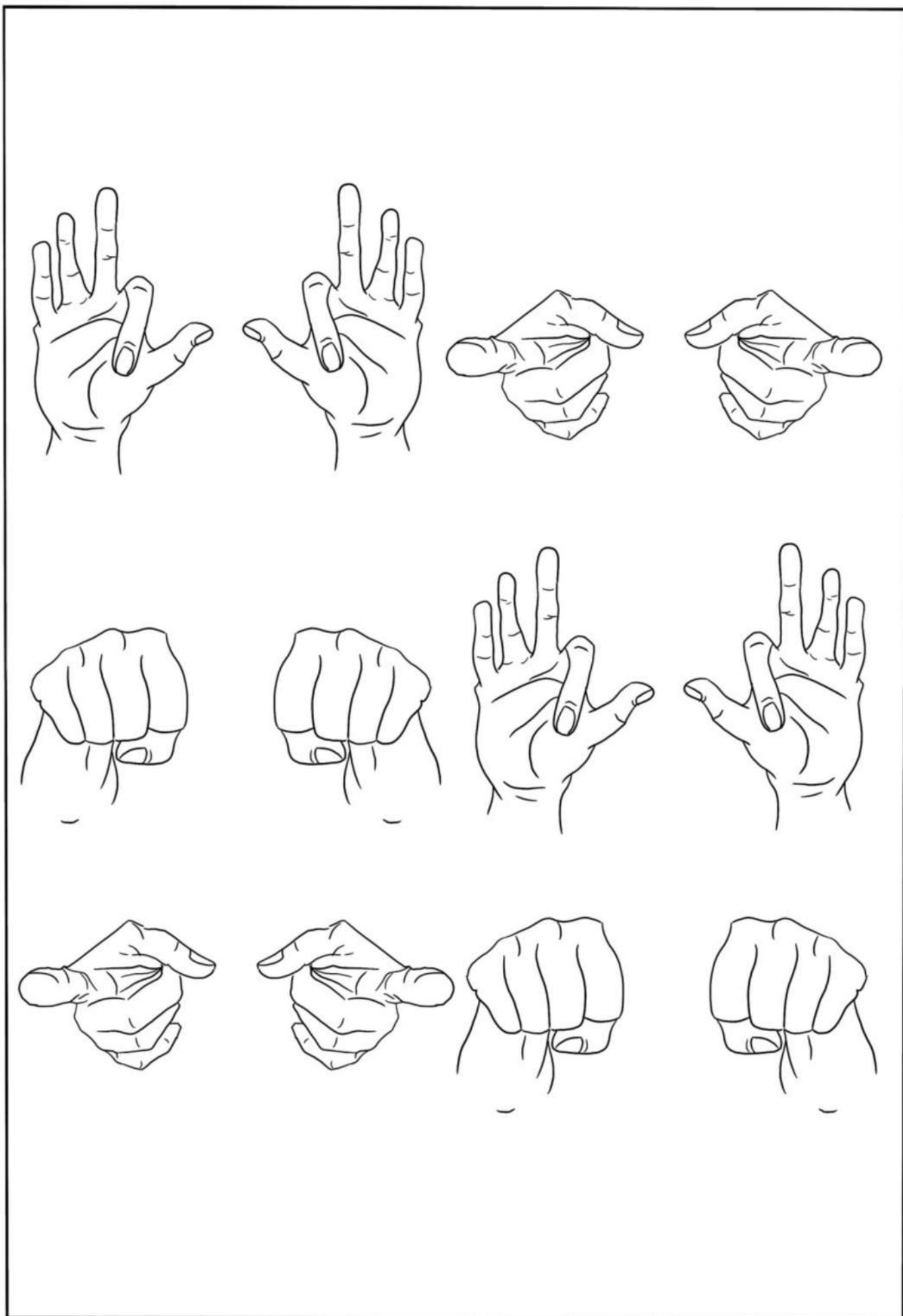
Обе руки выполняют одинаковые позиции.

Поза 1 – указательные пальцы согнуты и опущены вниз, остальные пальцы вытянуты, ладони развернуты от себя.

Поза 2 – кисти развернуты параллельно полу, указательные пальцы вытянуты, остальные пальцы сжаты в кулак.

Поза 3 – пальцы сжаты в кулак, большой палец обхватывает остальные.

Повторяем 8—12 раз.



Упражнение 32. «Столик»

Поза 1 – пальцы двух рук сжаты в кулак, большие пальцы выпрямлены и смотрят вверх. Кисти на расстоянии 10—15 сантиметров друг от друга.

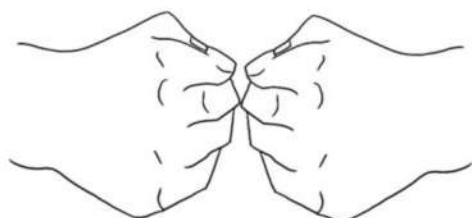
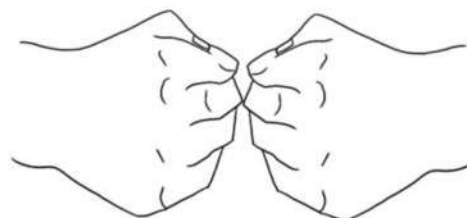
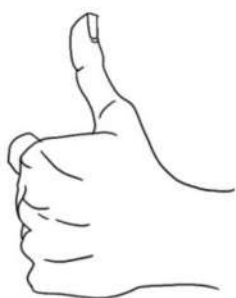
Поза 2 – правая рука сжата в кулак, сверху прямой ладонью ее накрывает левая рука («столик»).

Поза 3 – пальцы в кулаках и соприкасаются друг с другом.

Поза 4 = поза 2, но теперь сверху правая рука, а левая сжата в кулак.

Чередуем четыре позы, повторяем цикл 8—12 раз.

2x



Упражнение 33. «Бумага»

Поза 1 – пальцы двух рук широко расставлены («солнышко»).

Поза 2 – указательный и большой пальцы соприкасаются, образуя кольцо.

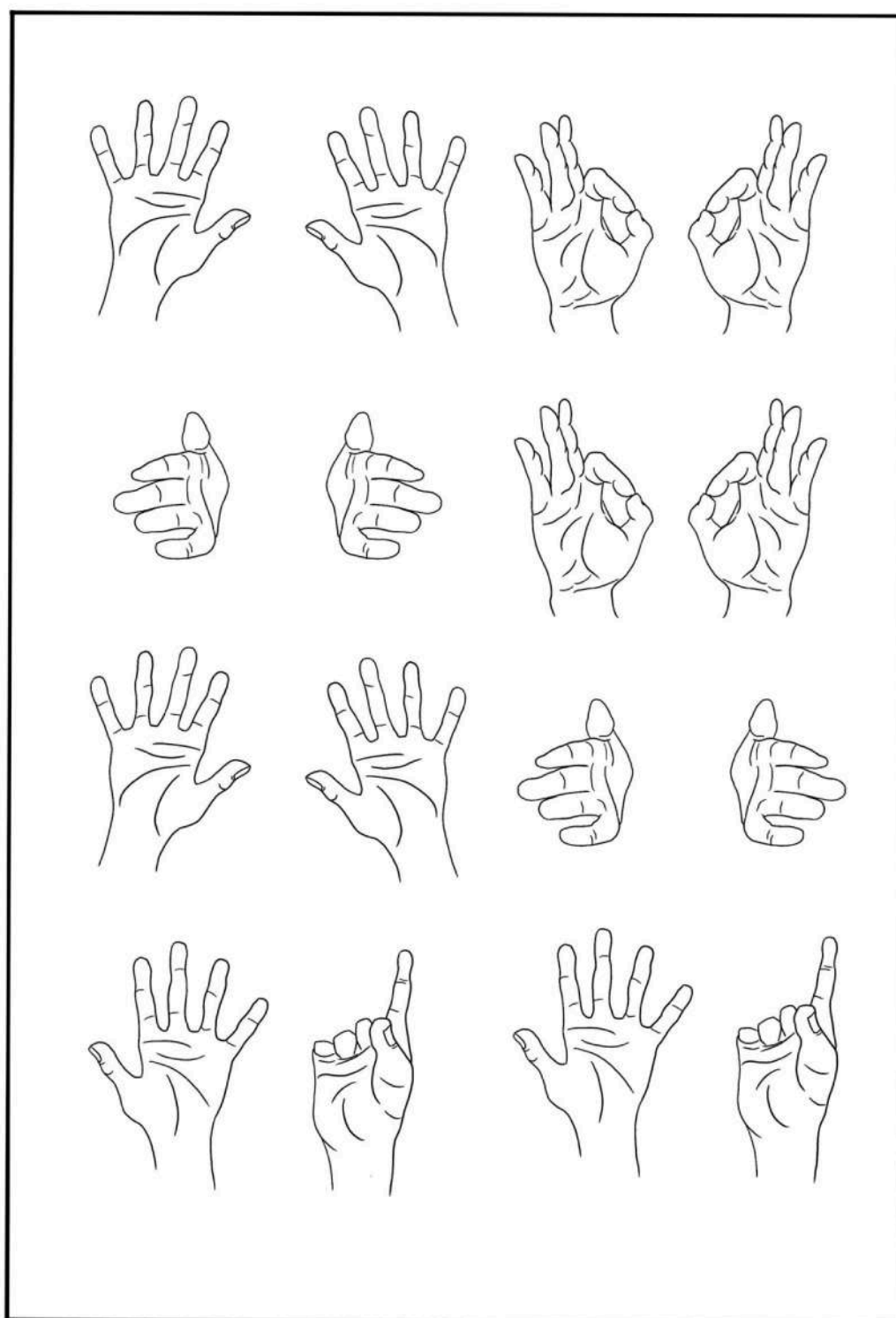
Поза 3 – две руки развернуты ребром, все пальцы сомкнуты.

Поза 4 – указательный и большой пальцы соприкасаются, образуя кольцо.

Поза 5 – пальцы двух рук широко расставлены («солнышко»).

Поза 6- две руки развернуты ребром, все пальцы сомкнуты.

Чередуем позы, цикл повторяем 8—12 раз.



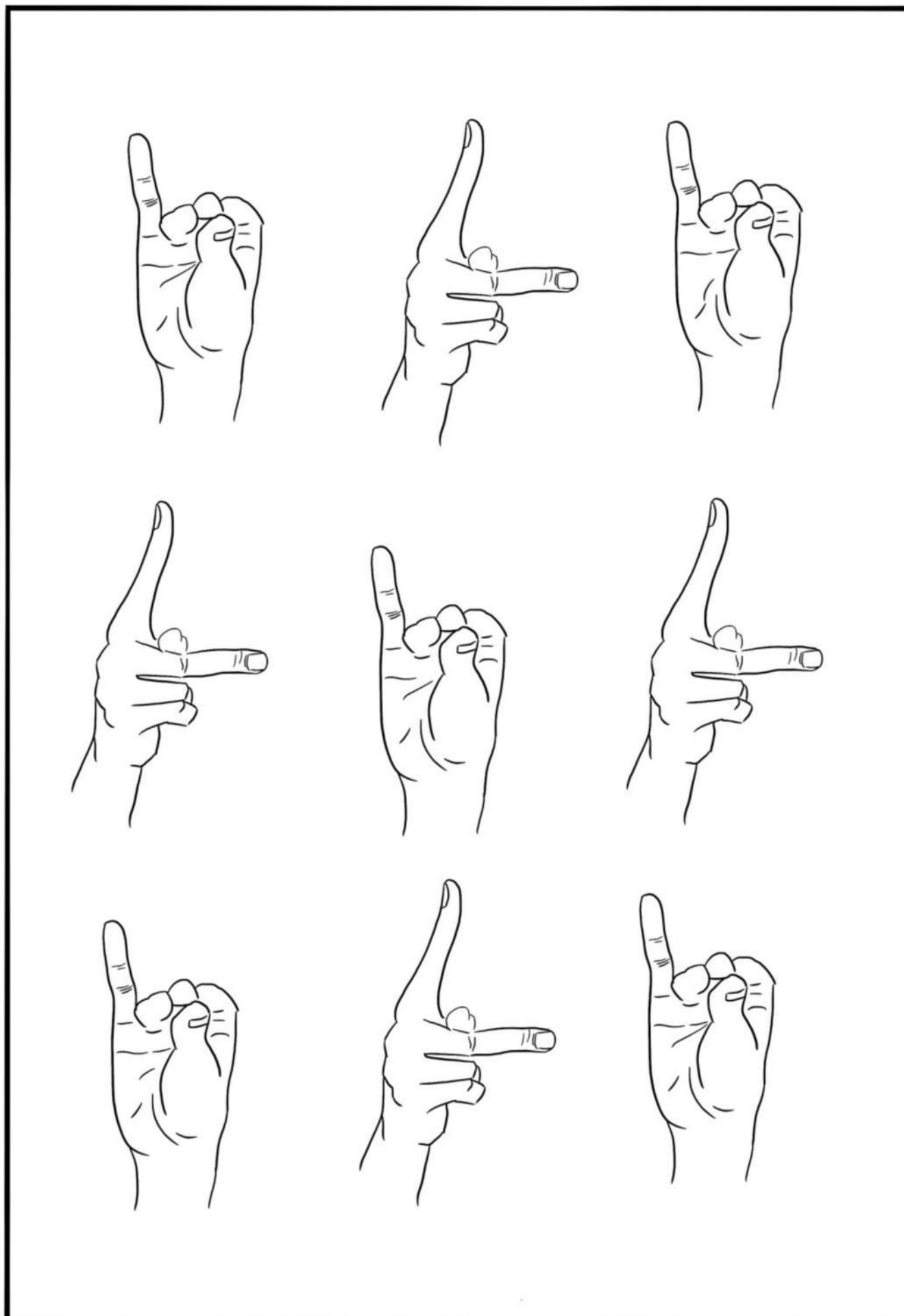
Упражнение 34. «Петушок»

Поза 1 – большой, указательный, средний и безымянный пальцы собраны вместе («мордочка»), мизинец вытянут вверх, ладонь развернута от себя.

Поза 2 – ладонь развернута ребром, большой палец расположен между прямыми указательным и средним пальцами.

Чередуем позу 1 и позу 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой.
Далее выполняем чередование позы 1 и позы 2 двумя руками (правая – 1, левая – 2 и
поменять).

Повторить 8—12 раз.



Упражнение 35. «Икс-ноль»

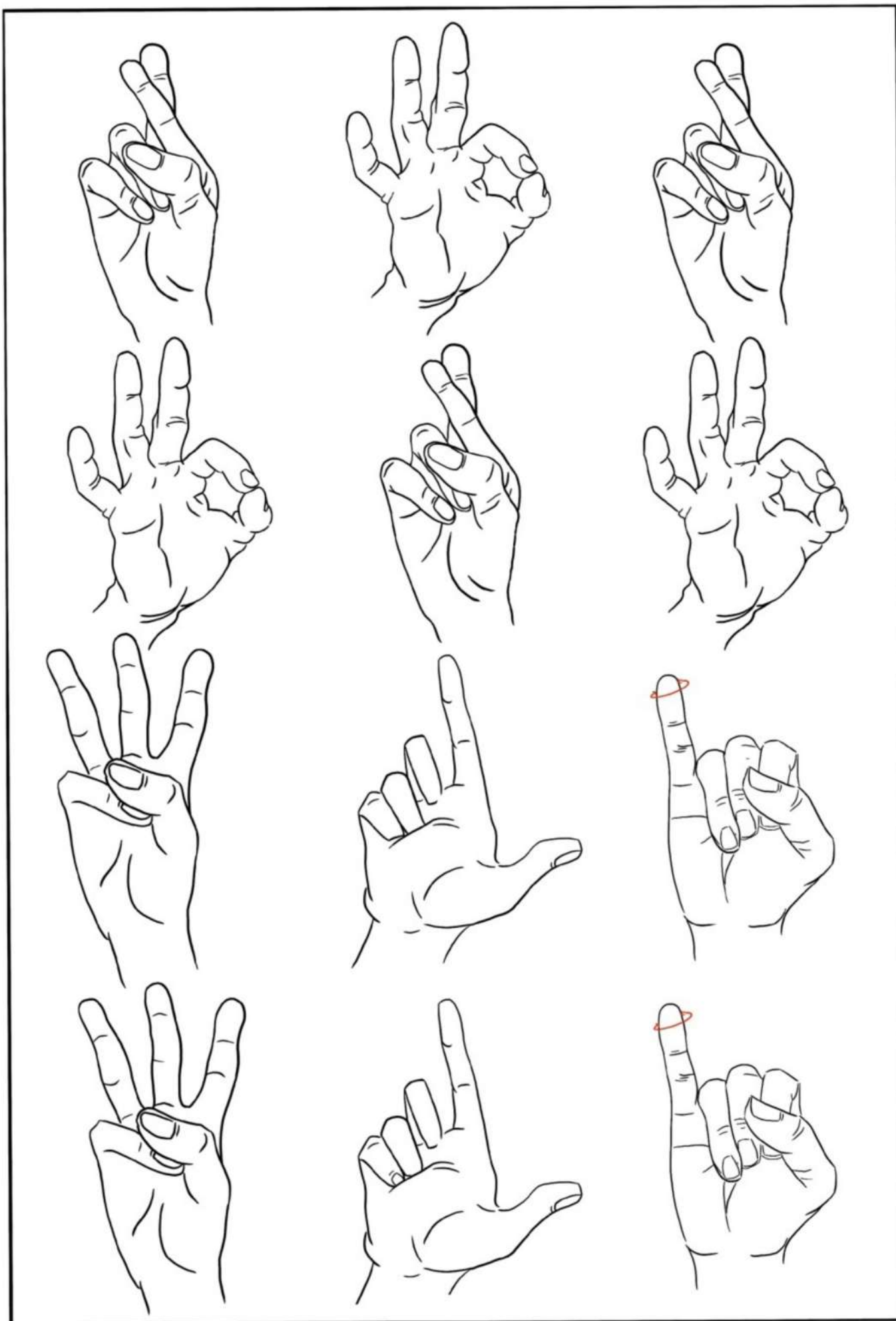
Поза 1 – большой палец прижимает мизинец и безымянный к ладони. Указательный и средний пальцы скрещены.

Поза 2 – большой и указательный пальцы сомкнуты и образуют кольцо.

Чередуем позу 1 и позу 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой.

Далее выполняем чередование позы 1 и позы 2 двумя руками (правая – 1, левая – 2 и поменять).

Повторить 8—12 раз.



Упражнение 36. «Три-два-один»

Поза 1 – большой палец прижимает мизинец к ладони, остальные пальцы вытянуты вверх, ладонь развернута от себя.

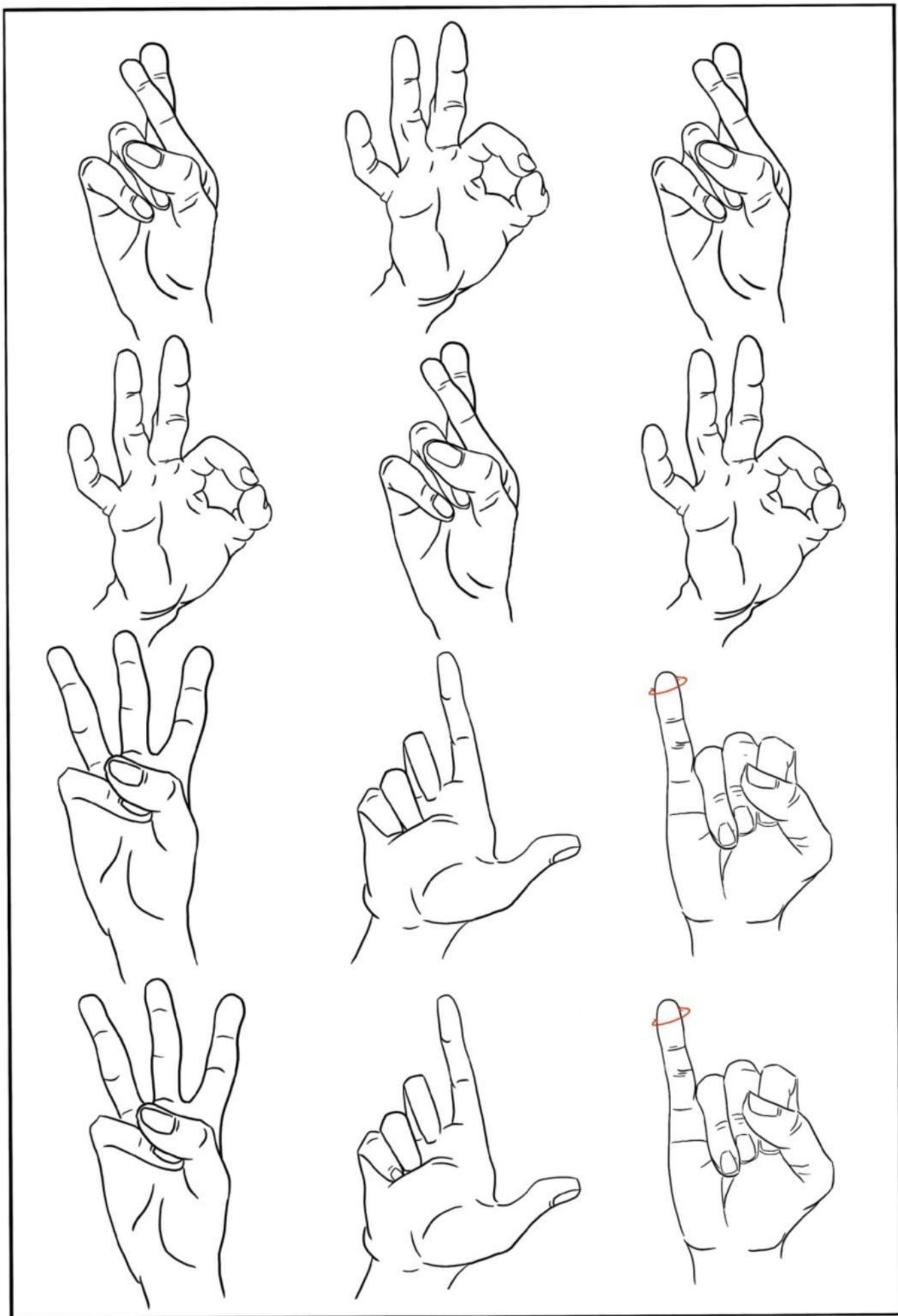
Поза 2 – указательный и большой палец вытянуты, остальные согнуты.

Поза 3 – большой палец прижимает к ладони указательный, средний и безымянный пальцы. Мизинец вытянут вверх. Выполняем мизинцем два вращательных (круговых) движения.

Чередуем позу 1 и позу 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем двумя руками вместе, при этом обе руки выполняют одинаковые позы.

Повторить 8—12 раз.



Упражнение 37. «Мозаика»

Поза 1 – большой палец прижимает мизинец к ладони, остальные пальцы вытянуты вверх, ладонь развернута от себя.

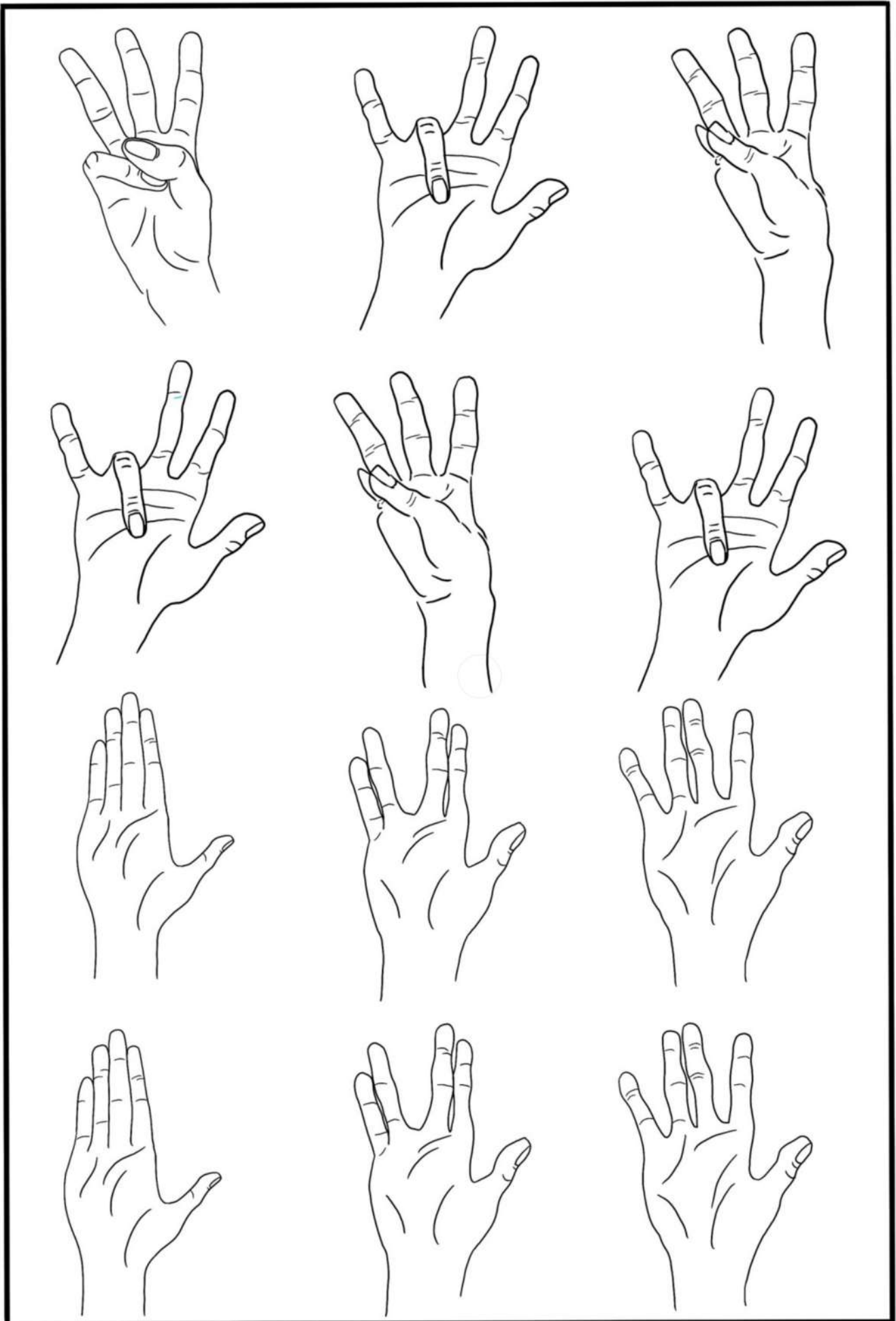
Поза 2 – безымянный палец согнут и опущен вниз, остальные пальцы вытянуты вверх.

Поза 3 – соединяем большой палец и мизинец.

Чередуем позу 1 и позу 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем двумя руками вместе, при этом обе руки выполняют одинаковые позы.

Повторить 8—12 раз.



Упражнение 38. «Инопланетянин»

Поза 1 – ладонь прямая, развернута от себя. Пальцы сомкнуты, большой палец – свободно.

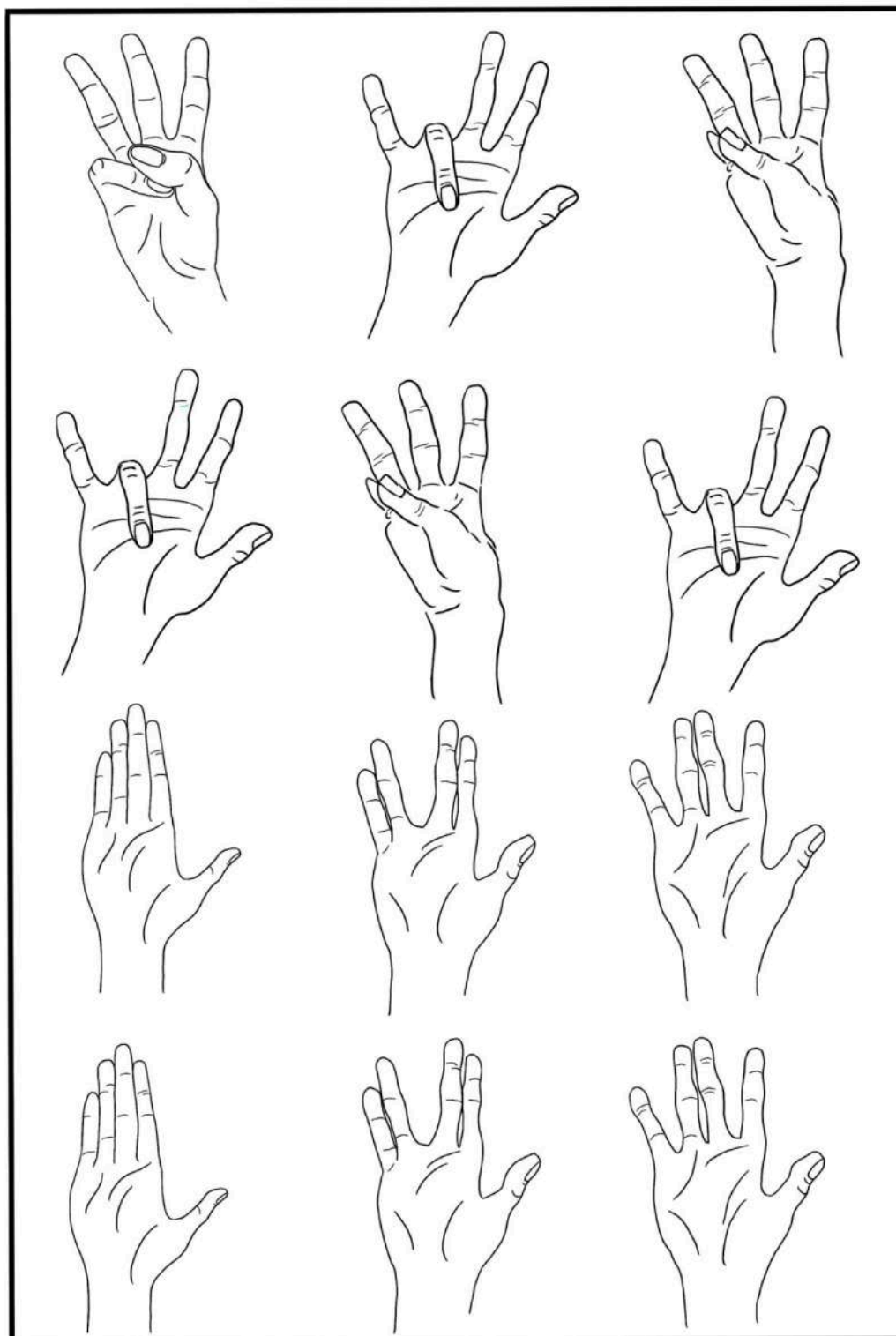
Поза 2 – склеиваем указательный и средний пальцы, безымянный и мизинец. Разводим средний и безымянный пальцы как можно шире.

Поза 3 – склеиваем безымянный и средний пальцы, указательный и мизинец разводим как можно шире.

Чередуем позу 1 и позу 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем двумя руками вместе, при этом обе руки выполняют одинаковые позы.

Повторить 8—12 раз.



Упражнение 39. «Хлопки»

Каждая поза = 2 хлопка в ладоши.

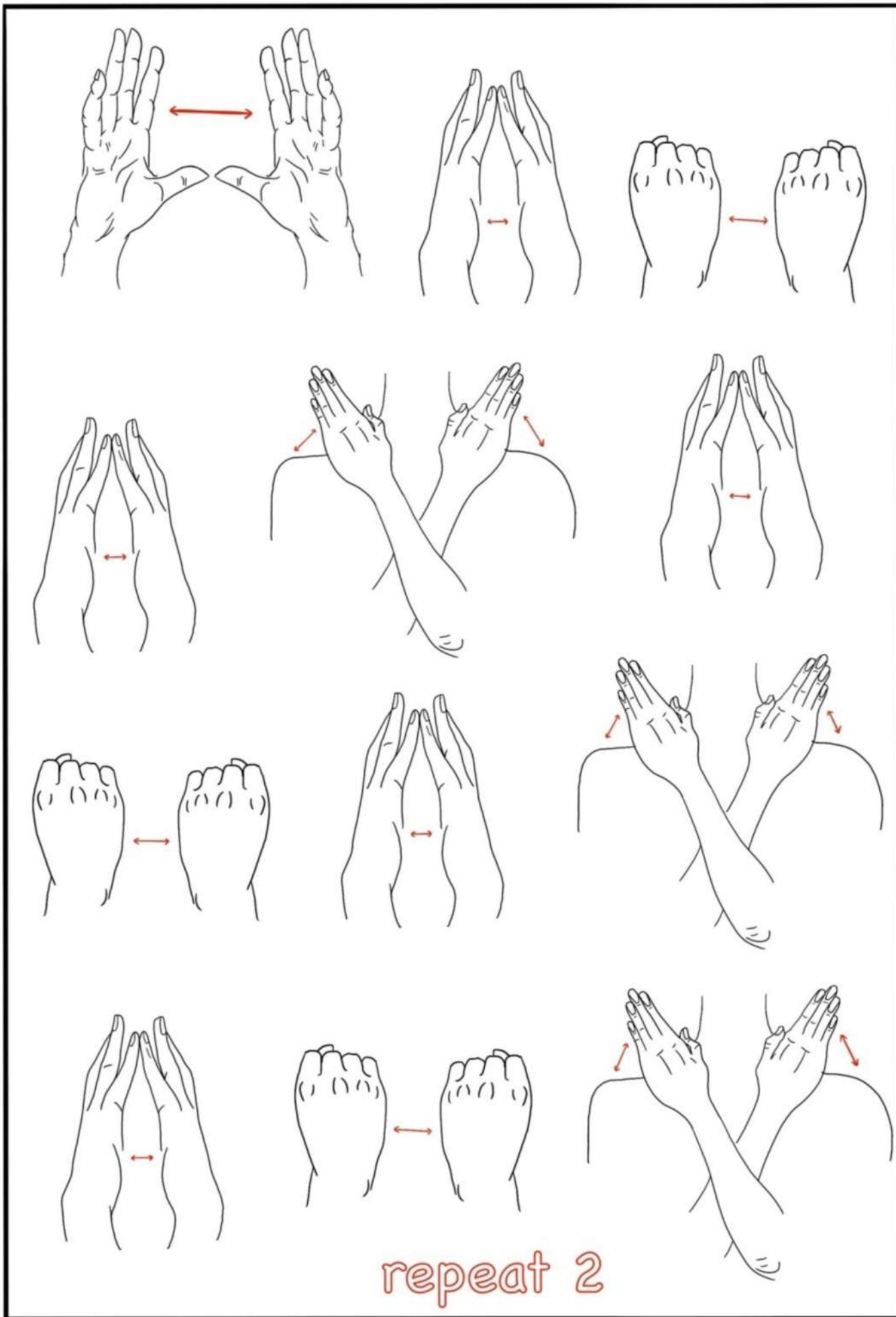
Поза 1 — ладони перед собой, 2 хлопка.

Поза 2 – пальцы сжаты в кулаки и развернуты к себе. Стучим кулаками друг об друга 2 раза (боковой частью).

Поза 3 – ладони перед собой, 2 хлопка.

Поза 4 – руки скрещены около груди, два хлопка по плечам.

Повторяем цикл из четырех поз 8—12 раз.

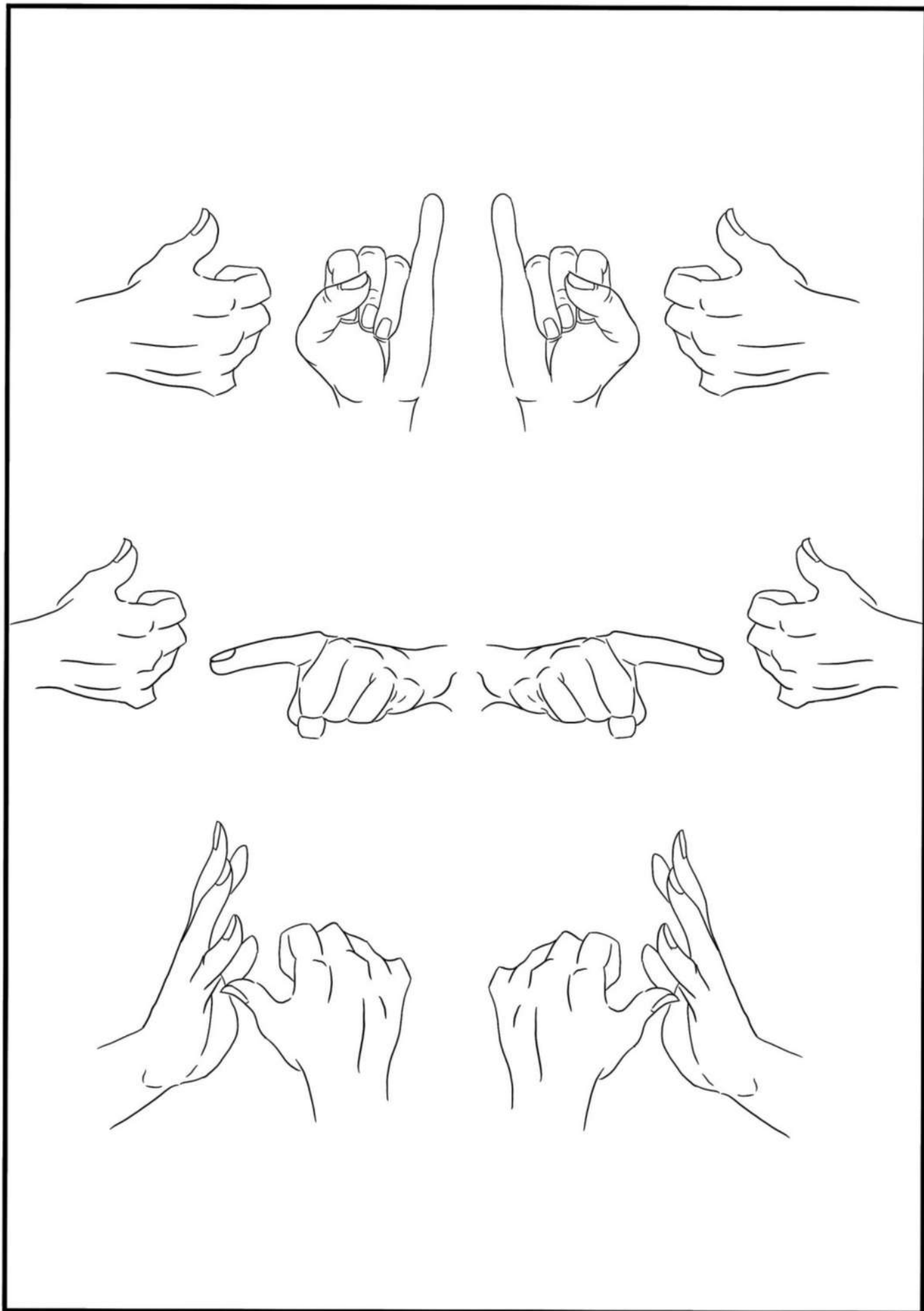


Упражнение 40. «Движение вверх»

Поза 1 – пальцы левой руки согнуты в кулак, большой палец вытянут вверх.

Поза 2 – мизинец правой руки вытянут вверх, большой палец прижимает остальные к ладони.

Чередуем позу 1 и позу 2 двумя руками (левая – 1, правая – 2 и поменять)

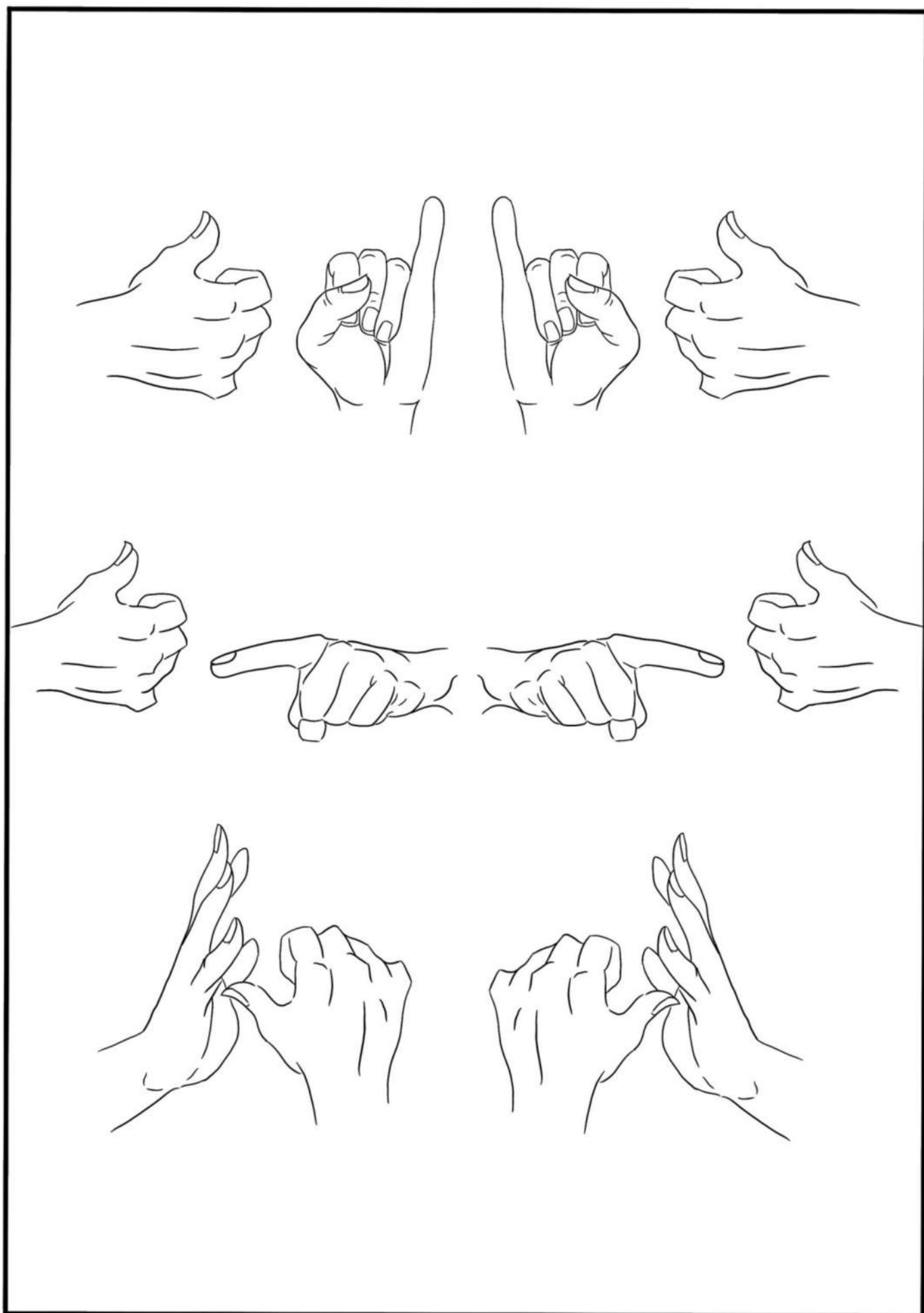


Упражнение 41. «Перпендикуляр»

Поза 1 – пальцы левой руки согнуты в кулак, большой палец вытянут вверх.

Поза 2 – указательный палец правой руки вытянут и указывает на кулак левой руки.

Чередуем позу 1 и позу 2 двумя руками (левая – 1, правая – 2 и поменять).



Упражнение 42. «Маяк»

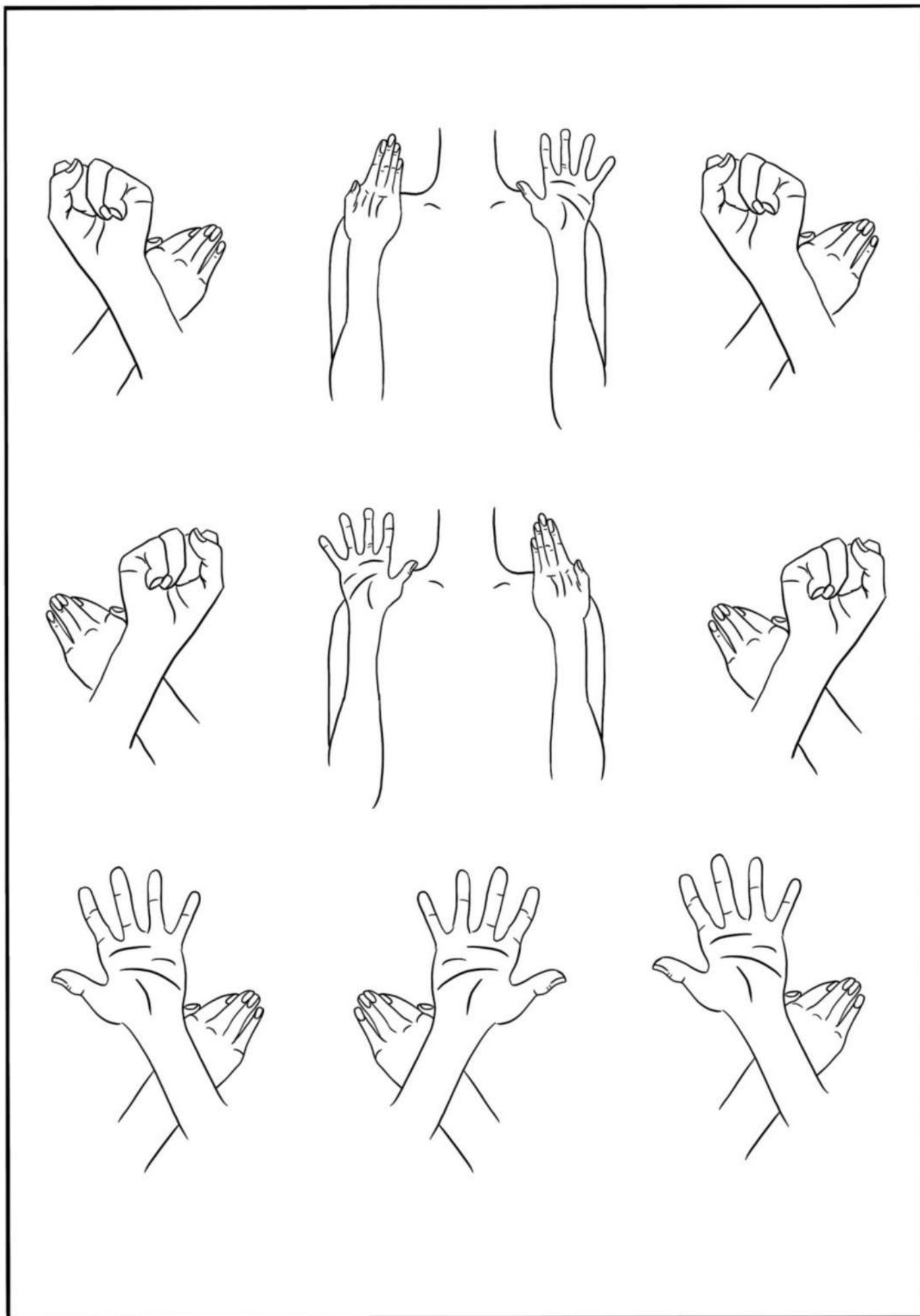
Две руки согнуты в локтях, локти опущены вниз и прижаты к туловищу.

Правая рука: поза 1 – пальцы расставлены широко («солнышко»), поза 2— пальцы сжаты в кулак.

Левая рука: поза 1 – кисть лежит на правом плече, поза 2 – на левом.

Таким образом, правая рука «мигает», а левая рука попеременно касается правого и левого плеча. Оба действия выполняются ритмично.

Повторить 8—12 раз, затем поменять позы для рук (левая – «мигает», правая – от плеча к плечу).



Упражнение 43. «Собака»

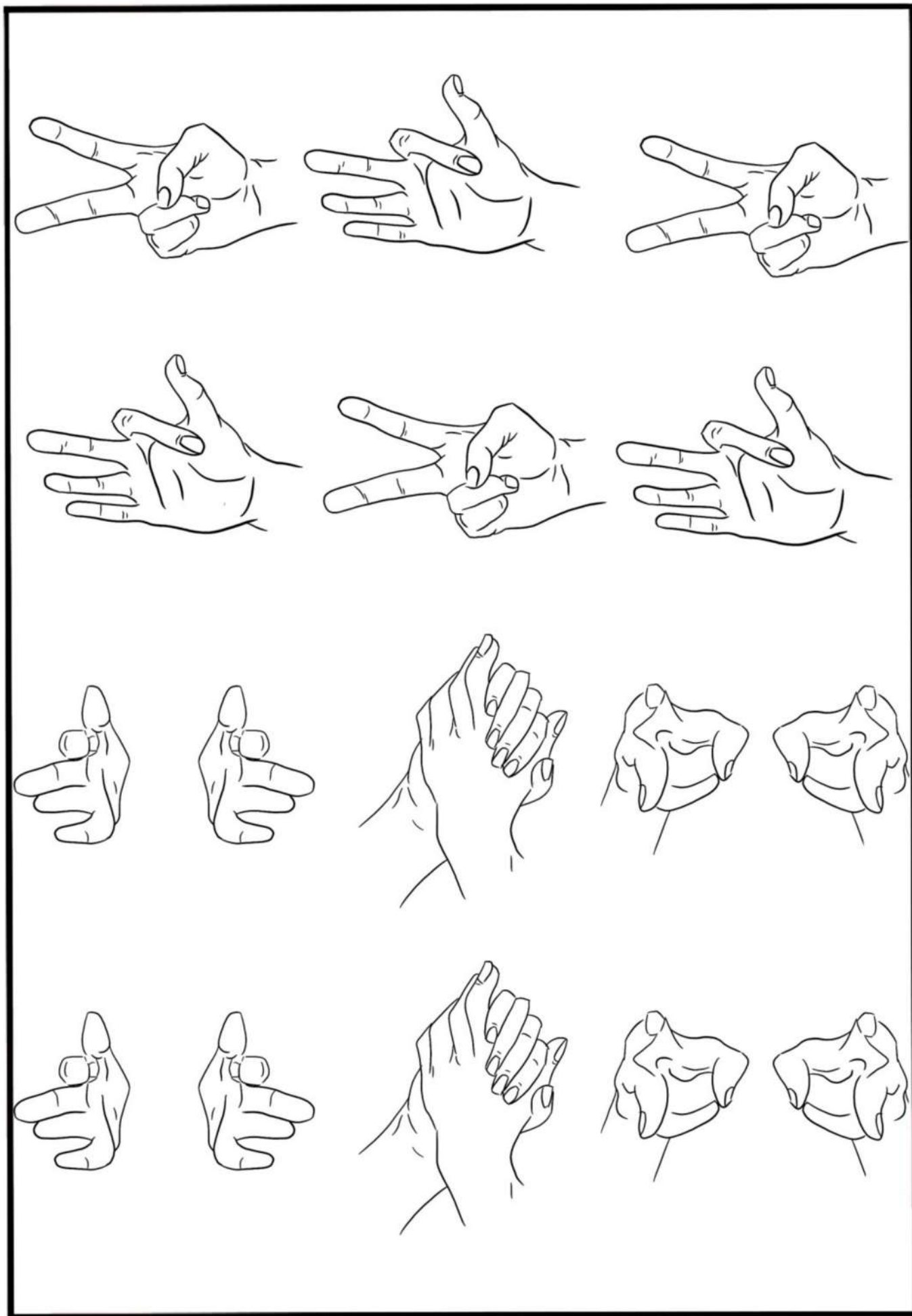
Поза 1 – ладонь развернута ребром. Указательный и средний палец выпрямлены, большой палец прижимает остальные к ладони.

Поза 2 – ладонь развернута ребром. Указательный палец согнут (стараясь прижать к ладони), большой палец смотрит вверх, остальные пальцы прямые.

Чередуем позу 1 и позу 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем двумя руками вместе, при этом обе руки выполняют одинаковые позы (правая и левая – 1, затем правая и левая – 2)

Повторить 8—12 раз.



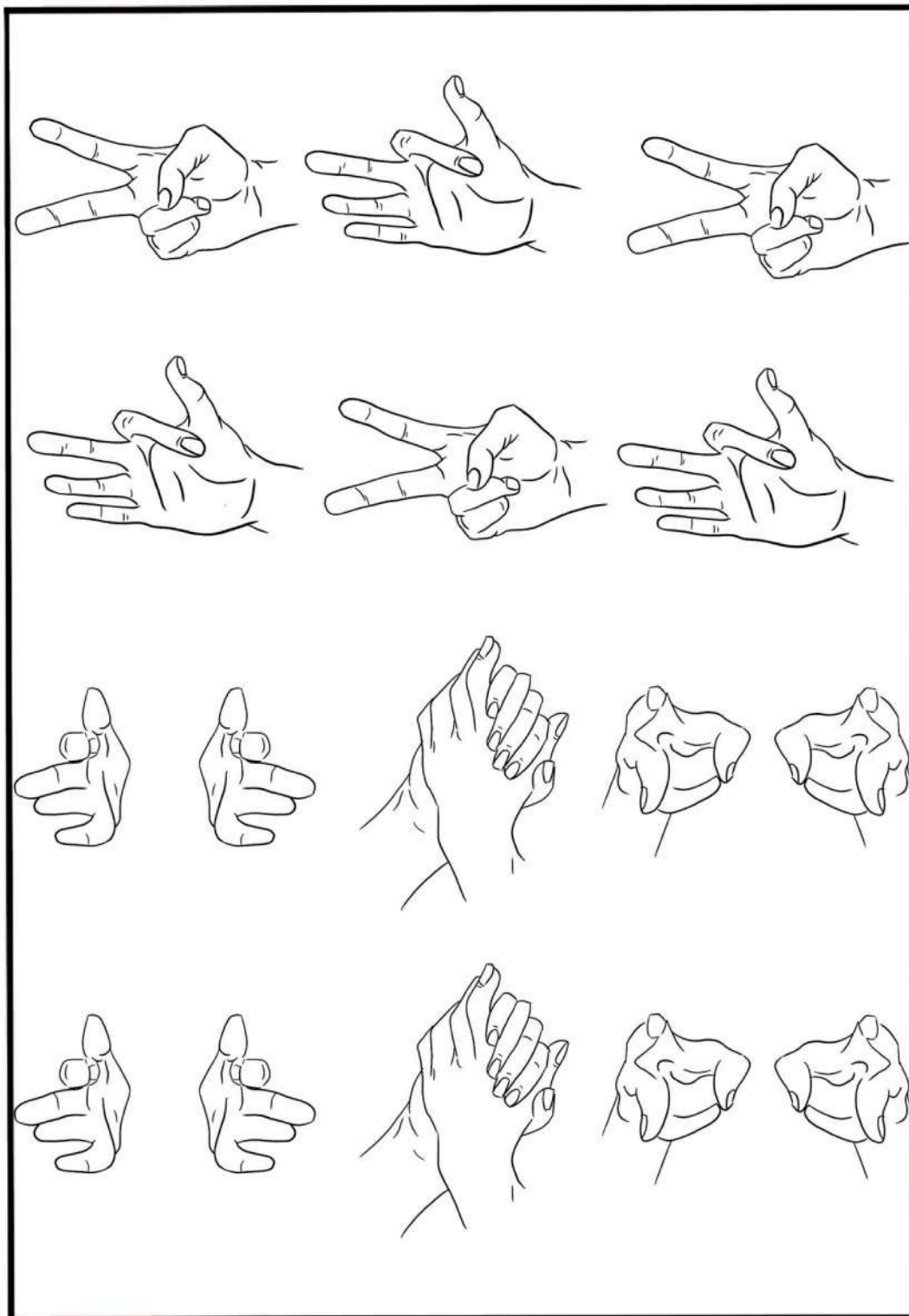
Упражнение 44. «Спираль»

Поза 1 – обе руки повернуты ребром. Большие пальцы смотрят вверх, остальные – сомкнуты.

Поза 2 – скрещиваем руки, разворачиваем ладони друг к другу соединяем кисти, «замок».

Поза 3 – обе ладони развернуты ребром. Указательные и средние пальцы выпрямлены, большие пальцы прижимают остальные к ладони.

Повторяем цикл 8—12 раз (обе руки работают синхронно).



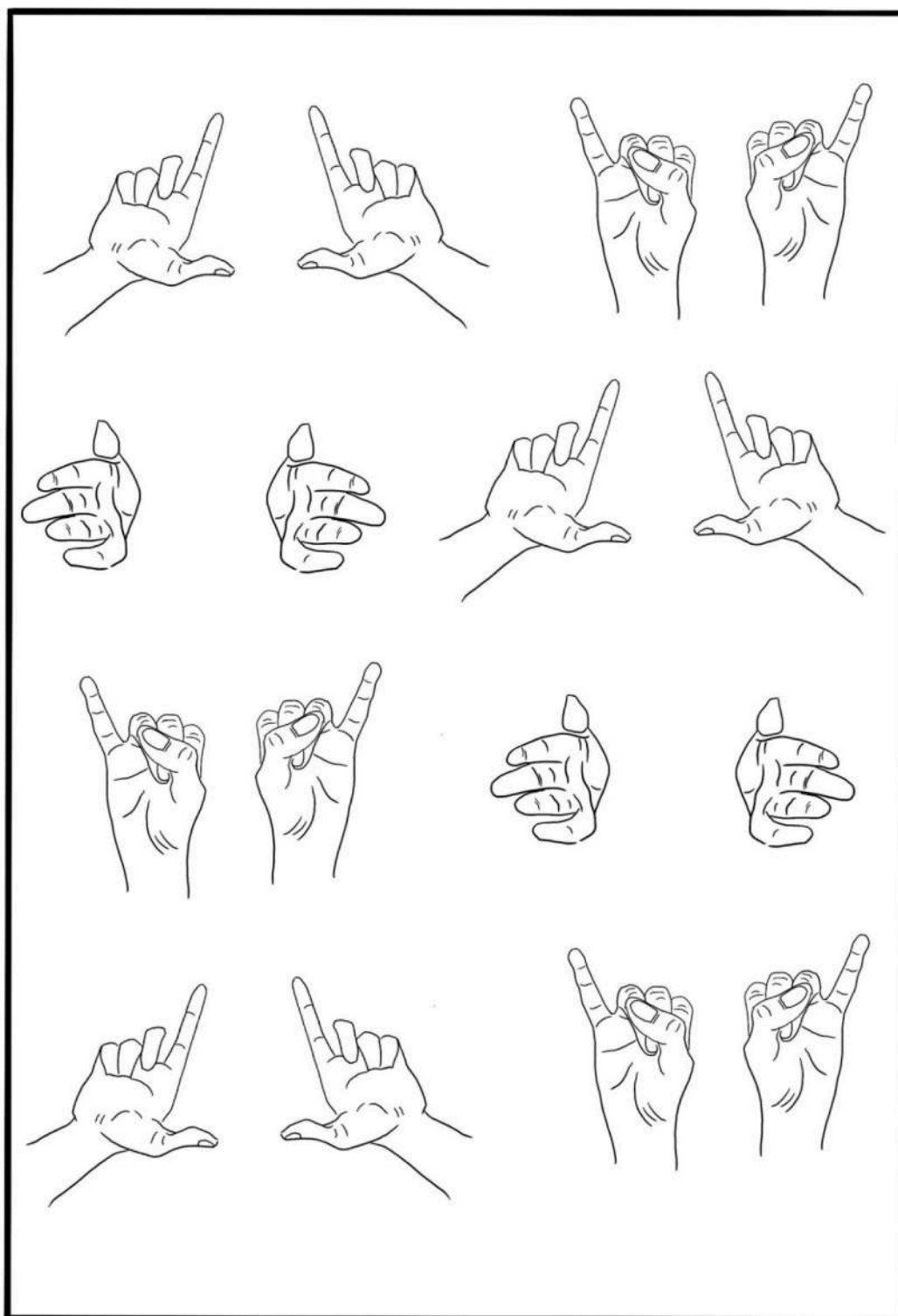
Упражнение 45. «Заборчик»

Выполняется двумя руками одновременно.

Поза 1 – большие и указательные пальцы вытянуты, остальные – согнуты. Ладони развернуты от себя.

Поза 2 – мизинцы вытянуты, большие пальцы прижимают остальные к ладоням.

Поза 3 – обе руки развернуты ребром. Все пальцы максимально согнуты.
Чередуем позу 1, позу 2 и позу 3. Повторяем 8—12 раз.



Упражнение 46. «Песочные часы»

Руки согнуты в локтях и прижаты друг к другу (локти смотрят вниз).

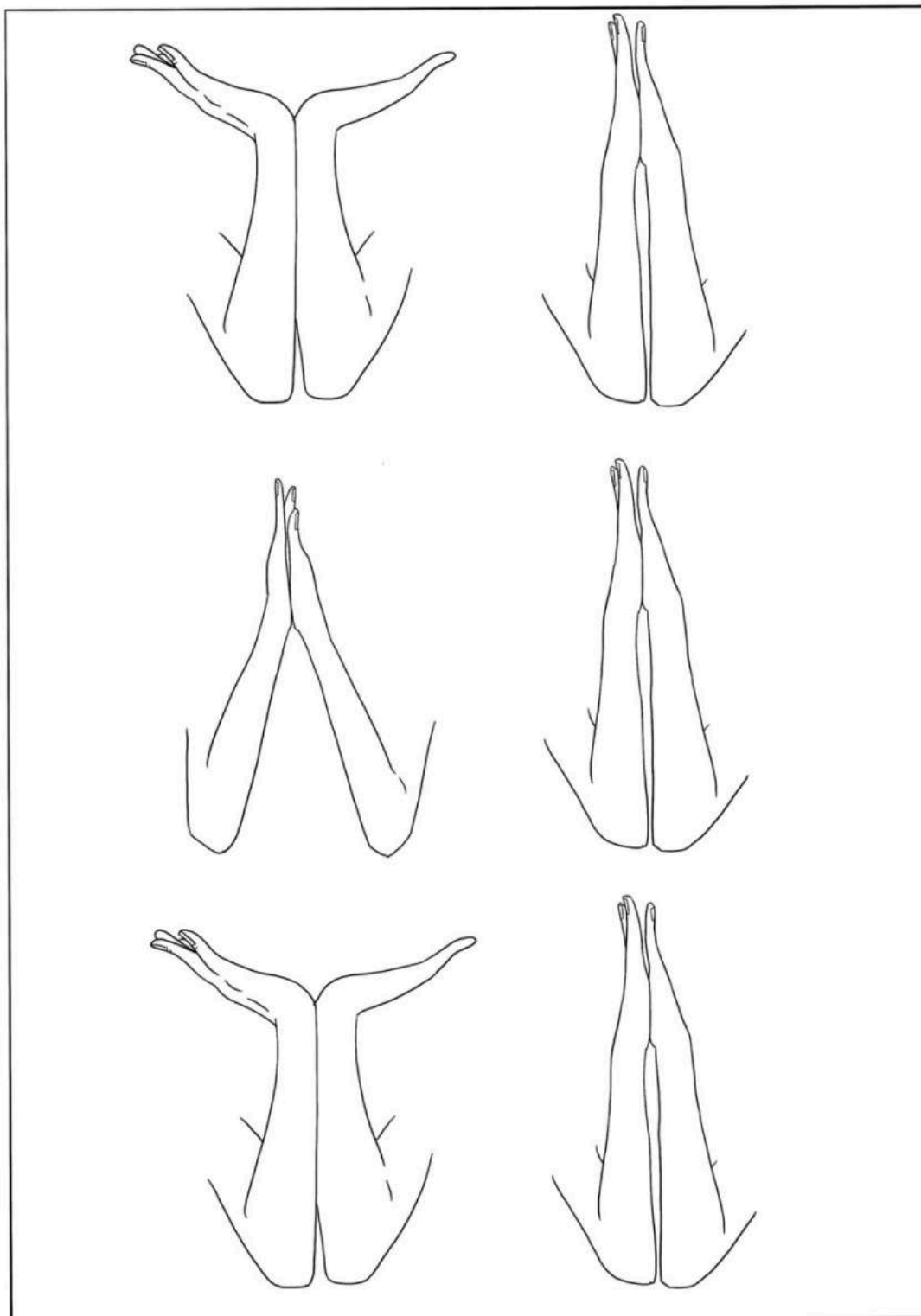
Поза 1 – локти, запястья и ладони сомкнуты.

Поза 2 – локти и запястья сомкнуты, ладони разведены.

Поза 3 = поза 1.

Поза 4 – ладони и запястья сомкнуты, локти разведены.

Повторяем 8—12 раз.

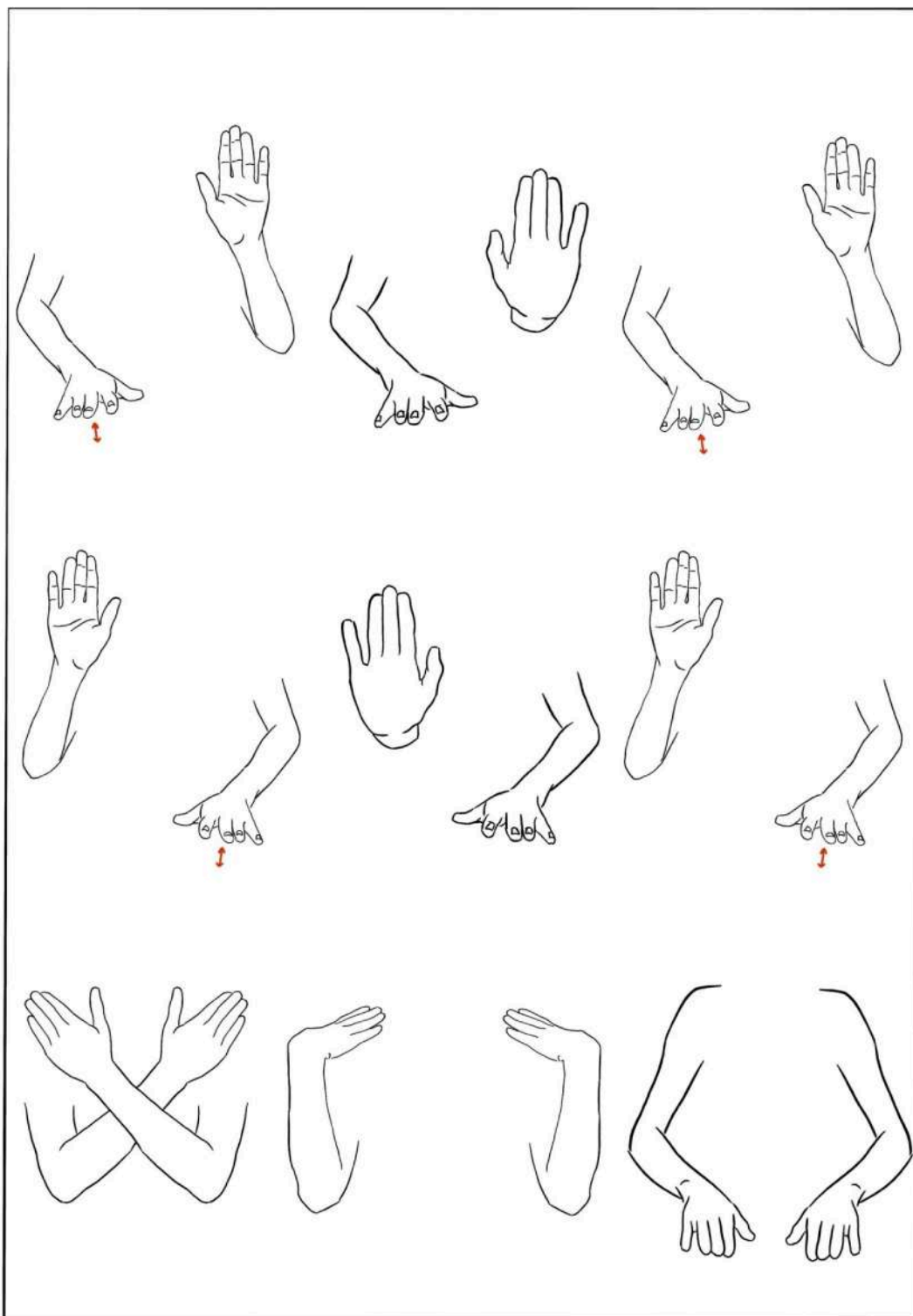


Упражнение 47. «Часики»

Поза 1 – руки скрещены на груди (кисти лежат на противоположных плечах).

Поза 2 – правая кисть на правом плече, левая кисть на левом плече («погоны»).

Поза 3 – обе руки лежат на стол ладонями вниз либо поставлены на пояс.



Упражнение 48. «Зоопарк»

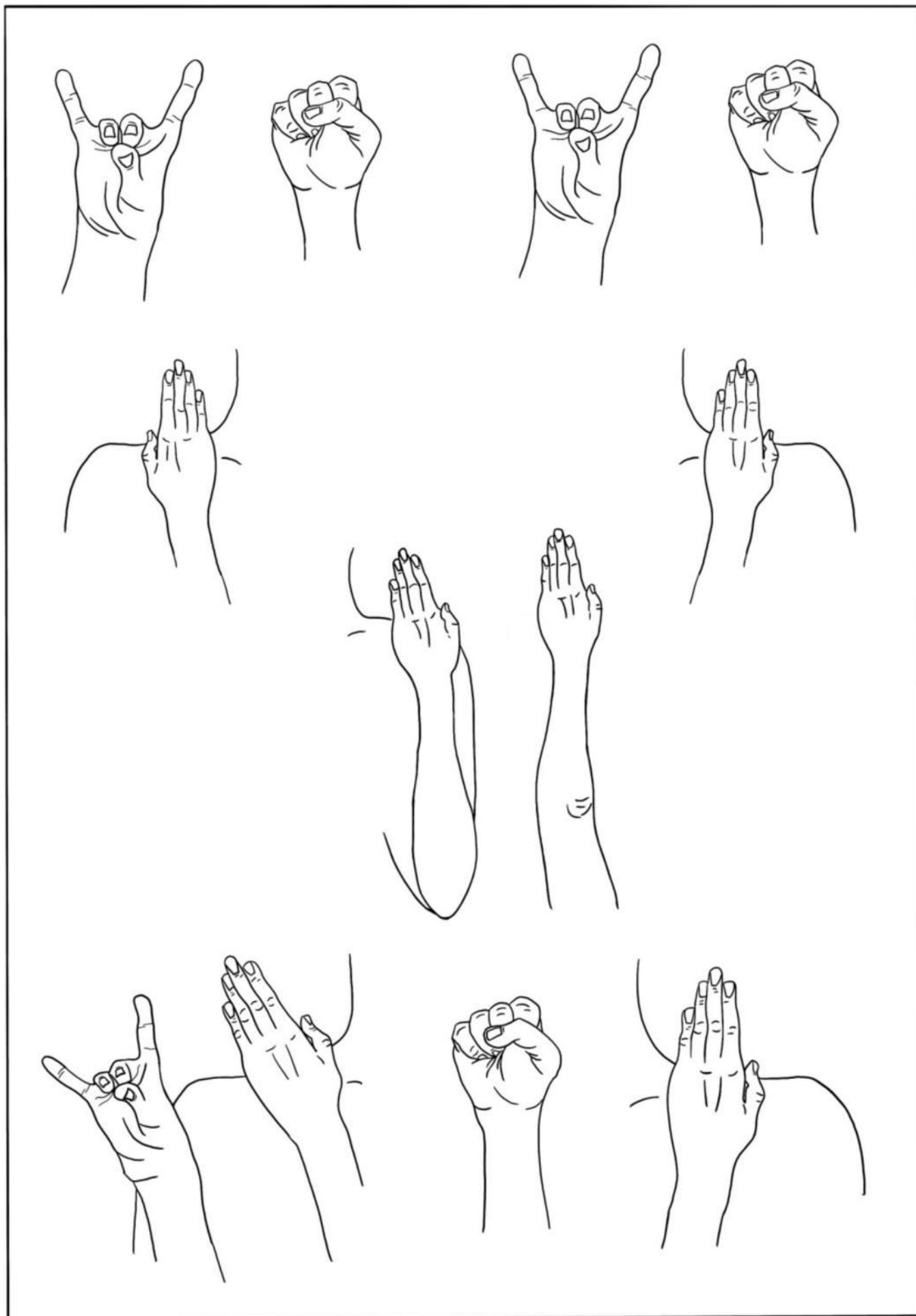
Поза 1 – правая рука чередует два движения: кулак и «мордочка» (большой, средний и безымянный пальцы собраны, остальные вытянуты вверх).

Поза 2 – кисть левой руки поочередно соприкасается с правым и с левым

плечом («маятник»).

Одновременно правая рука выполняет позу 1, левая – 2. Повторить 8—12 раз.

Затем поменять позы для рук (левая – 1, правая —2) и повторить цикл еще 8—12 раз.



Упражнение 49. «Мельница»

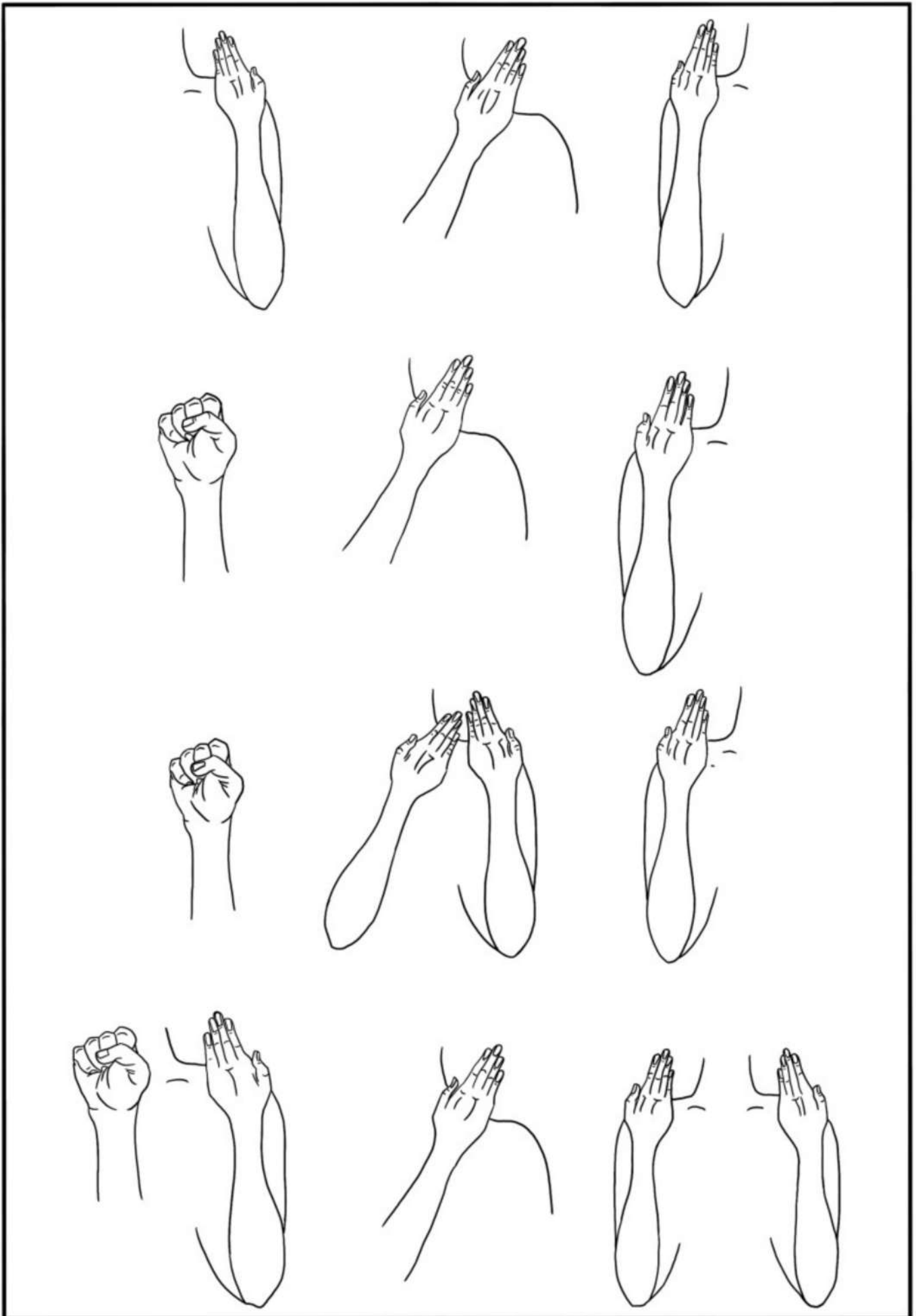
Правая рука: кисть двигается по двум позам – правое плечо (1) и левое плечо (2).

Левая рука: кисть двигается по трем позам – правое плечо (1), левое плечо (2) и кисть согнута в кулак (3).

Таким образом, правая рука ходит по двум точкам, а левая – по трем.

Делаем сначала пробные движения каждой рукой отдельно.

Затем повторяем цикл двумя руками одновременно.



Упражнение 50 «Кирпичики»

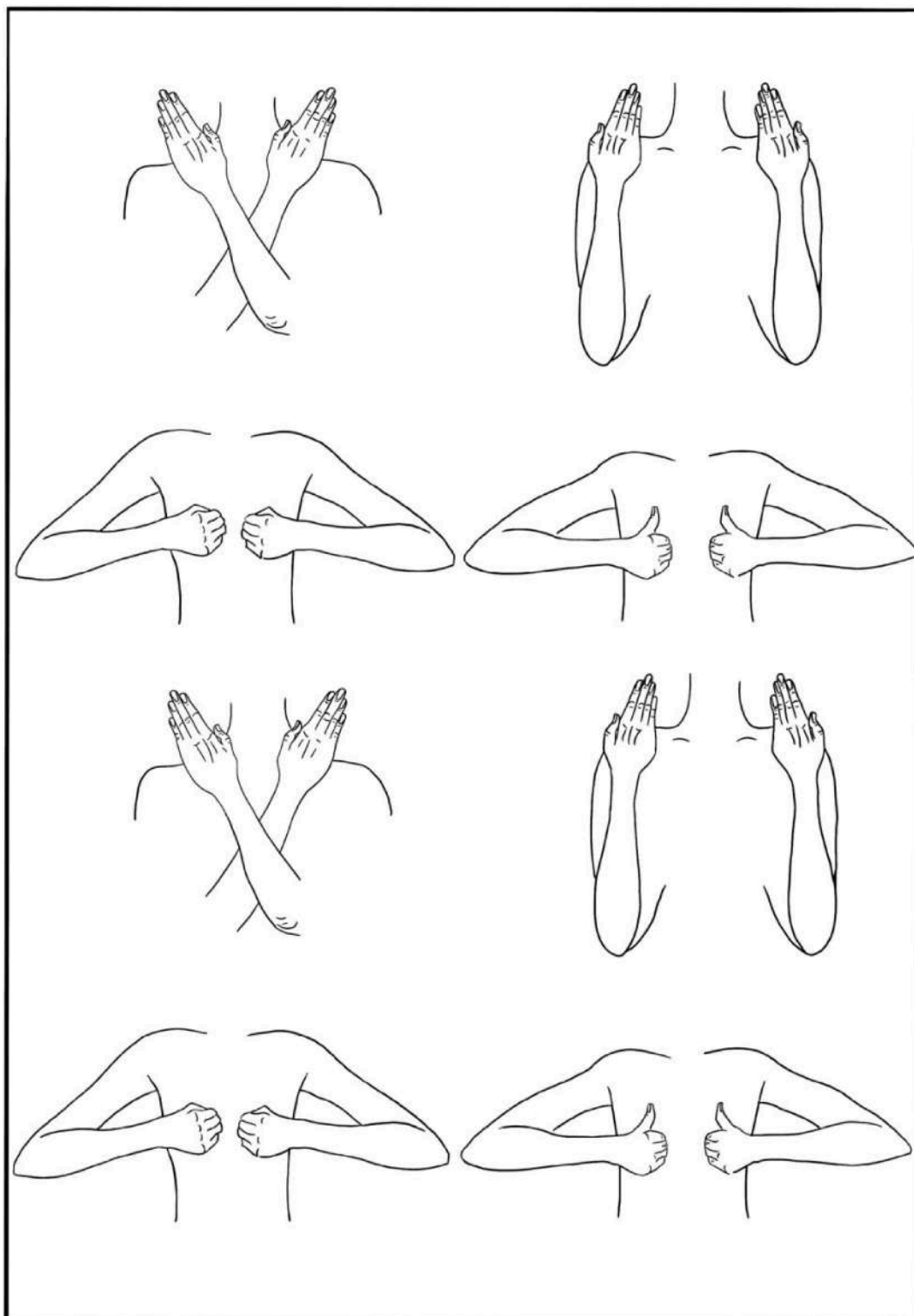
Поза 1 – кисти скрещены на груди и касаются плеч (правая кисть на левом плече, левая – на правом).

Поза 2— руки согнуты в локтях, локти опущены вниз. Правая кисть на правом плече, левая – на левом.

Поза 3 – руки согнуты в локтях, локти в сторону. Пальцы согнуты в кулаки. Кисти расставлены друг от друга на расстоянии 10—15 сантиметров.

Поза 4 – то же, что и поза 3, только большие пальцы подняты вверх.

Повторить цикл из четырех поз 8—12 раз.



Упражнение 51. «Квадрат»

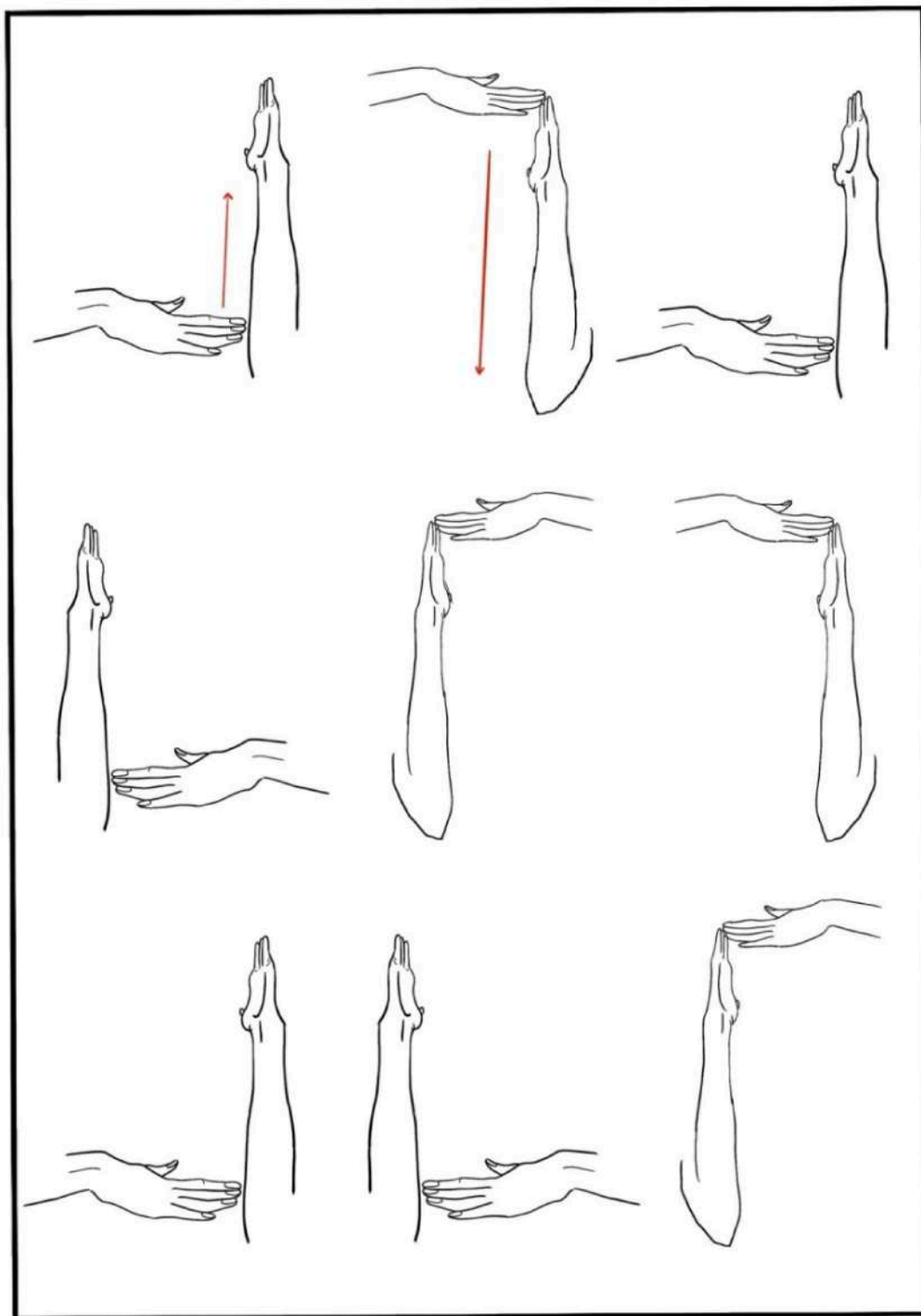
Поза 1 – кисть левой руки (кончики пальцев) прижата к локтю правой. Левая рука — параллельно полу, правая – перпендикулярно.

Поза 2 – кисть левой руки (кончики пальцев) прижата к кончикам пальцев правой руки. Левая рука – параллельно полу, правая – перпендикулярно.

Поза 3 – кисть правой руки (кончики пальцев) прижата к локтю левой. Правая рука – параллельно полу, левая – перпендикулярно.

Поза 4 – кисть правой руки (кончики пальцев) прижата к кончикам пальцев левой руки. Правая рука – параллельно полу, левая – перпендикулярно.

Таким образом, как бы рисуем квадрат снизу вверх.
Повторить цикл 8—12 раз.



Упражнение 52. «Шестерка»

Упражнение выполняется на 6 счетов (6 поз).

Поза 1 – руки скрещены на груди (правая кисть касается левого плеча, левая – правого).

Поза 2 – правая кисть касается правого плеча, левая – левого. Локти опущены вниз.

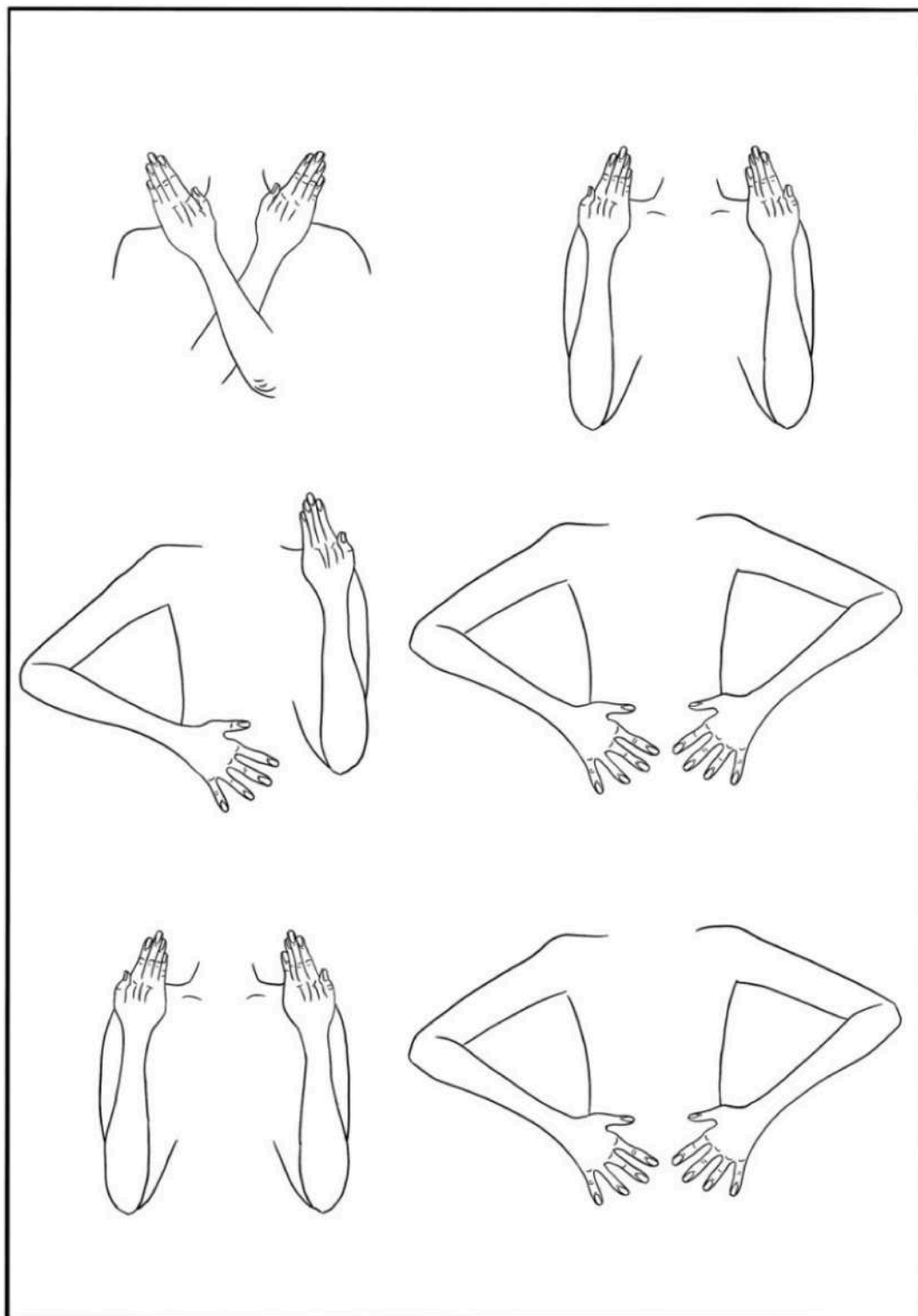
Поза 3 – левую руку опустить на пояс.

Поза 4 – правую руку опустить на пояс.

Поза 5 – поднять обе кисти к плечам (как в позе 2).

Поза 6 – обе руки на поясе.

Обязательно считать вслух при выполнении этого упражнения. Каждая поза соответствует 1 счету (поза 1 – счет 1, поза 2 – счет 2 и т.д.)



Упражнение 53. «Часики»

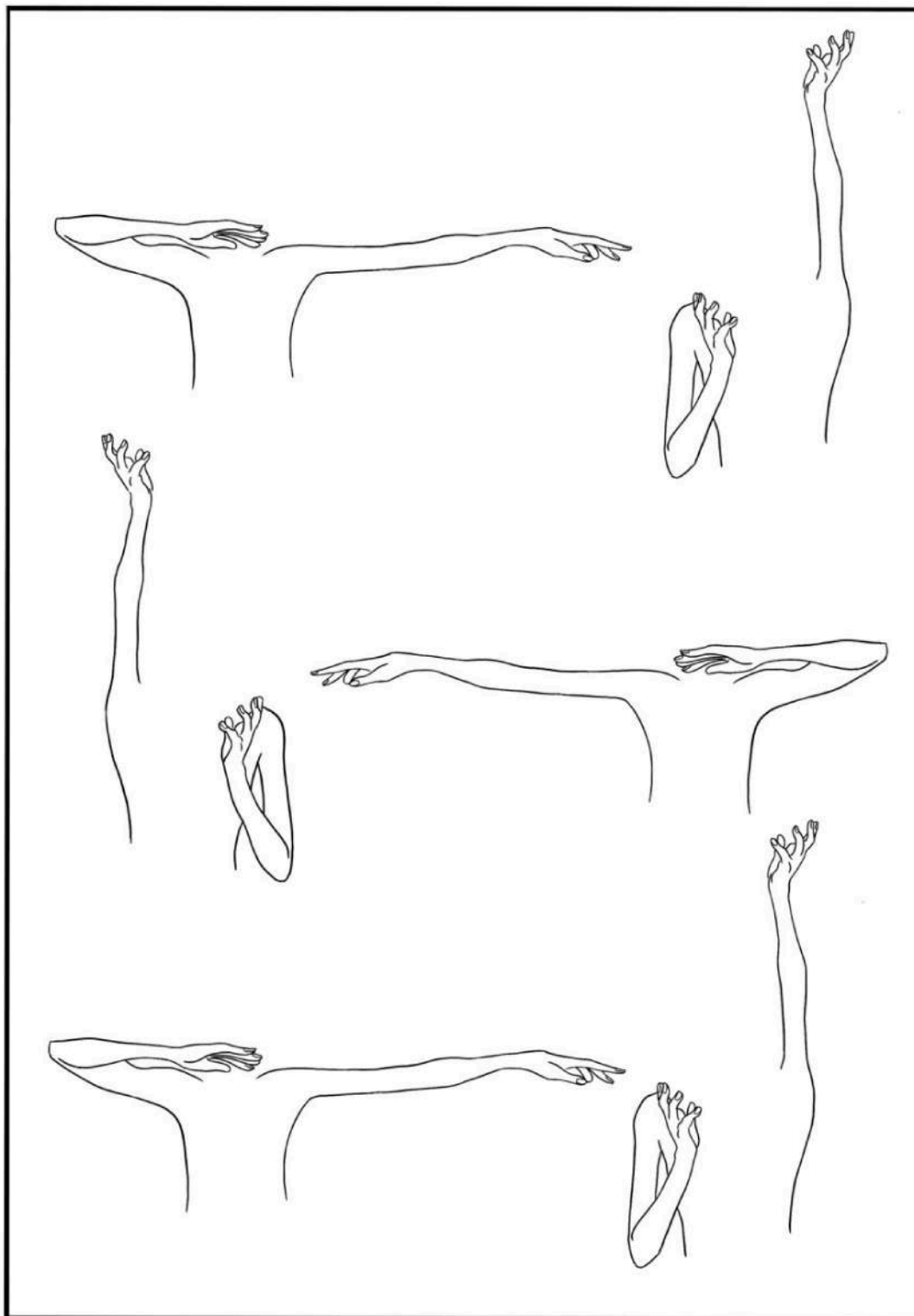
Поза 1 – левая рука параллельно полу, согнута в локте на уровне груди, правая рука прямая и вытянута в сторону.

Поза 2 – левая рука согнута, локоть опущен вниз (кисть около плеча), правая рука прямая и вытянута вверх.

Поза 3 – меняем руки: правая рука согнута, локоть опущен вниз (кисть около плеча), левая рука прямая и вытянута вверх.

Поза 4 – правая рука параллельно полу, согнута в локте на уровне груди, левая рука прямая и вытянута в сторону.

Повторить цикл 8—12 раз, постепенно увеличивая скорость выполнения упражнения.



Упражнение 54. «Три»

Действия правой руки:

Поза 1 – рука согнута в локте, локоть опущен вниз, кисть на правом плече.

Поза 2 – рука на поясе.

Поза 3 – рука на левом плече.

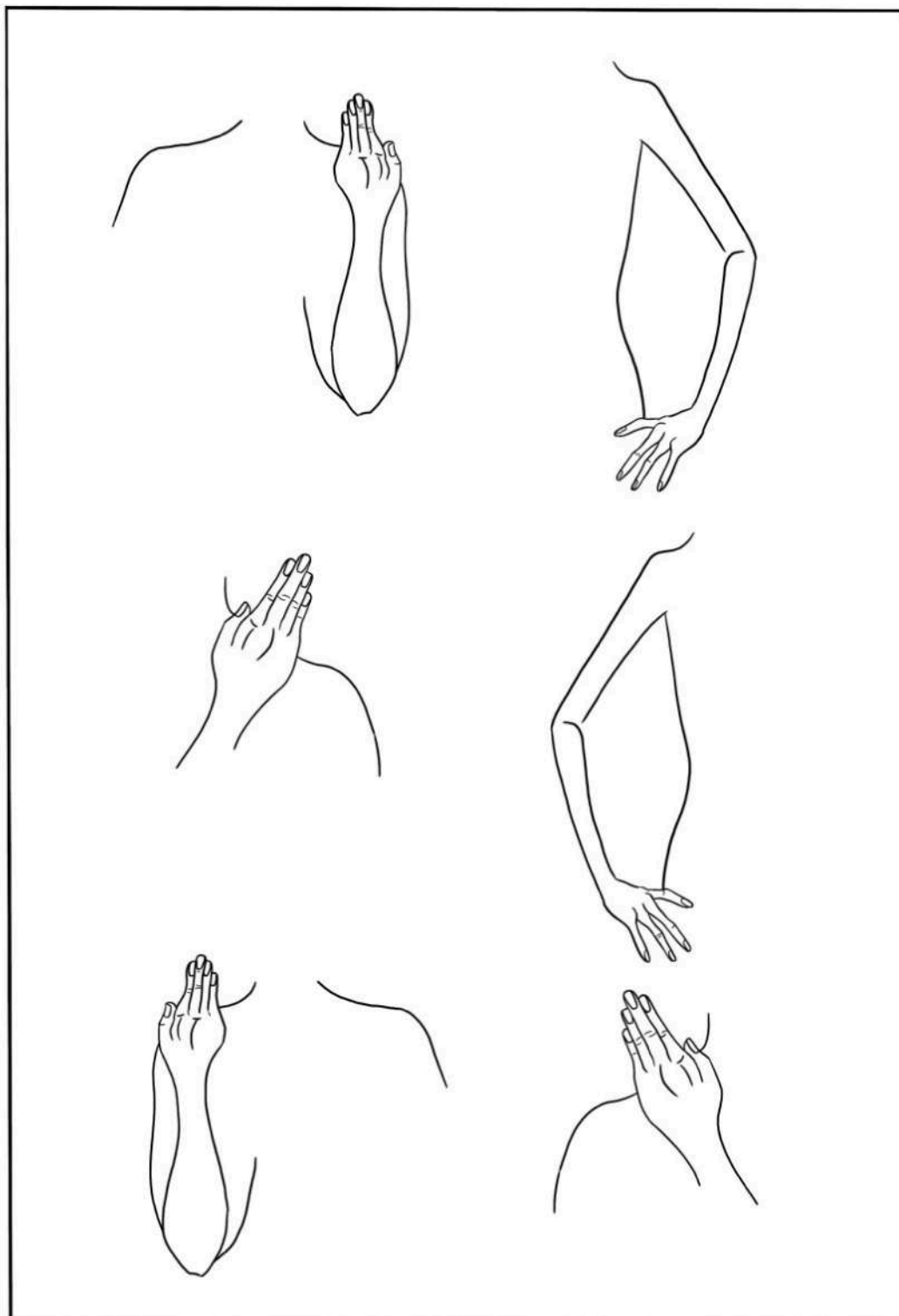
Действия левой руки:

Поза 1 – кисть на правом плече.

Поза 2 – рука на поясе.

Поза 3 – на левом плече.

Выполняем сначала действия каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе. Повторить цикл 8—12 раз, после чего поменять значения для каждой руки.



Упражнение 55. «Шторки»

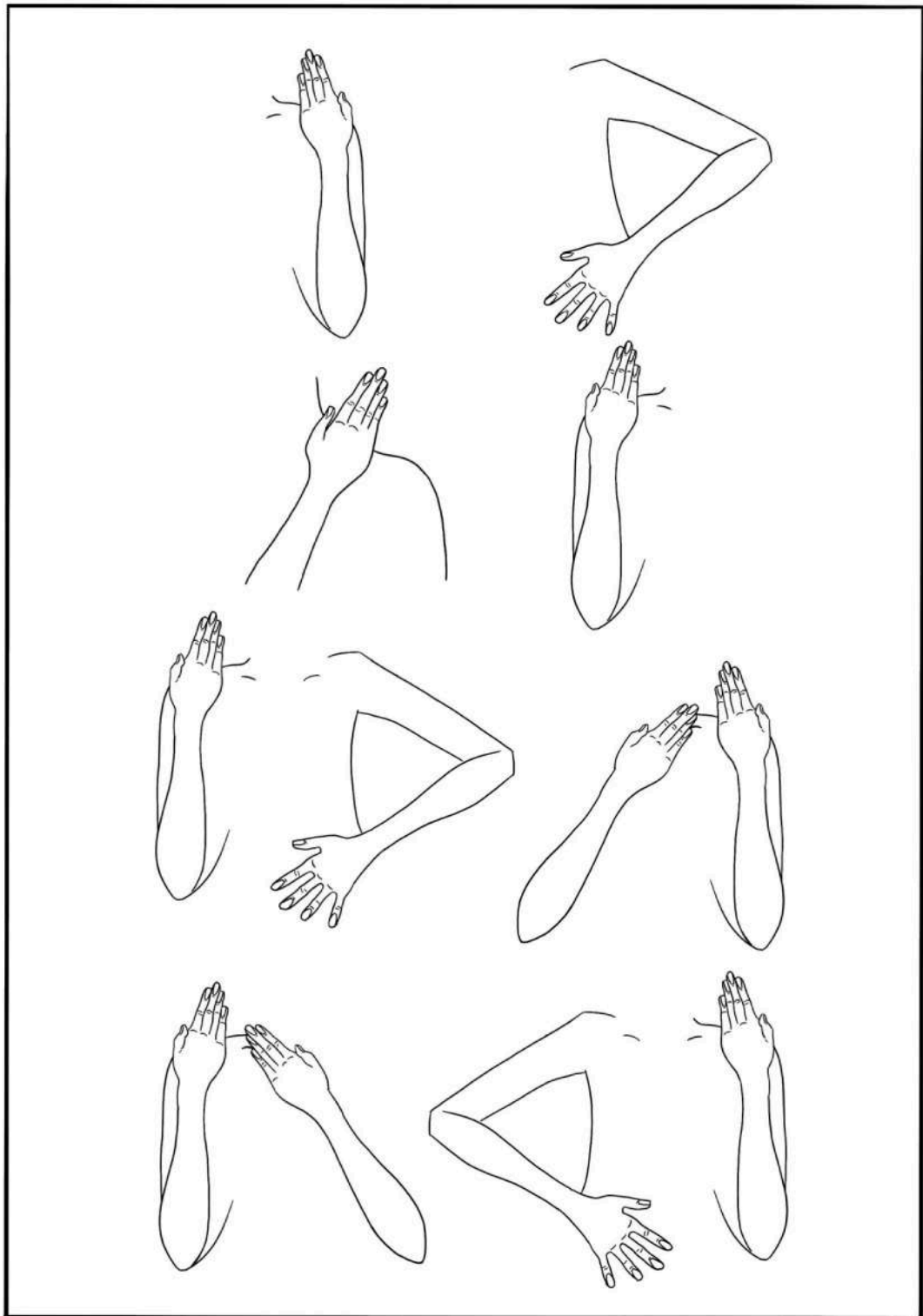
Поза 1 – левая рука на левом плече, правая рука на поясе.

Поза 2 – левая и правая рука на правом плече (при этом локти опущены максимально вниз).

Поза 3 – левая и правая рука на левом плече (при этом локти опущены максимально вниз).

Поза 4 – правая рука на правом плече, левая рука на поясе.

Повторить 8—12 раз, постепенно увеличивая скорость выполнения.



Упражнение 56. «Молния»

Поза 1 – левая рука согнута в локте, параллельно полу, кисть на левом плече. Правую руку положить на пояс.

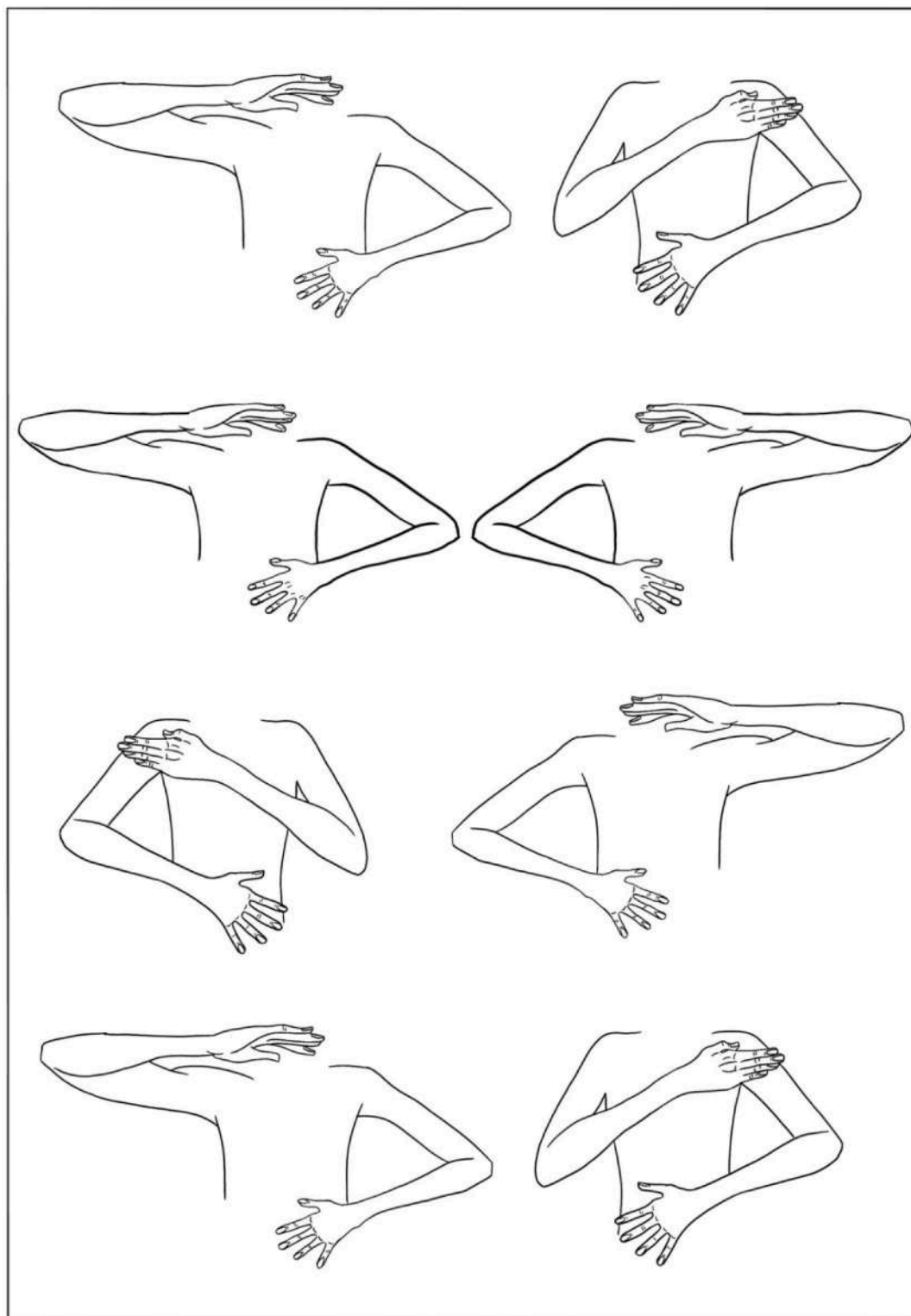
Поза 2 – левая рука на правом плече, правую руку положить на пояс с противоположной стороны туловища.

Поза 3 = поза 1.

Поза 4 – поменяли руки: правая рука согнута в локте, параллельно полу, кисть на правом плече. Левую руку положить на пояс.

Поза 5 – правая рука на левом плече, левую руку положить на пояс с противоположной стороны туловища.

Поза 6 = поза 4.



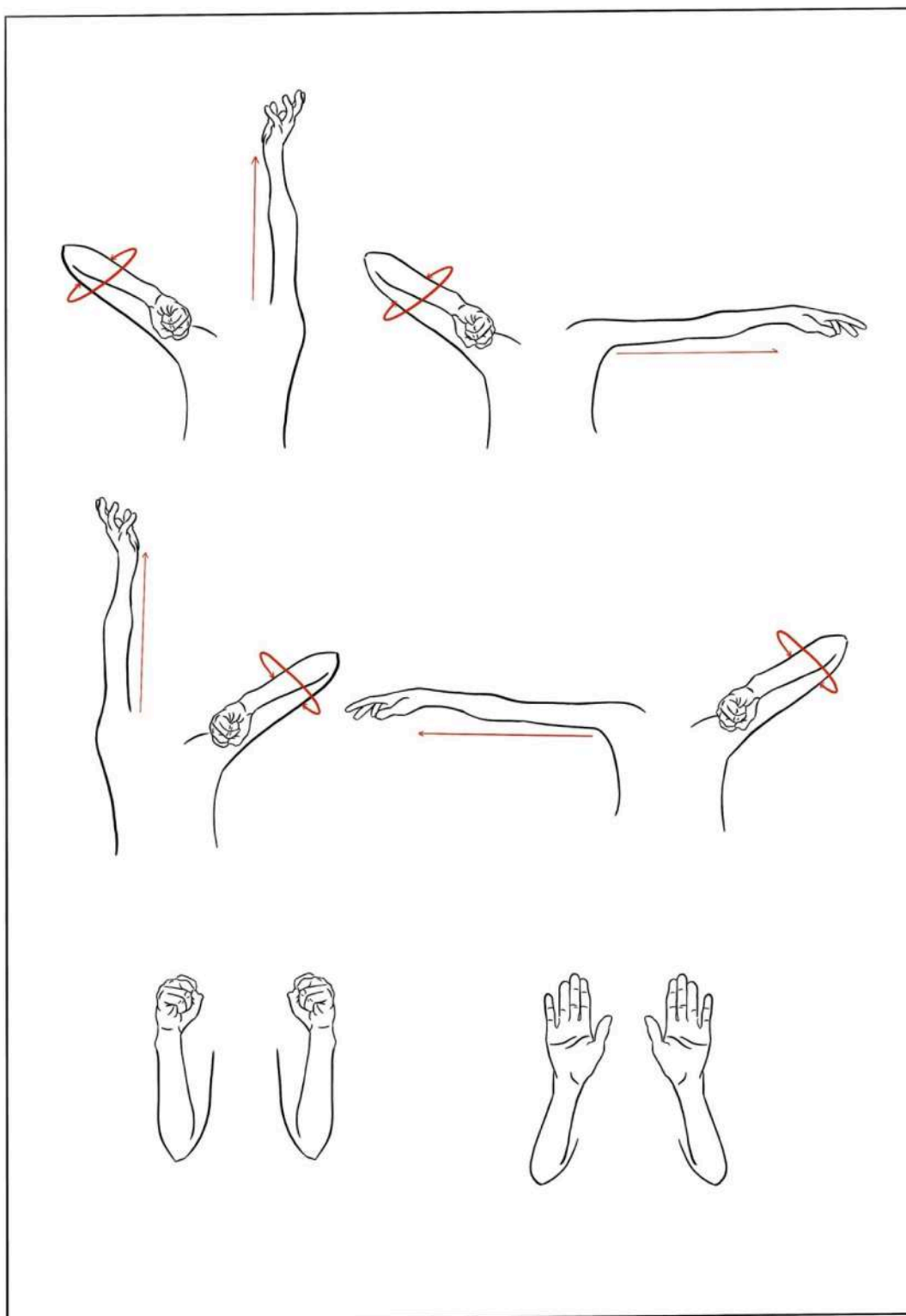
Упражнение 57. «Вектор»

Правая рука прямая и ходит по двум точкам: вверх и в сторону.

Левая рука согнута в локте и выполняет вращательные движения.

Выполняем отдельно правой рукой, затем отдельно левой и двумя руками вместе.

Повторить 8—12 раз.



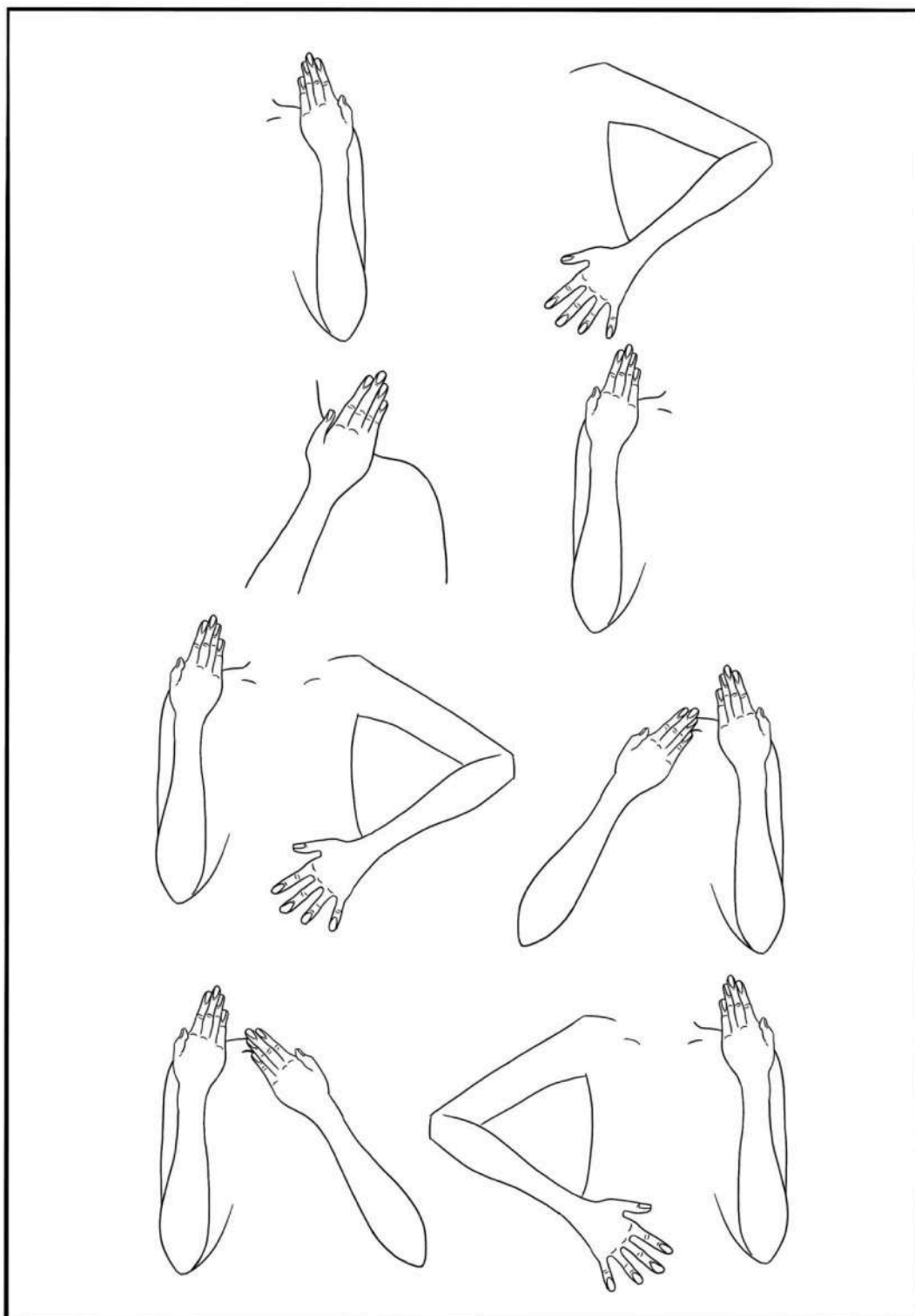
Упражнение 58. «Змейка»

Правая рука ходит по двум точкам: правое плечо и пояс.

Левая рука ходит по двум точкам: правое плечо и левое плечо.

Выполняем отдельно правой рукой, затем отдельно левой и двумя руками вместе.

Повторить 8—12 раз.



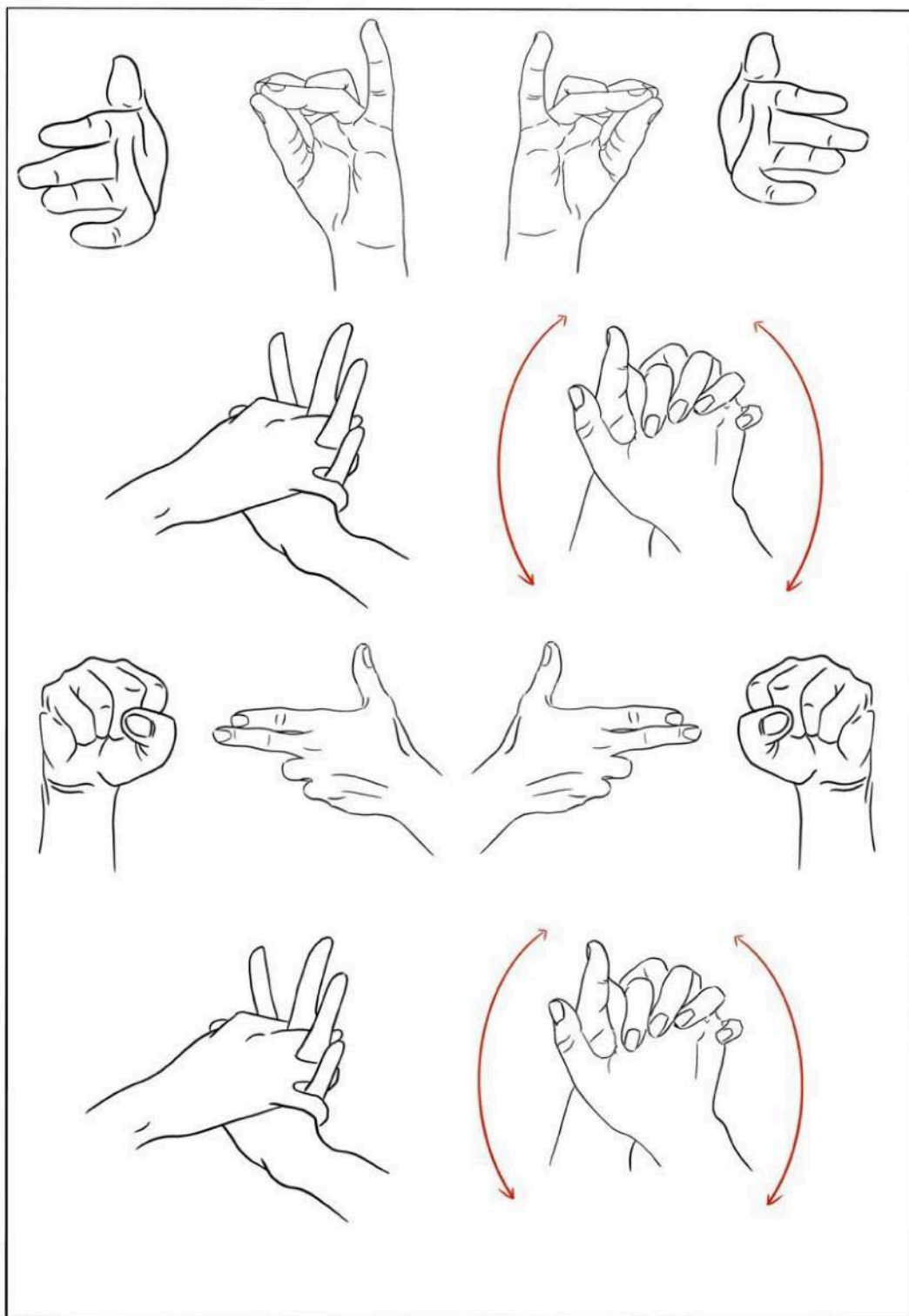
Упражнение 59. «Ребро-розочка»

Поза 1 – ладонь прямая, пальцы собраны вместе. Разворачиваем ладонь ребром (большой палец сверху).

Поза 2 – большой, указательный, средний и безымянные пальцы собраны вместе, мизинец вытянут наверх.

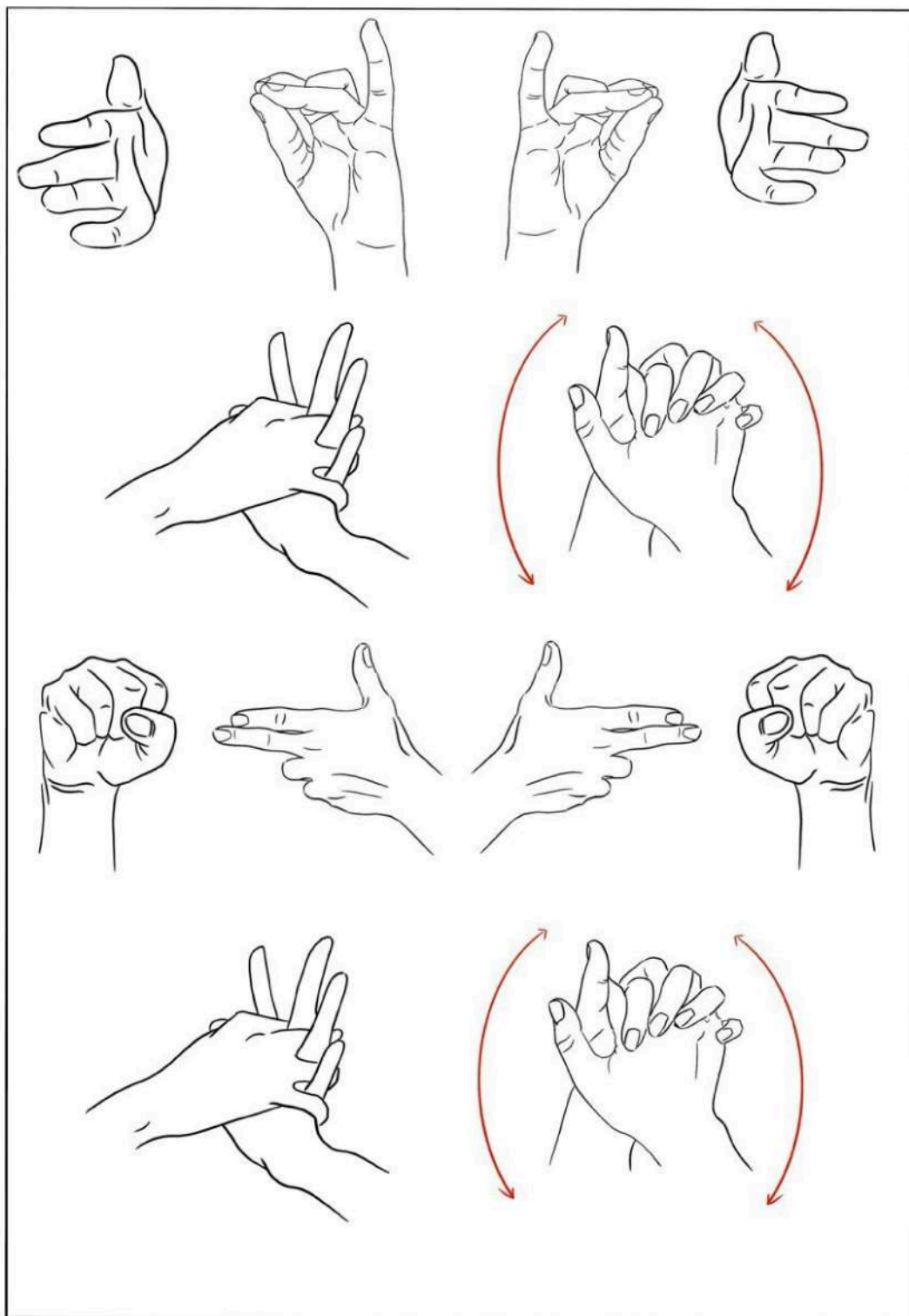
Действие: меняем позы 1 и 2, чередуем их выполнение правой и левой рукой.

Повторить 8—12 раз.



Упражнение 60. «Вертушка»

Пальцы одной руки пронизываем между пальцами другой руки. Делаем плотный замок. Вращаем кисти: 8 раз вправо и 8 раз влево.



Упражнение 61. «Снежная пушка»

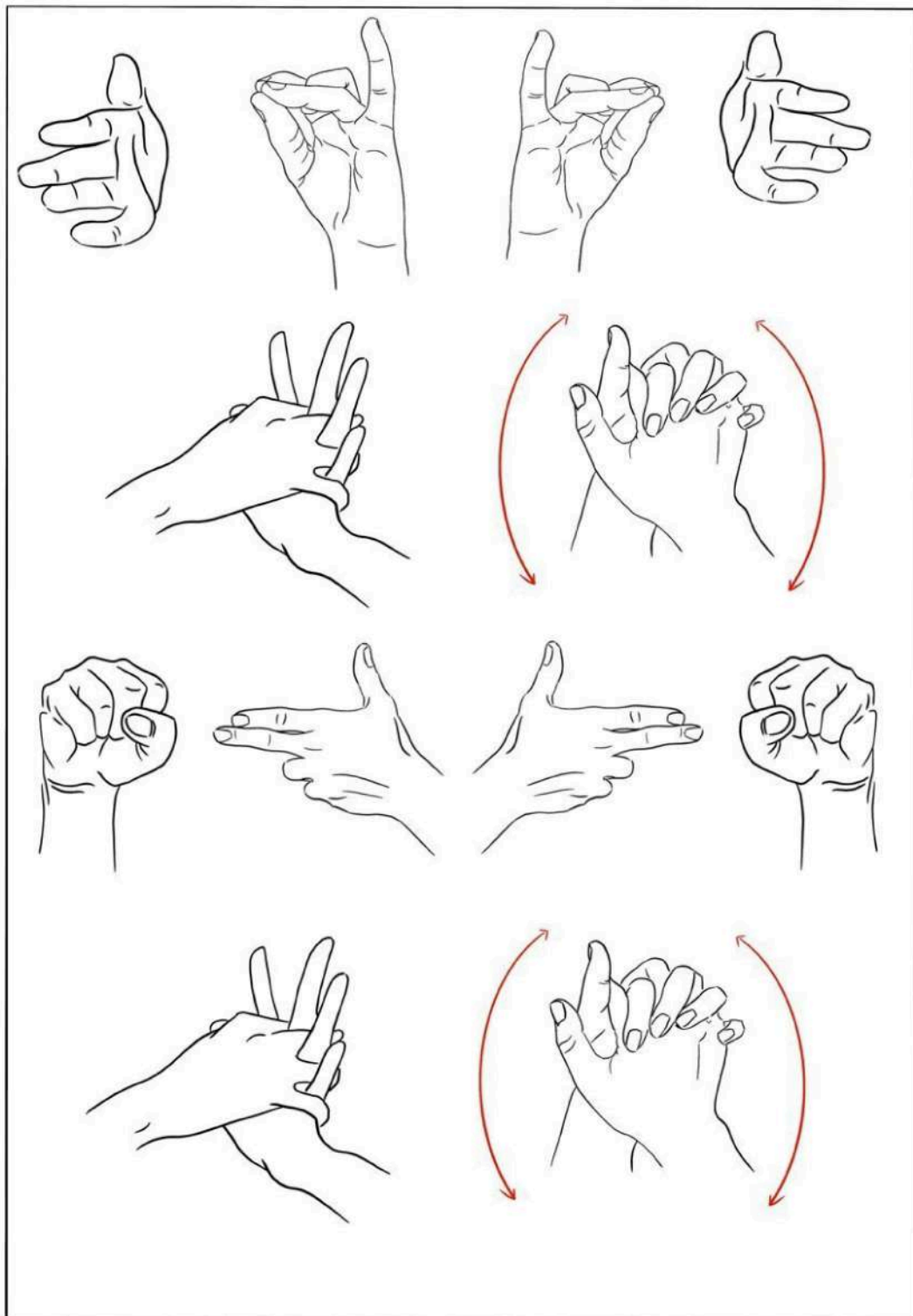
Поза 1 – кисть сжата в кулак, большой палец сверху. Кисть разворачиваем от себя.

Поза 2 – большой палец вытянут вверх, указательный и средний выпрямлены, сомкнуты и развернуты параллельно полу, безымянный и мизинец согнуты («пушка»). Разворачиваем кисть ладонью к себе (указательный и средний пальцы смотрят в сторону).

Кулак развернуть от себя, «пушку» направить на кулак.

Действие: меняем позы 1 и 2, чередуем их выполнение правой и левой рукой.

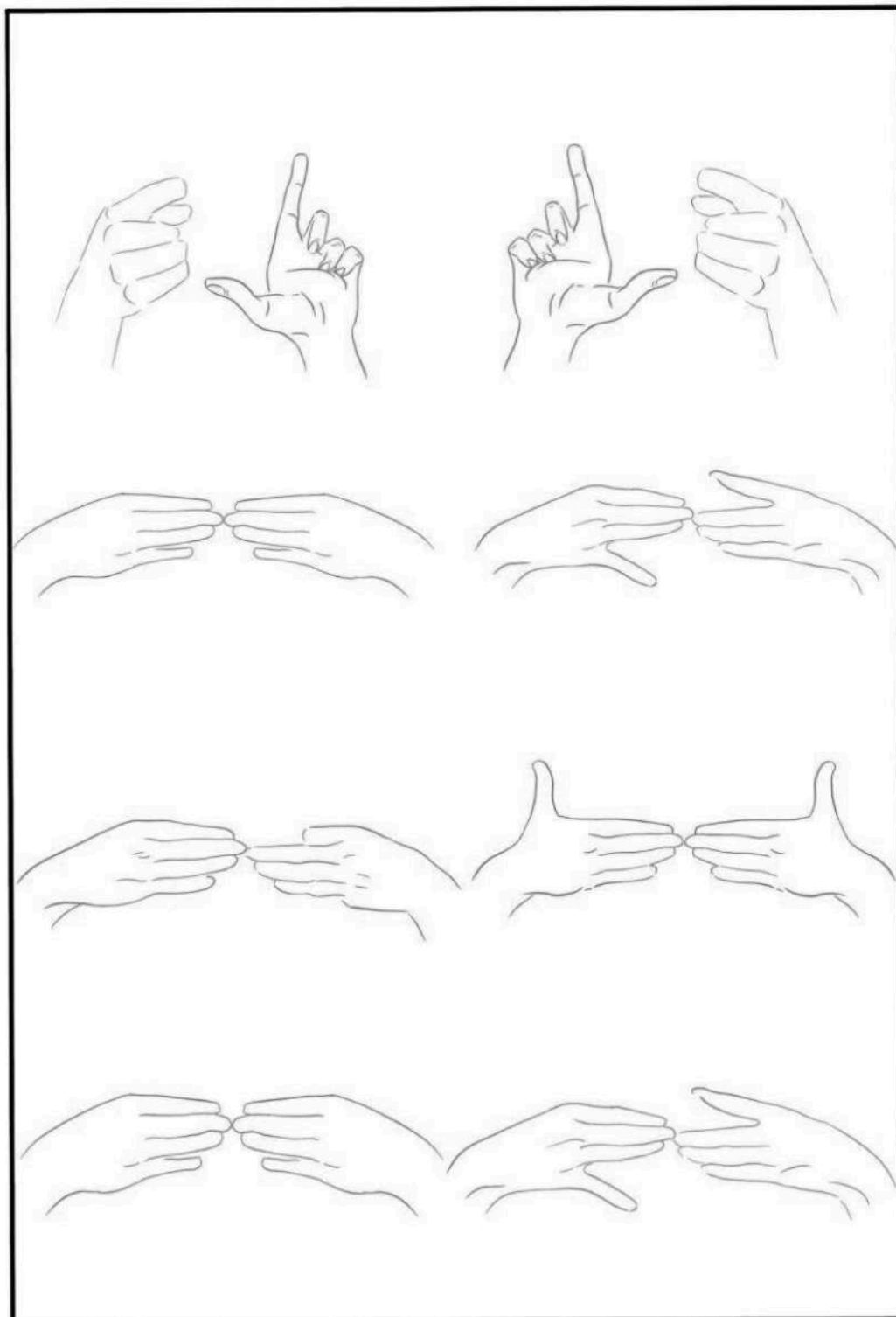
Повторить 8—12 раз.



Упражнение 62. «Сигналы»

Поза 1 – мизинец, безымянный палец и средний палец согнуты. Указательный палец вытянут вверх, большой палец – в сторону. Кисть развернута от себя.

Поза 2 – большой палец между средним и указательным, остальные согнуты.



Упражнение 63. «Диагональ»

Исходное положение (и. п.): кисти развернуты ладонями к себе, пальцы сомкнуты. Кончики пальцев правой руки касаются кончиков пальцев левой (кисти параллельно полу). Большие пальцы прижаты к ладони.

Поза 1 – мизинец правой руки оттопырить (отводим) вниз к полу, указательный палец левой руки поднять вверх.

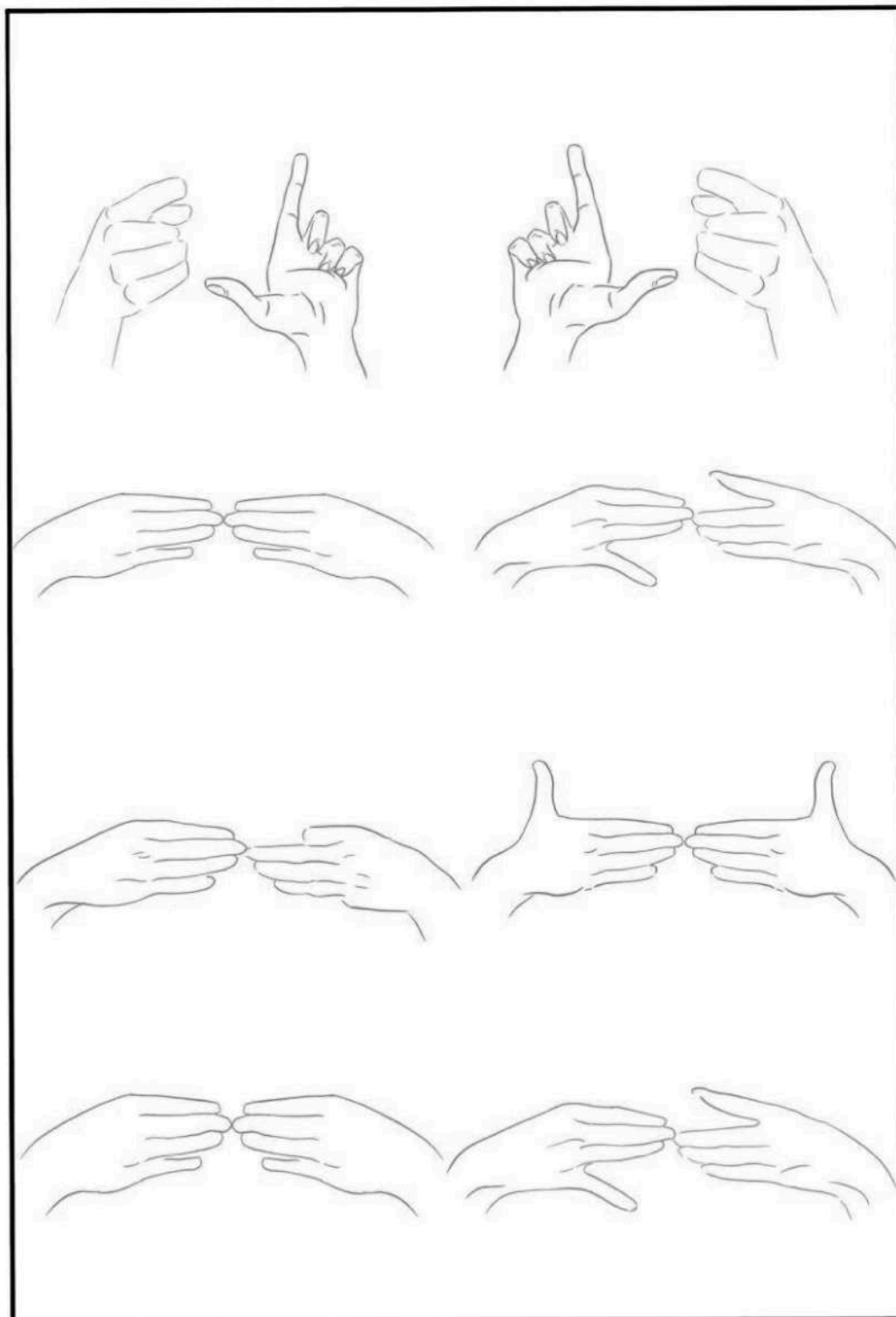
Поза 2 – и. п.

Поза 3 – поднять два больших пальца вверх.

Поза 4 – и. п.

Поза 5 – мизинец левой руки оттопырить (отводим) вниз к полу, указательный палец правой руки поднять вверх.

Повторить цикл 6—8 раз.



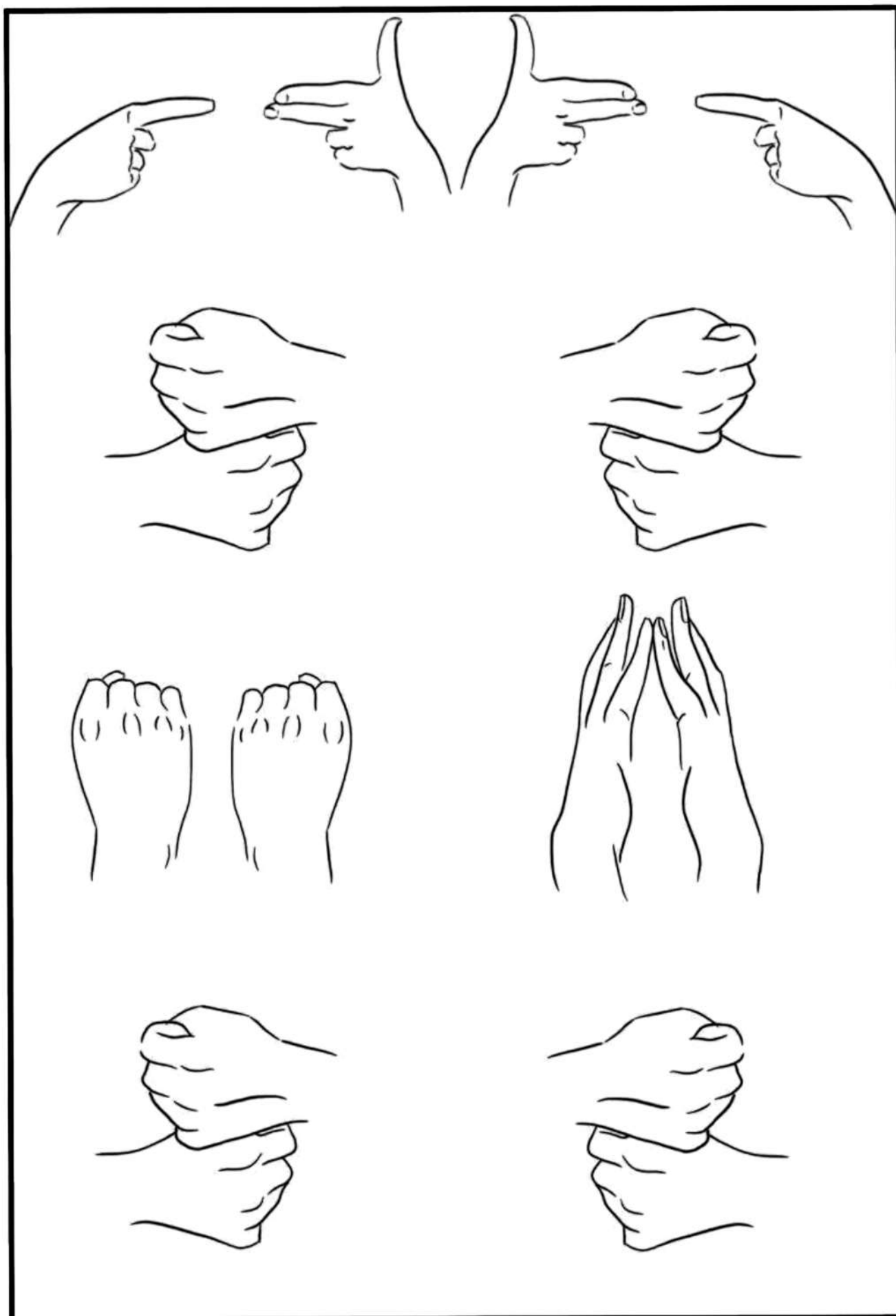
Упражнение 64. «Стрелочки»

Поза 1 – большой палец вытянут вверх, указательный и средний выпрямлены, сомкнуты и развернуты параллельно полу, безымянный и мизинец согнуты («пушка»). Разворачиваем кисть ладонью к себе (указательный и средний пальцы смотрят в сторону).

Поза 2 – все пальцы сжаты в кулак, кроме указательного. Указательный палец выпрямлен. Кисть развернута параллельно полу.

Действие: меняем позы 1 и 2, чередуем их выполнение правой и левой рукой.

Повторить 8—12 раз.



Упражнение 65. «Ритмика»

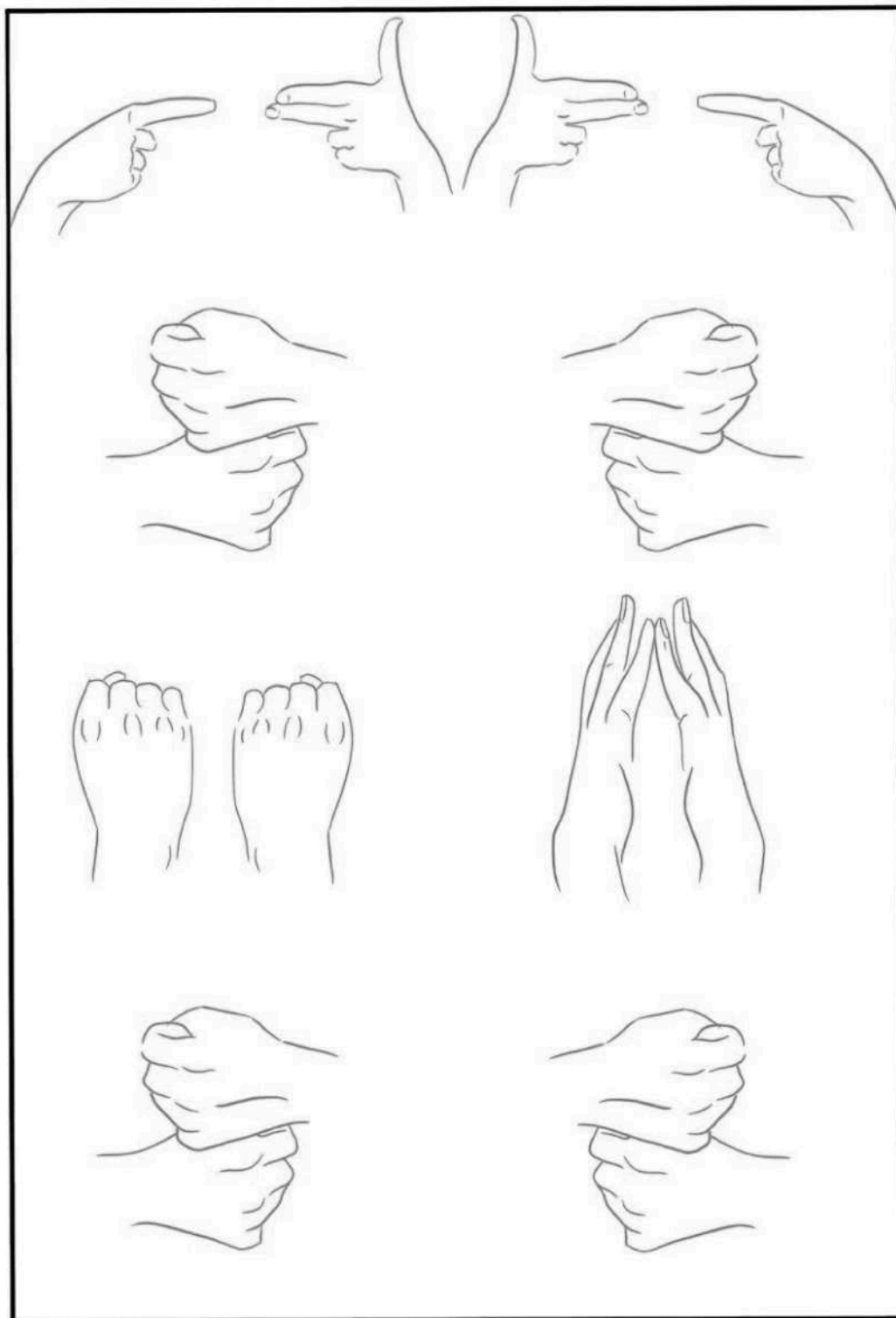
Поза 1 – пальцы обеих рук сжаты в кулаки. Стучим правым кулаком по левому (один кулак над другим). 2 раза.

Поза 2 – пальцы обеих рук сжаты в кулаки. Стучим левым кулаком по правому (один кулак над другим). 2 раза.

Поза 3 – кулаки разворачиваем к себе, локти вниз. Стучим боковой стороной кулаков друг о друга. 2 раза.

Поза 3 – пальцы прямые и сомкнуты. Хлопаем в ладоши. 2 раза.

Повторить цикл 6—8 раз, максимально ускоряя темп выполнения упражнения.



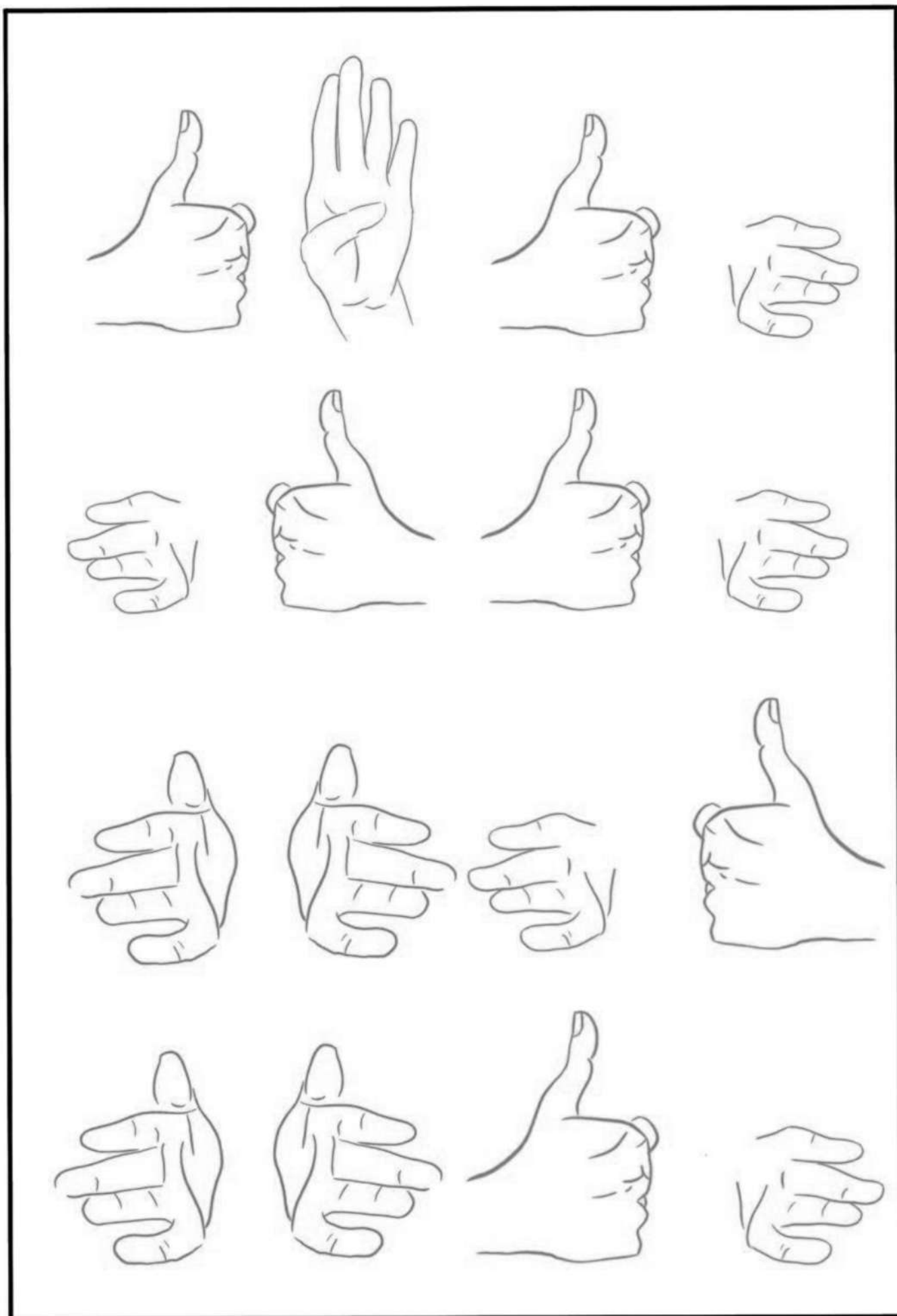
Упражнение 66. «Привет»

Поза 1 – все пальцы сжаты в кулак, кроме большого. Большой палец выпрямлен вверх.

Поза 2 – кисть развернуть от себя. Пальцы прямые и сомкнуты, большой палец прижат в ладони.

Действие: меняем позы 1 и 2, чередуем их выполнение правой и левой рукой.

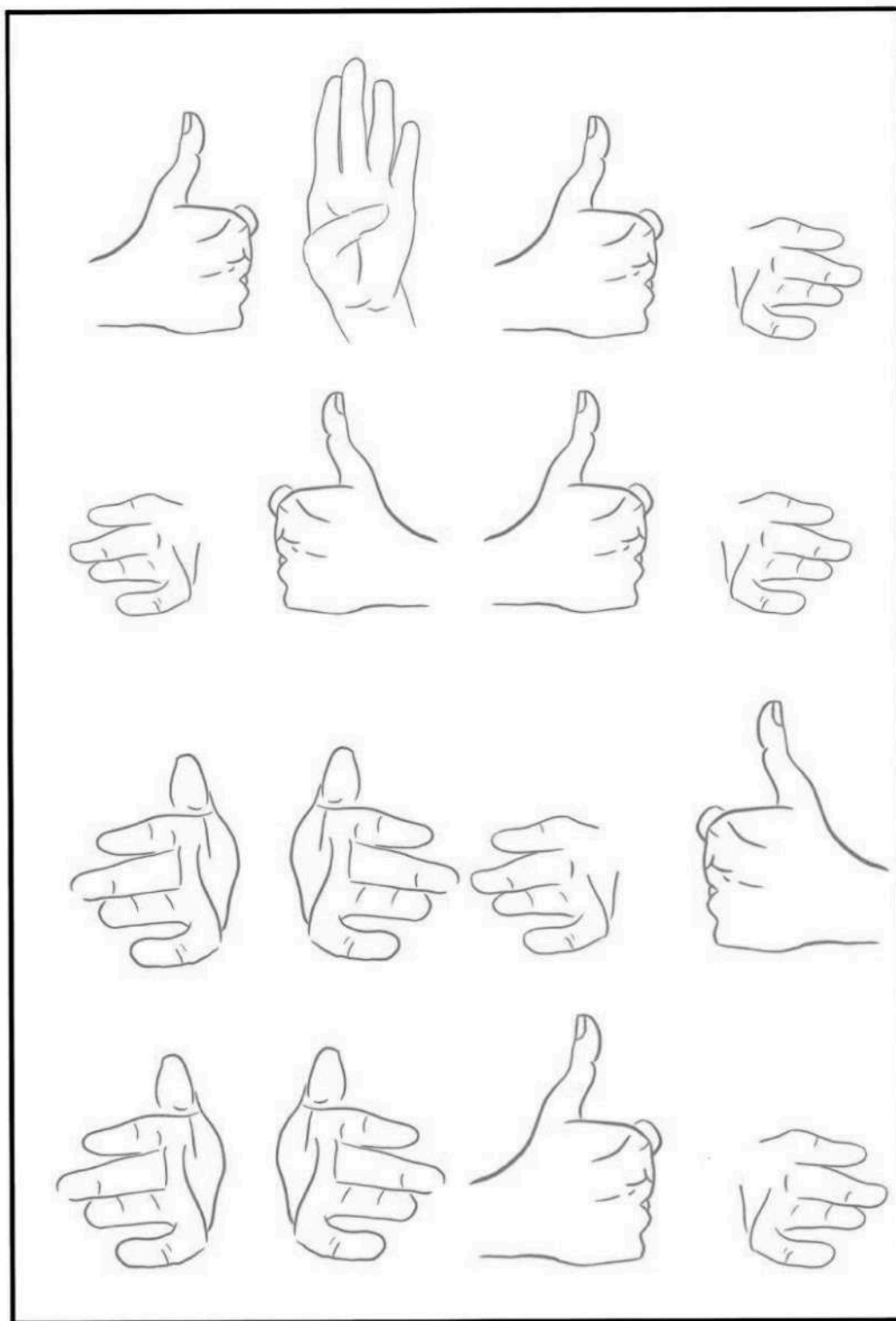
Повторить 8—12 раз.



Упражнение 67. «Дорога»

Поза 1 – пальцы прямые и сомкнуты, ладонь развернуть ребром.

Поза 2 – все пальцы сжаты в кулак, кроме большого. Большой палец выпрямлен вверх.



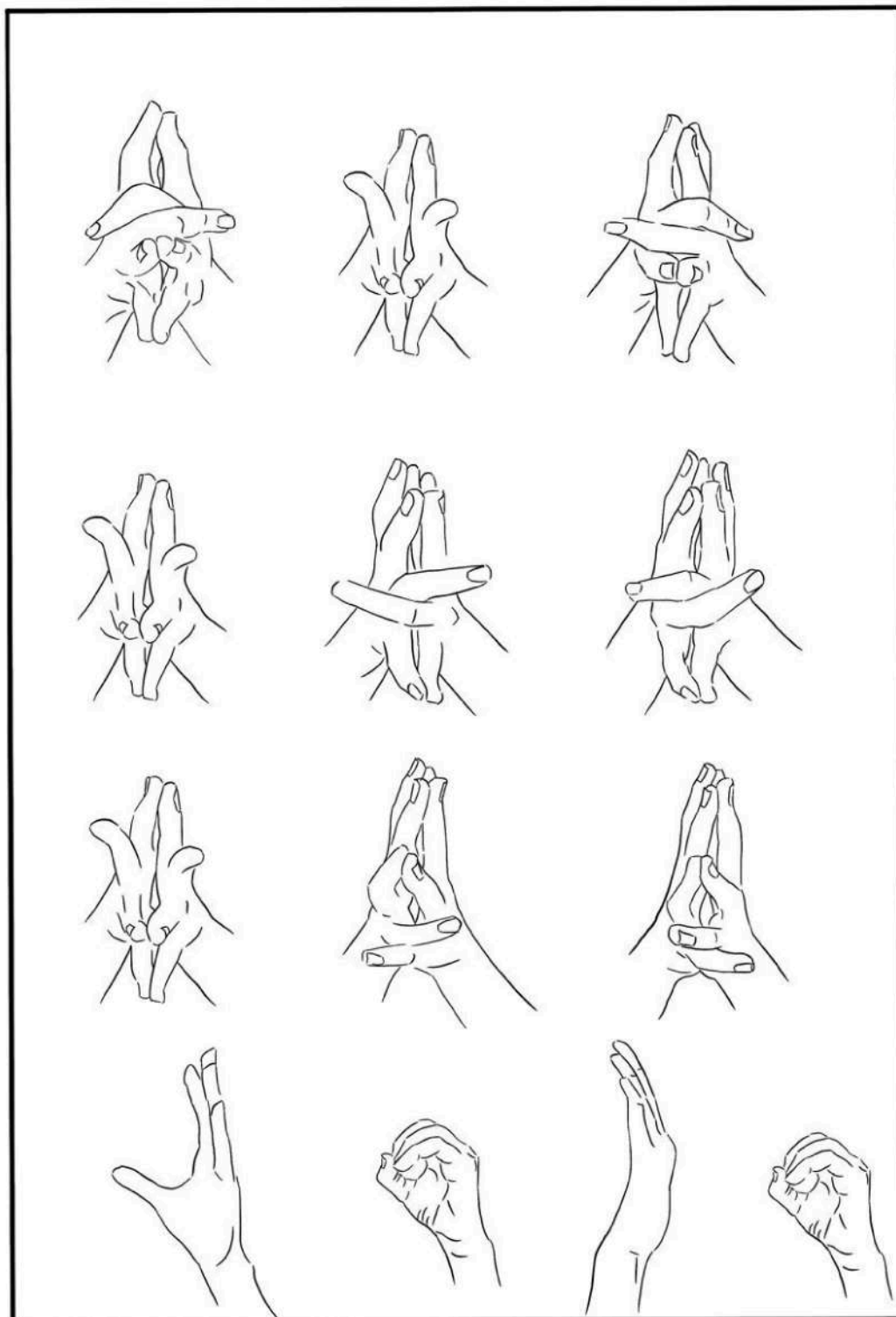
Усложнение: между сменой поз делаем хлопок.

Упражнение 68. «Каракатица»

Соединяем ладони, пальцы расставлены широко.

Сгибаем средние пальцы правой и левой руки так, чтобы правый был сверху, а левый – снизу. Меняем положение: левый палец сверху, правый – снизу. Повторить то же самое с каждым пальцем поочередно (большие, указательные, средние, безымянные и мизинцы).

Повторить цикл 6—8 раз.



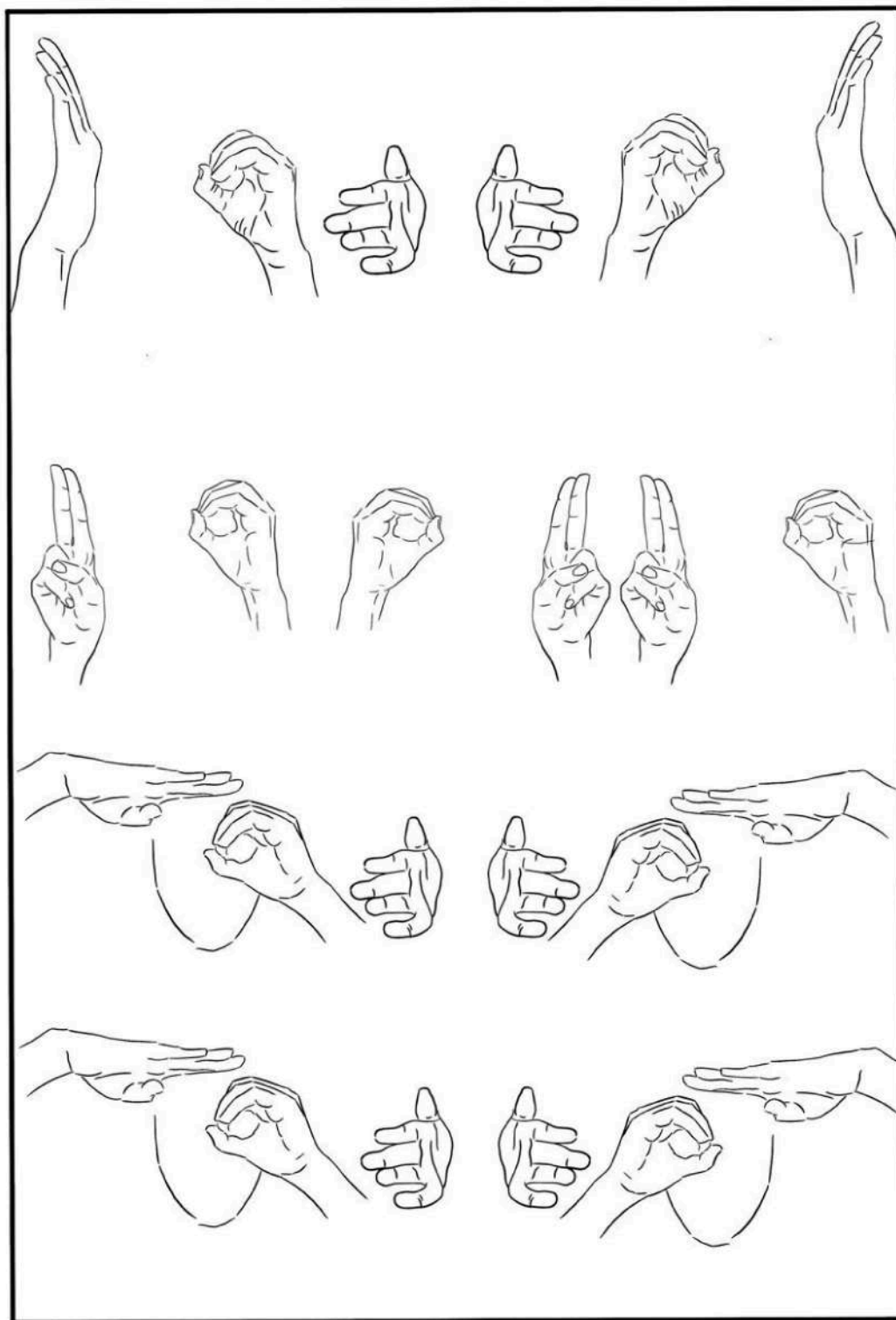
Упражнение 69. «Палочки-колбочки»

Поза 1 – пальцы прямые и сомкнуты, ладонь развернута боком (большой палец к себе, локти опущены вниз).

Поза 2 – большой палец сомкнут с остальными, образуя круг.

Действие: правая рука – поза 1, левая рука – поза 2. Далее делаем хлопок в ладоши и меняем позу для каждой руки (правая – 2, левая – 1).

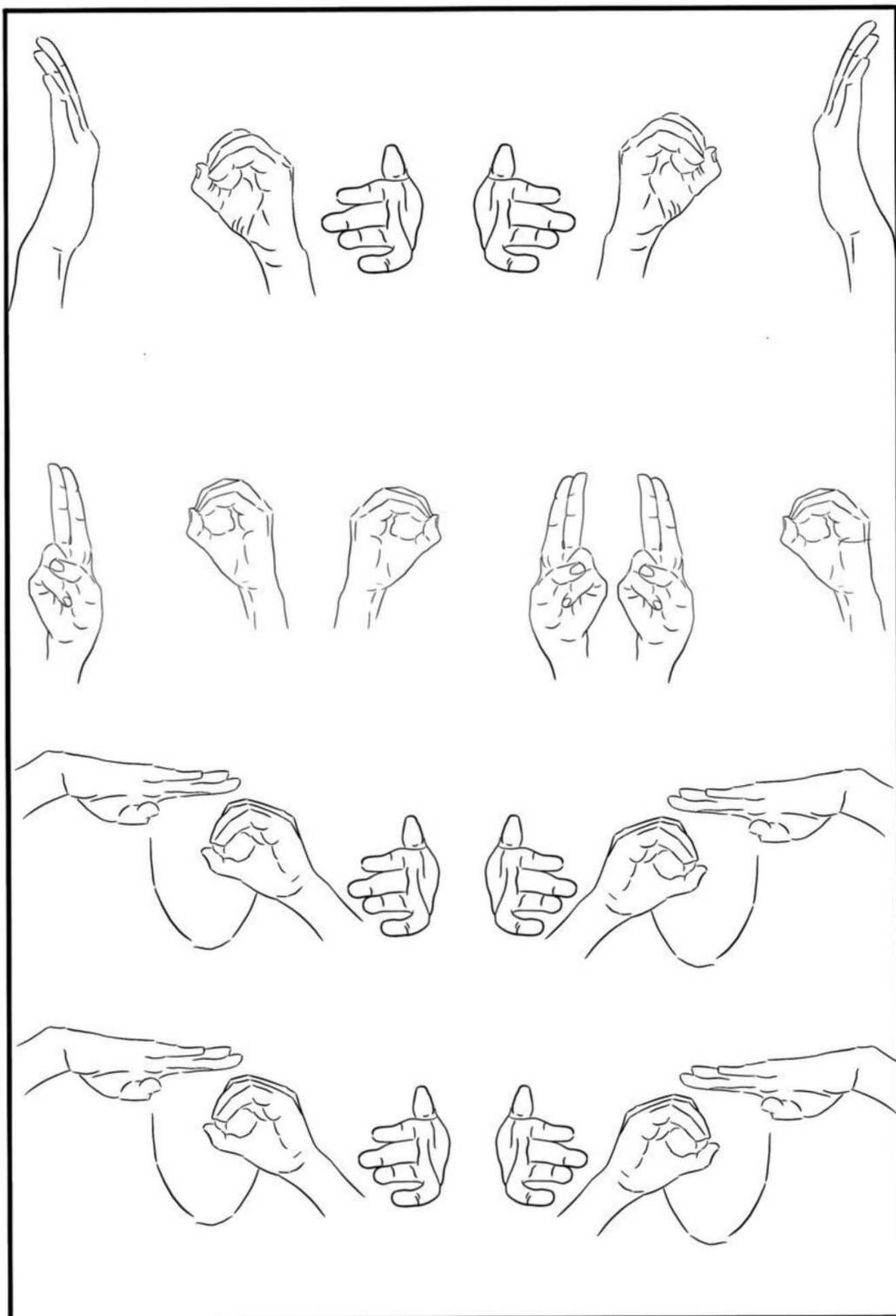
Повторить 8—12 раз.



Упражнение 70. «Жуки»

Поза 1 – указательный и средний палец сомкнуты и выпрямлены. Мизинец, безымянный и большой пальцы сомкнуты. Большой палец сверху, прижимает мизинец и безымянный к ладони.

Поза 2 – большой палец сомкнут с остальными, образуя круг.



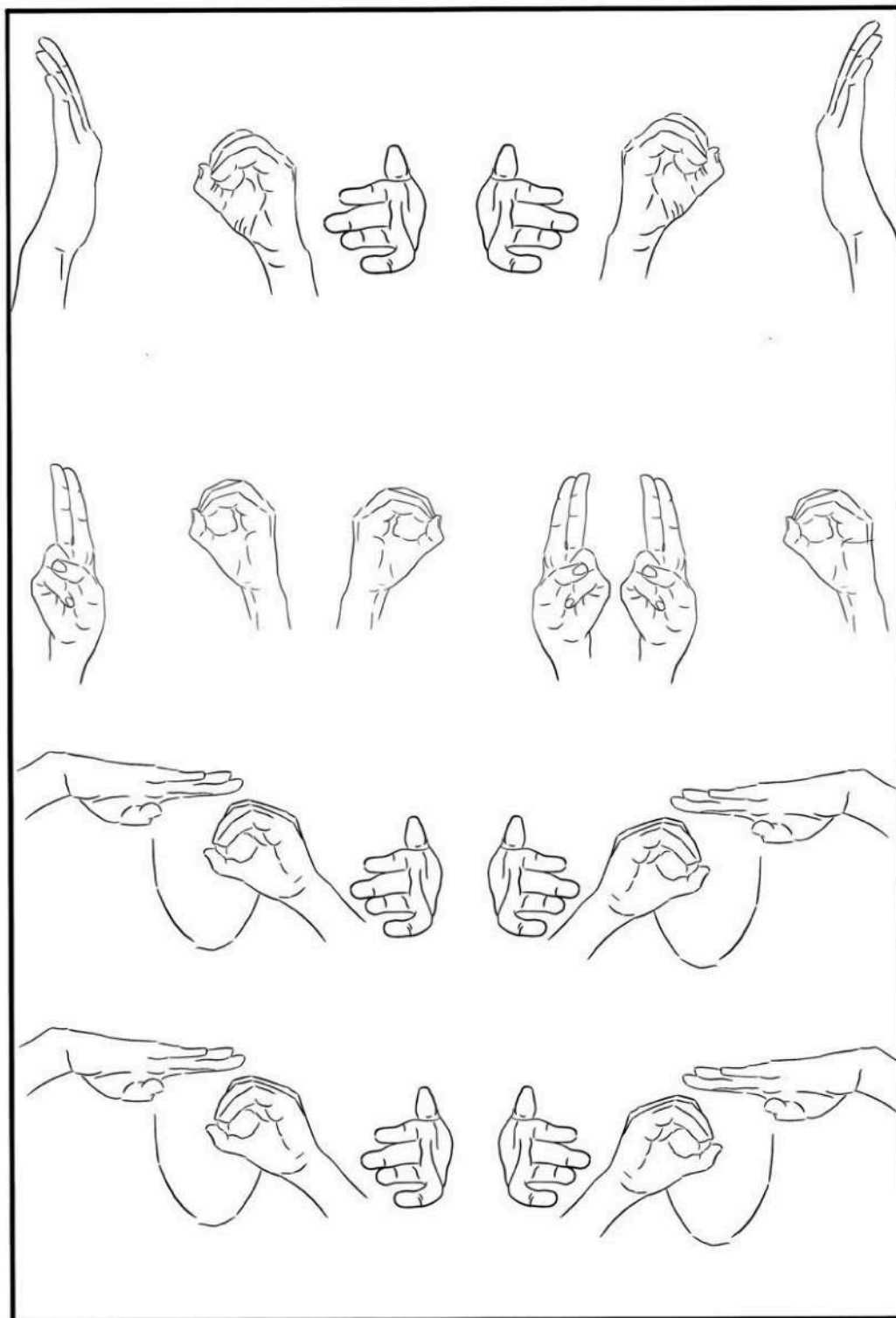
Упражнение 71. «Очки»

Поза 1 – пальцы прямые и сомкнуты. Ладонь развернута ребром (тыльной стороной вверх). Приставим ладонь ко лбу.

Поза 2 – большой палец сомкнут с остальными, образуя круг.

Действие: правая рука – поза 1, левая рука – поза 2. Далее делаем хлопок в ладоши и меняем позу для каждой руки (правая – 2, левая – 1).

Повторить 8—12 раз.



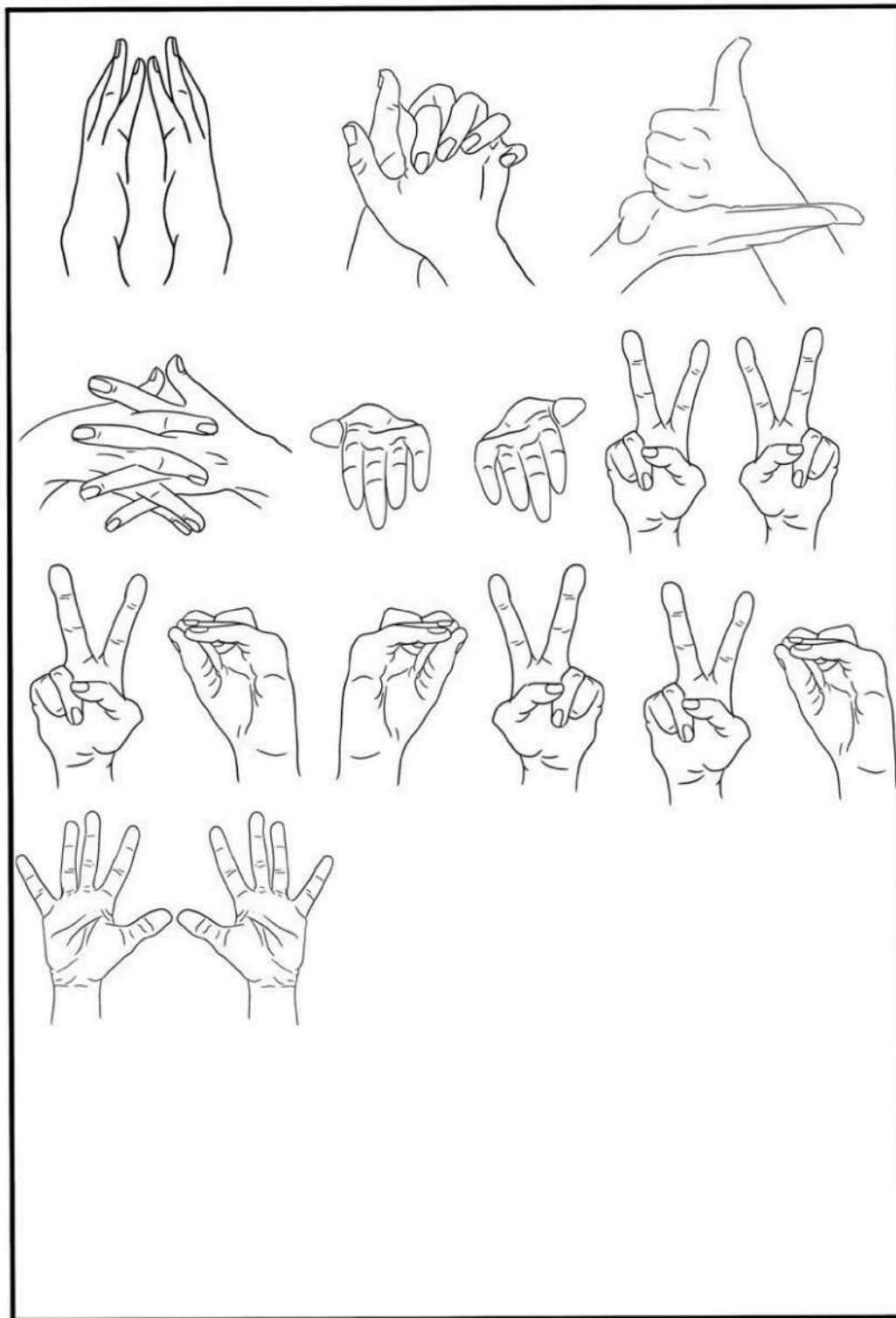
Упражнение 72. «Столик»

Поза 1 – хлопнуть в ладоши.

Поза 2 – пальцы одной руки пронизываем между пальцев другой руки. Делаем плотный замок. Вращаем кисти, рисуем два круга.

Поза 3 – одну ладонь развернуть тыльной стороной вниз, вторую поставить сверху (все пальцы сжаты в кулак, кроме большого. Большой палец выпрямлен вверх).

Повторяем цикл, каждый раз меняю руку сверху в позе 3 (поочередно: правая, левая).

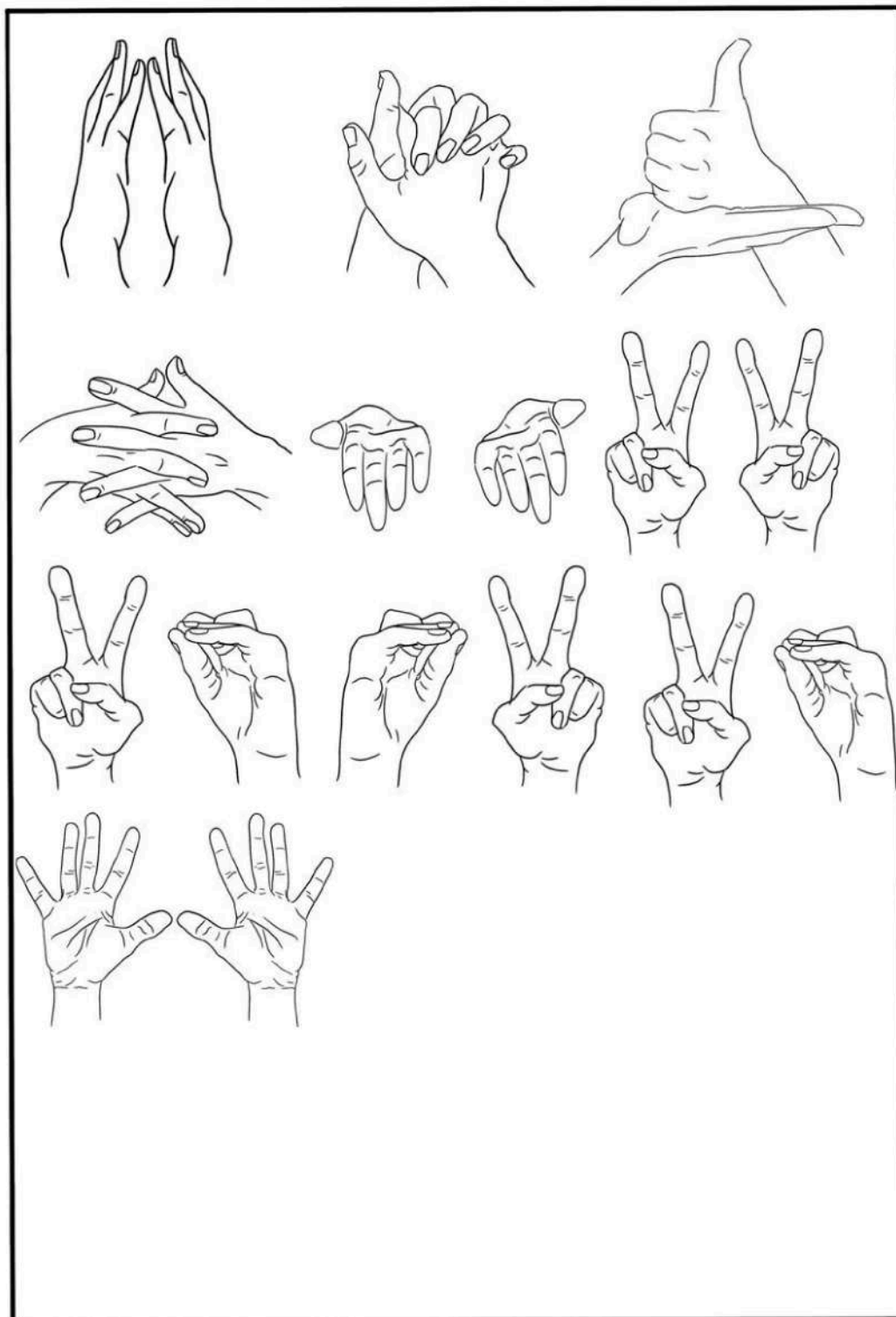


Поза 1 – пальцы одной руки пронизываем между пальцев другой руки («заборчик»).

Поза 2 – кисти развернуть тыльной стороной вниз, локти прижаты к туловищу.

Поза 3 – указательный и средний палец выпрямлены, широко расставлены. Мизинец, безымянный и большой пальцы сомкнуты. Большой палец сверху, прижимает мизинец и безымянный к ладони.

Повторить цикл из трех поз 8—12 раз.



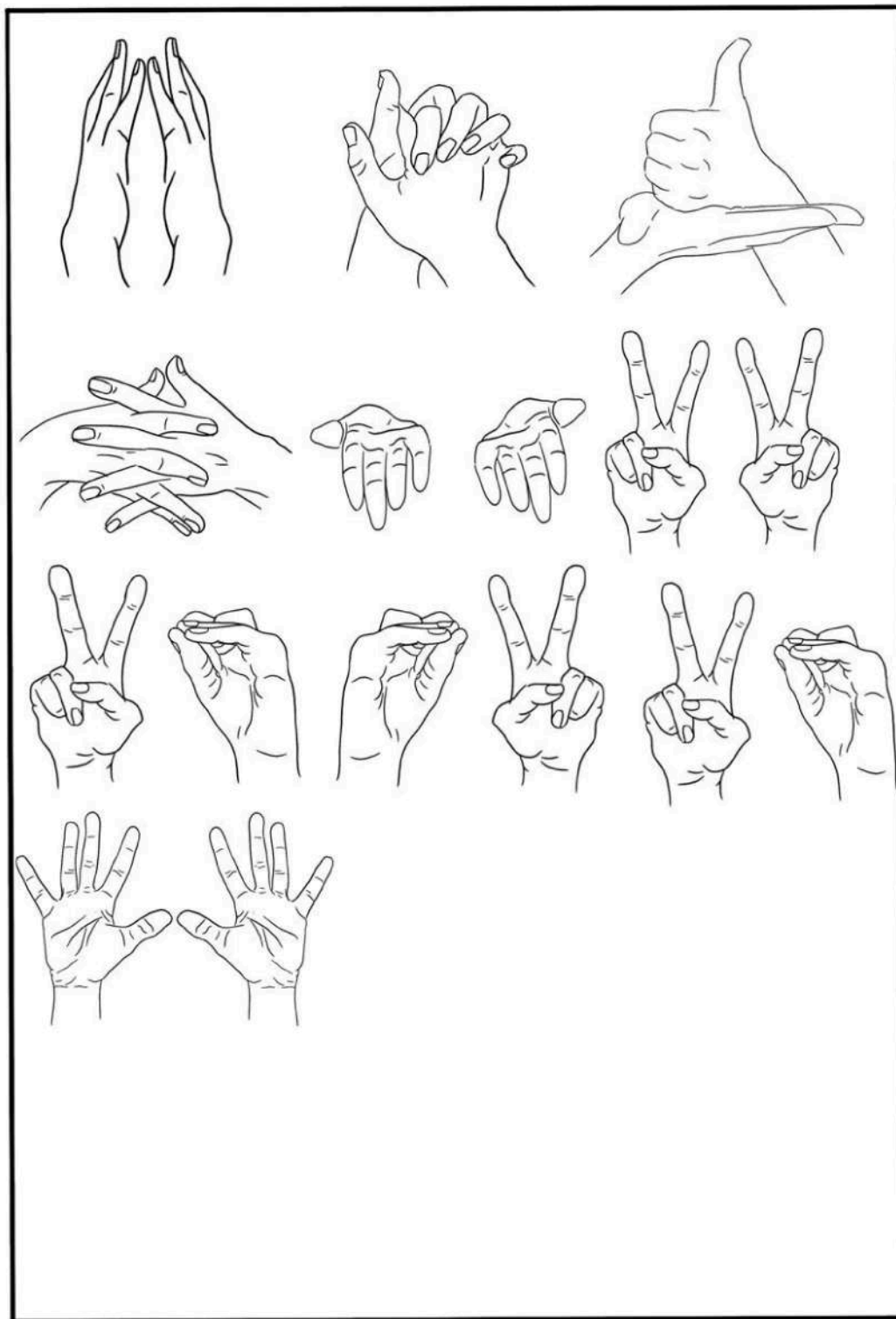
Упражнение 74. «Кузнечик»

Поза 1 – указательный и средний палец выпрямлены, широко расставлены. Мизинец, безымянный и большой пальцы сомкнуты. Большой палец сверху прижимает мизинец и безымянный к ладони.

Поза 2 – указательный, средний, безымянный и мизинец сомкнуты и касаются большого («мордочка»), при этом все пальцы прямые.

Действие: меняем позы 1 и 2, чередуем их выполнение правой и левой рукой.

Повторить 8—12 раз.

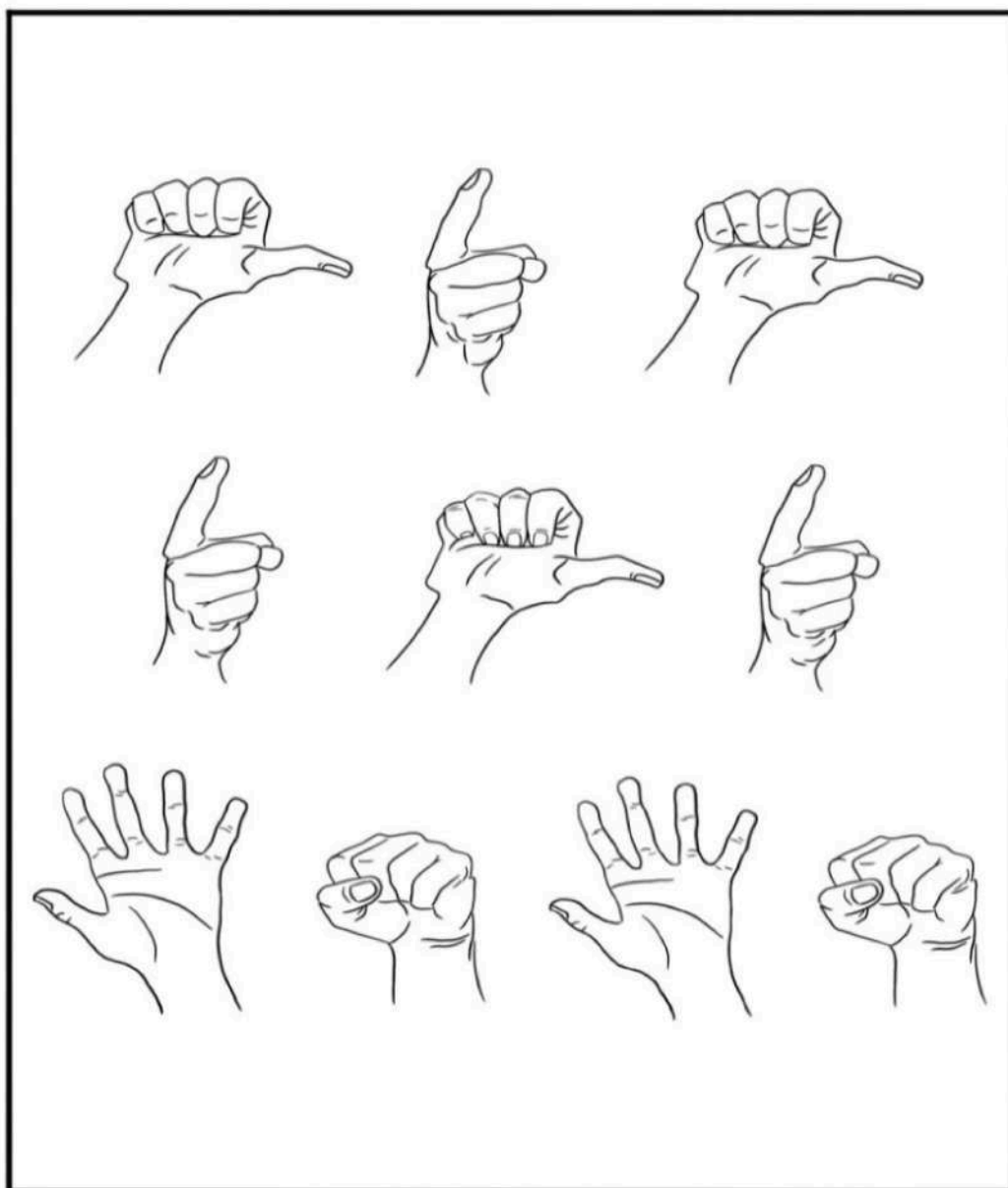


КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

1-й комплекс

Разминка

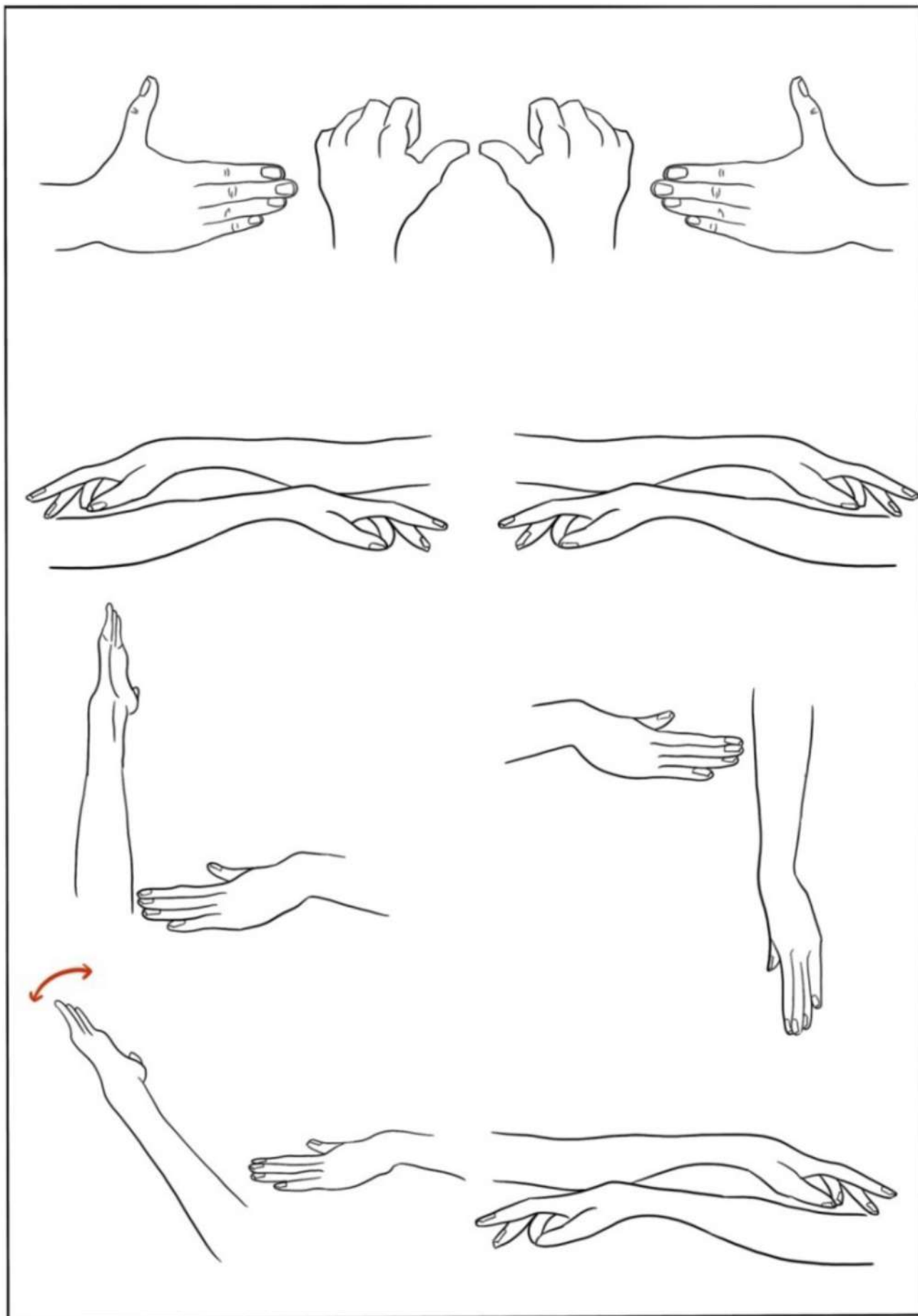
Пальцы одной руки сжаты в кулак, пальцы второй – широко расставлены. И меняем позы. Повторяем 8—12 раз.



Упражнение «Танцуй»

Пальцы правой руки сомкнуты, большой палец вверх, ладонь развернута к себе. Левая рука в кулаке, большой палец в сторону, пальцы повернуты к себе.

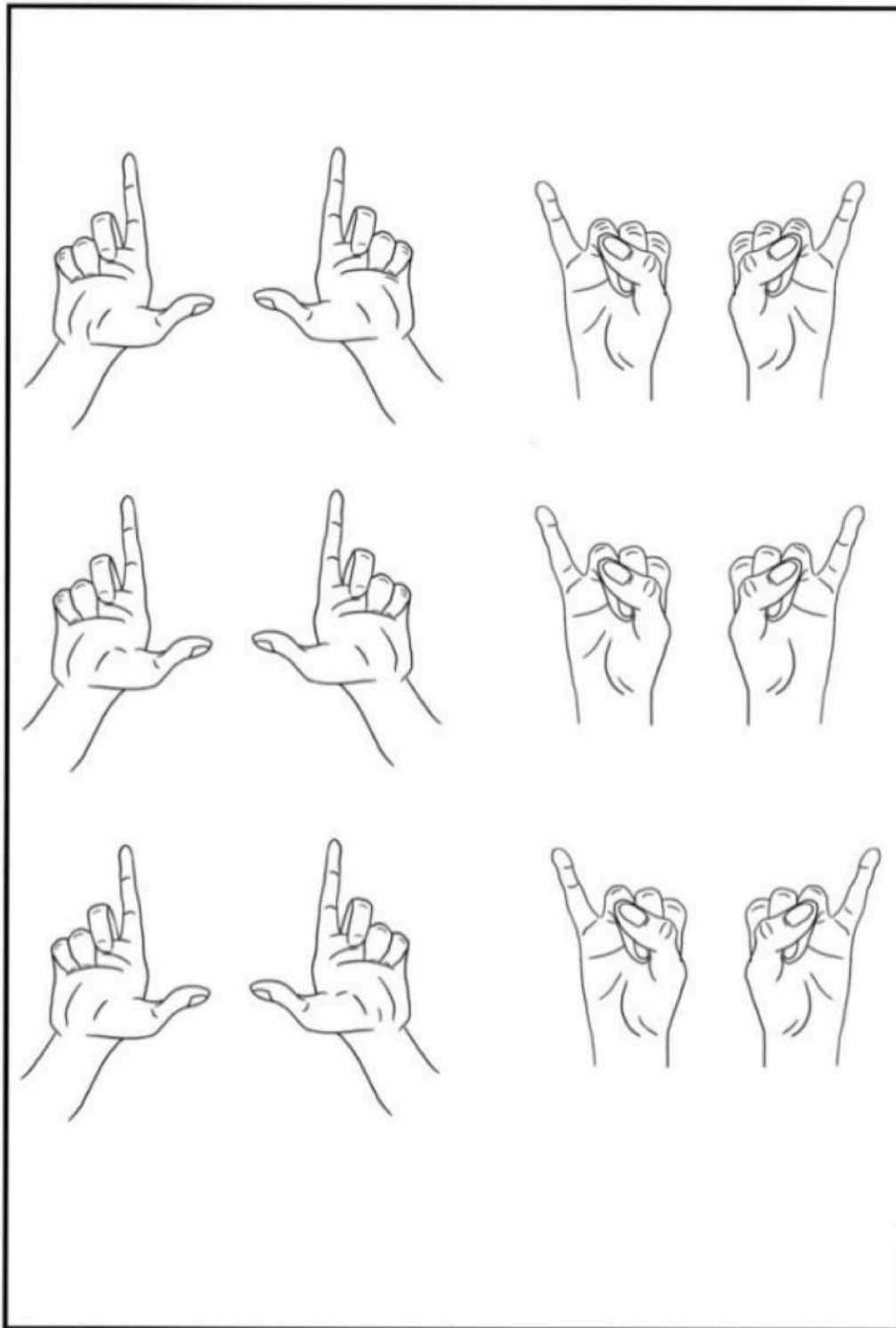
Меняем положение рук, повторяем 8—12 раз.



Упражнение «Уголки»

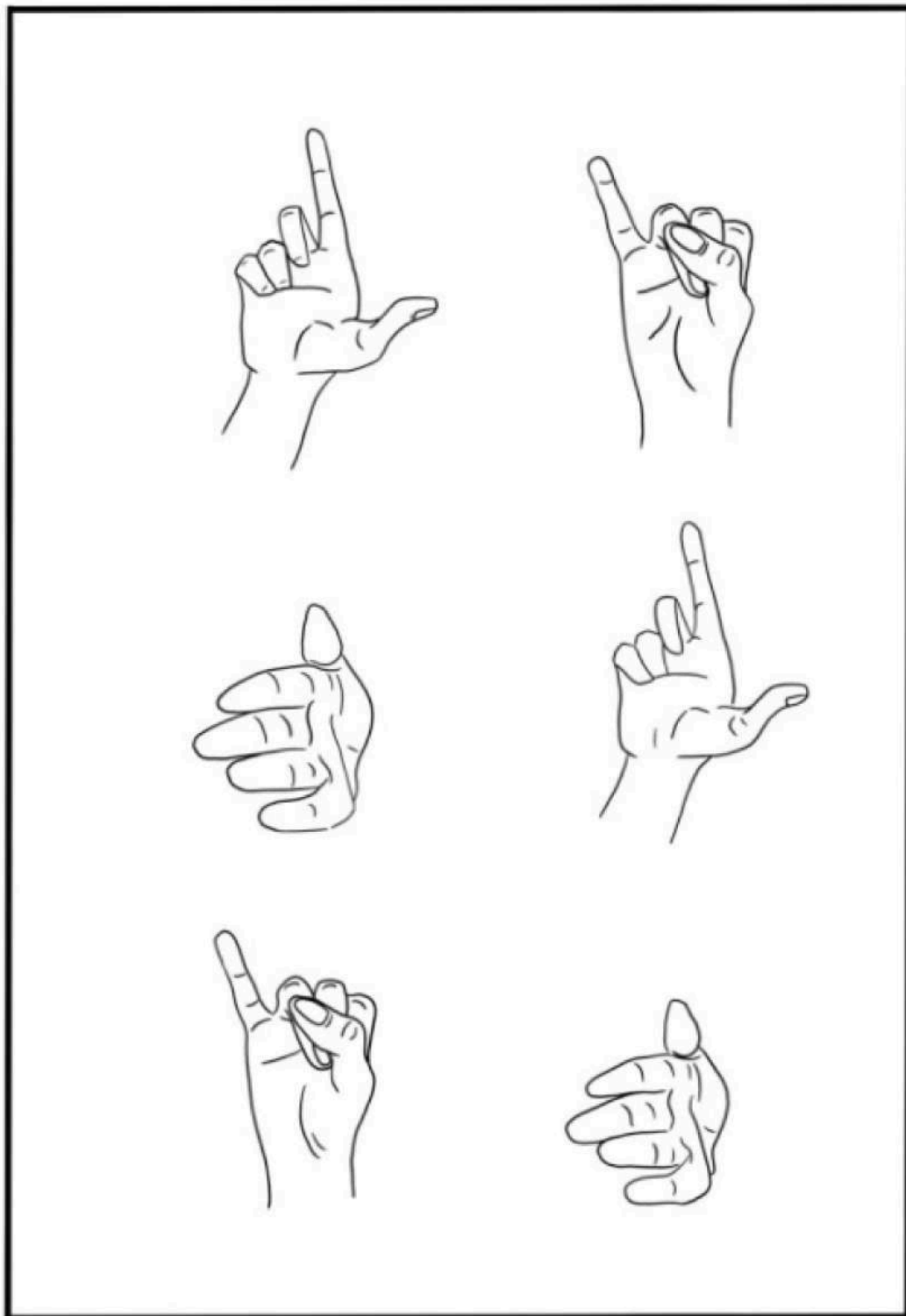
Поза 1 – пальцы в кулаки, мизинцы вверх; поза 2 – пальцы в кулаки, большой и безымянный – прямые.

Делаем двумя руками позу 1, затем позу 2. Повторяем чередование 8—12 раз.



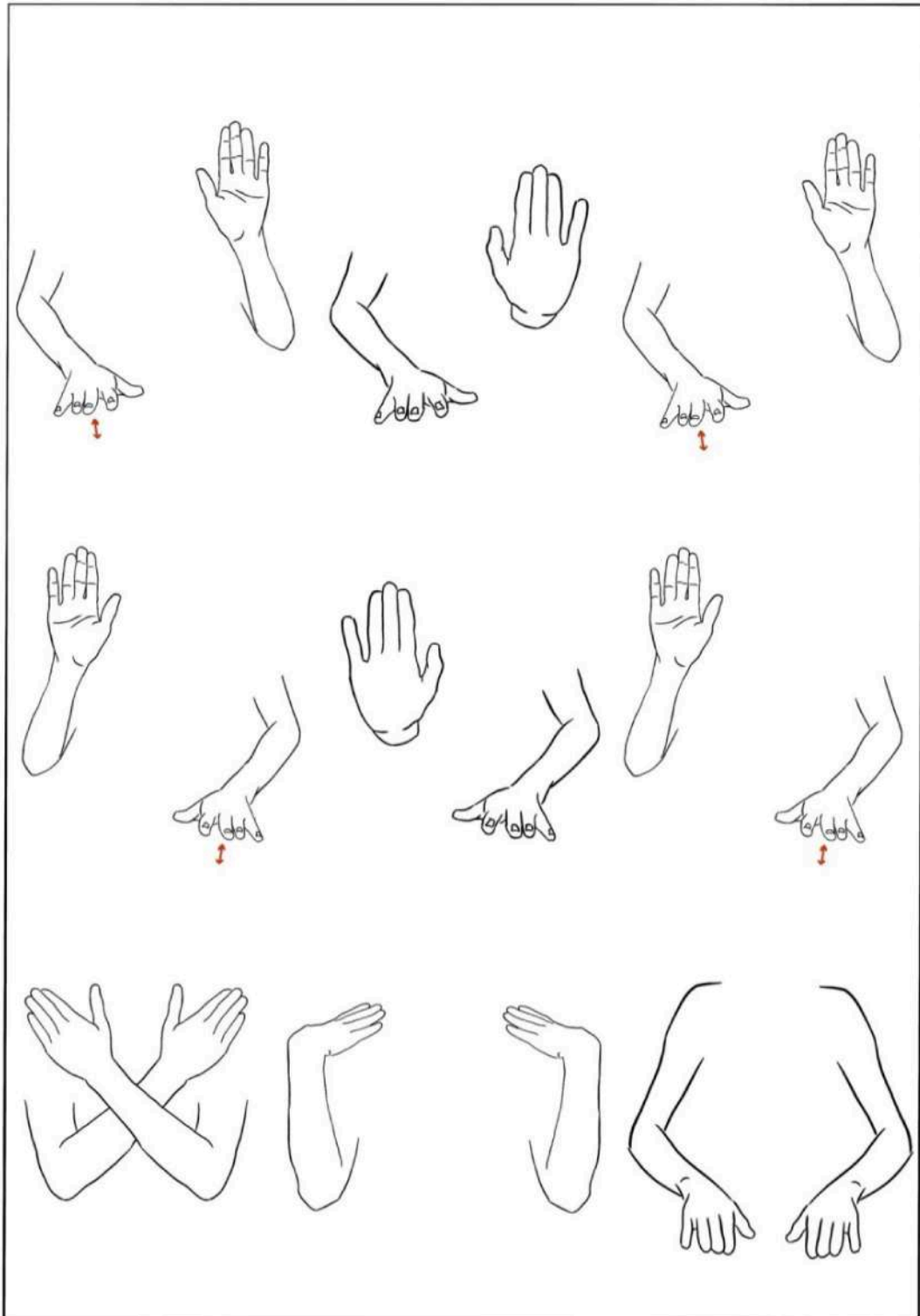
Упражнение «Регулировщик»

Поза 1 – указательный и большой пальцы вытянуты, остальные – согнуты.
Поза 2 – мизинец вытянут вверх, большой палец прижимает остальные к ладони.
Поза 3 – ладонь развернута ребром, пальцы сжаты.
Повторить комплекс из трех поз 8—12 раз.



Упражнение «Часики»

Поза 1 – руки скрещены на груди (кисти лежат на противоположных плечах).
Поза 2 – правая кисть на правом плече, левая кисть на левом плече («погоны»)).
Поза 3 – обе руки положить на стол ладонями вниз либо поставить на пояс.

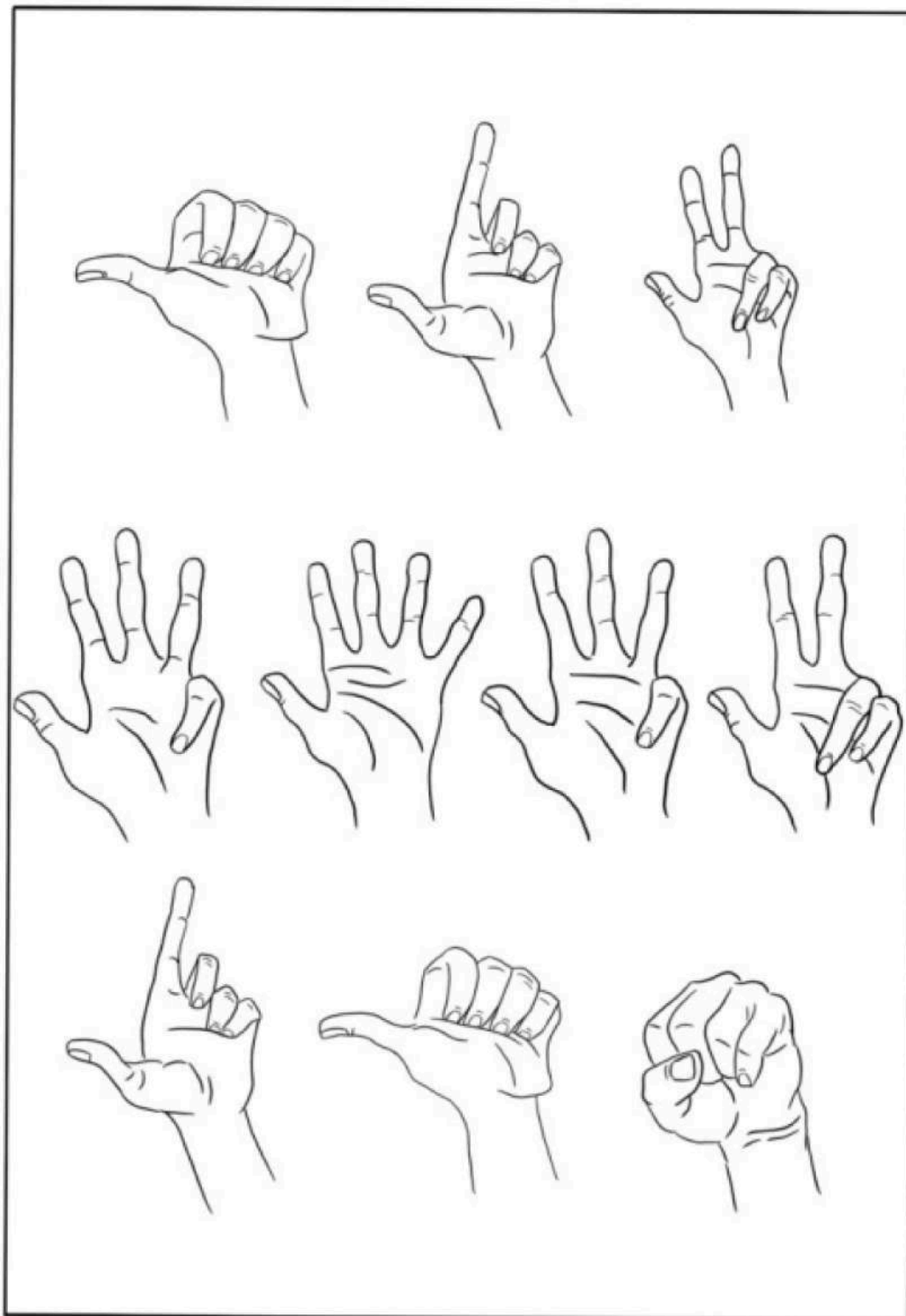


2-й комплекс

Разминка

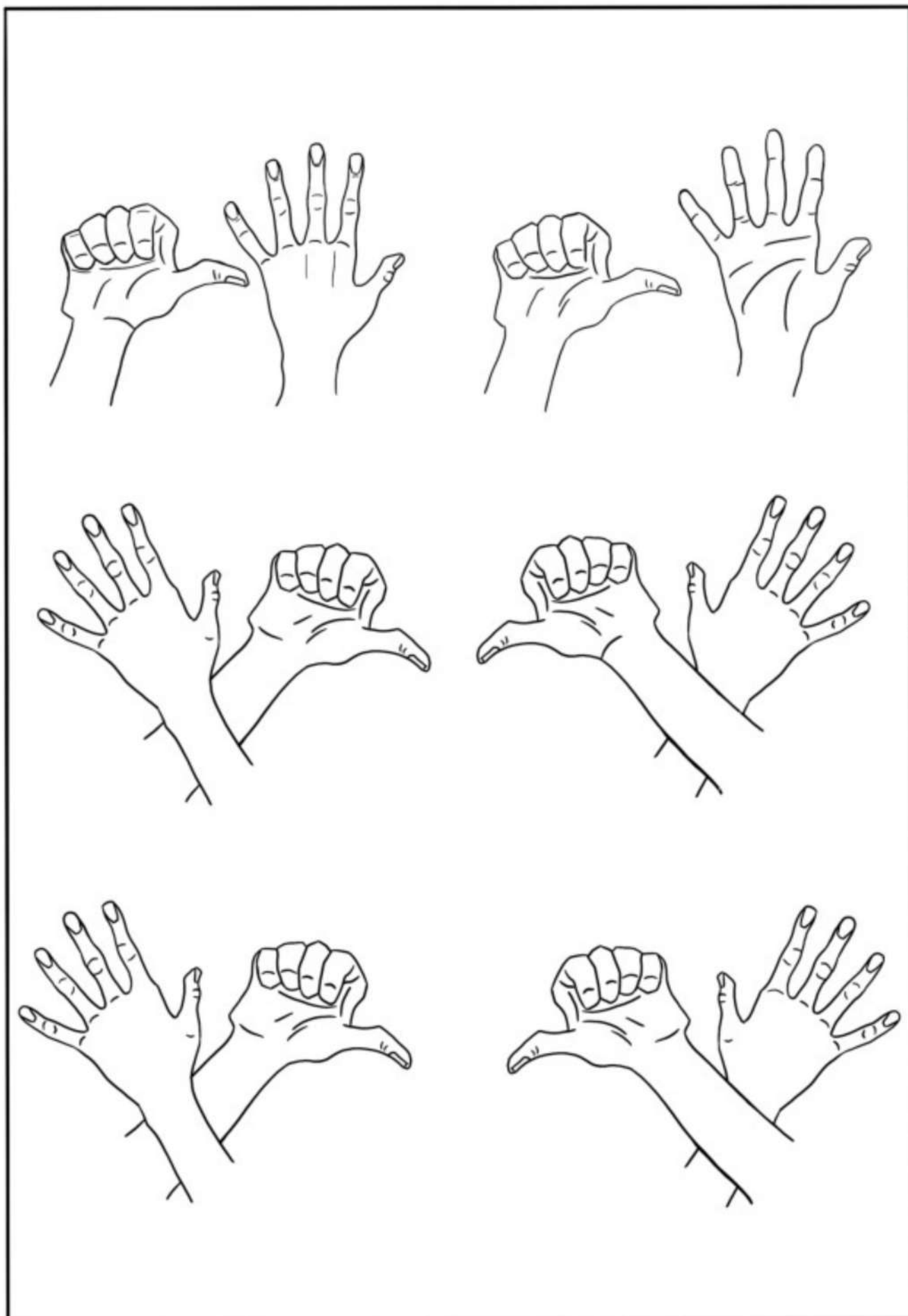
Кисть согнута в кулак, разгибаем все пальцы по одному, начиная с большого пальца. Затем обратно собираем пальцы в кулак, начиная с мизинца.

Повторить 8—12 раз с каждой руки отдельно и двумя руками вместе.



Упражнение «Крестик»

Правая кисть в кулаке, большой палец в сторону. Разворачиваем кисть пальцами от себя.
Левая кисть – пальцы широко («солнышко»), тыльной стороной от себя.
Скрещиваем руки. Меняем положения: левая – кулак, правая – ладонь.
Повторяем 8—12 раз.



Упражнение «Твист»

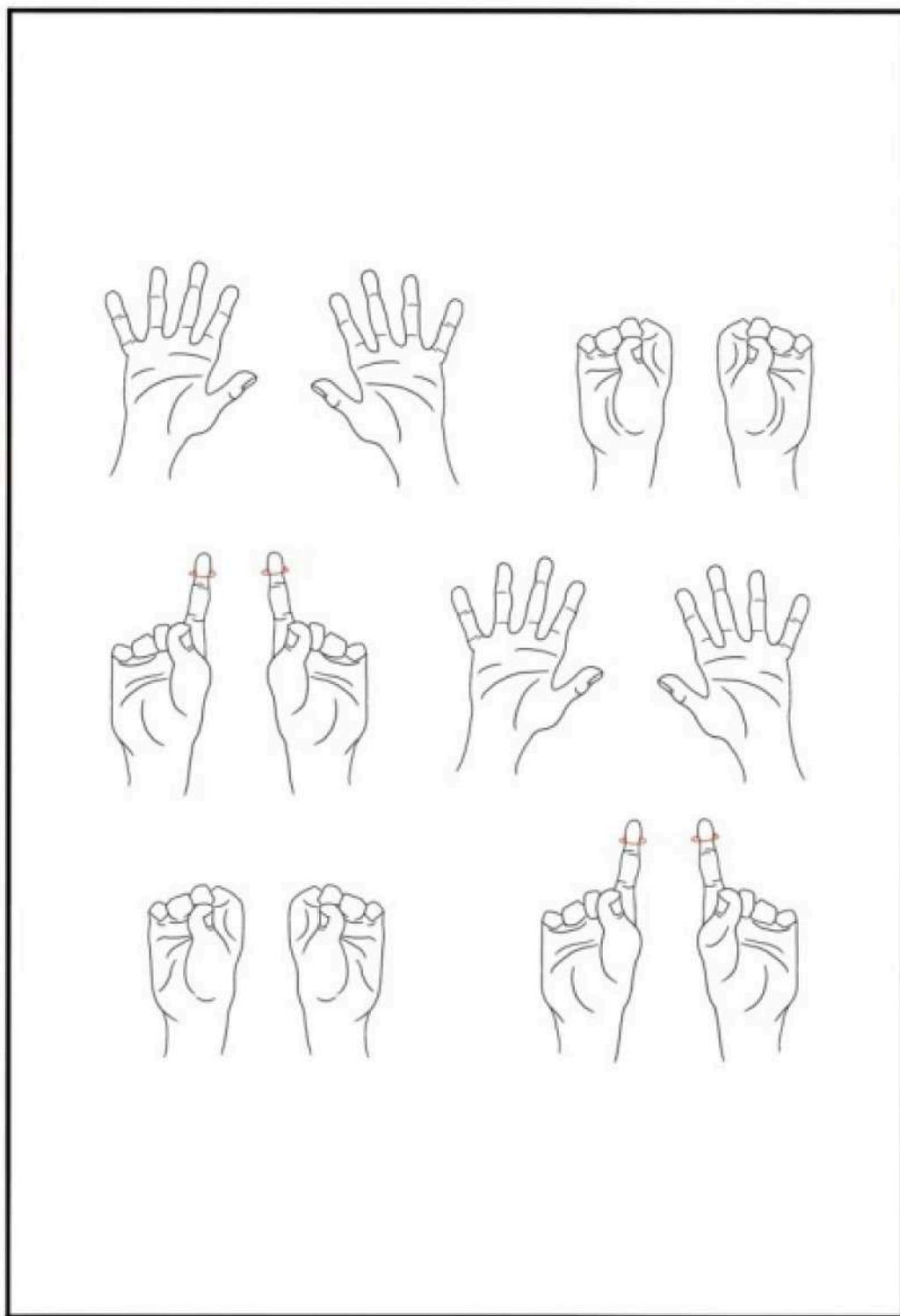
Упражнение состоит из трех поз, выполняемых двумя руками одновременно.

Поза 1 – пальцы расставлены широко («солнышко»).

Поза 2 – пальцы сжаты в кулак.

Поза 3 – указательные пальцы вверх и совершают круговые движения.

Для тренировки выполняем сначала отдельно правой рукой, затем отдельно левой и только потом двумя руками вместе. Повторить 8—12 раз.



Упражнение «Столик»

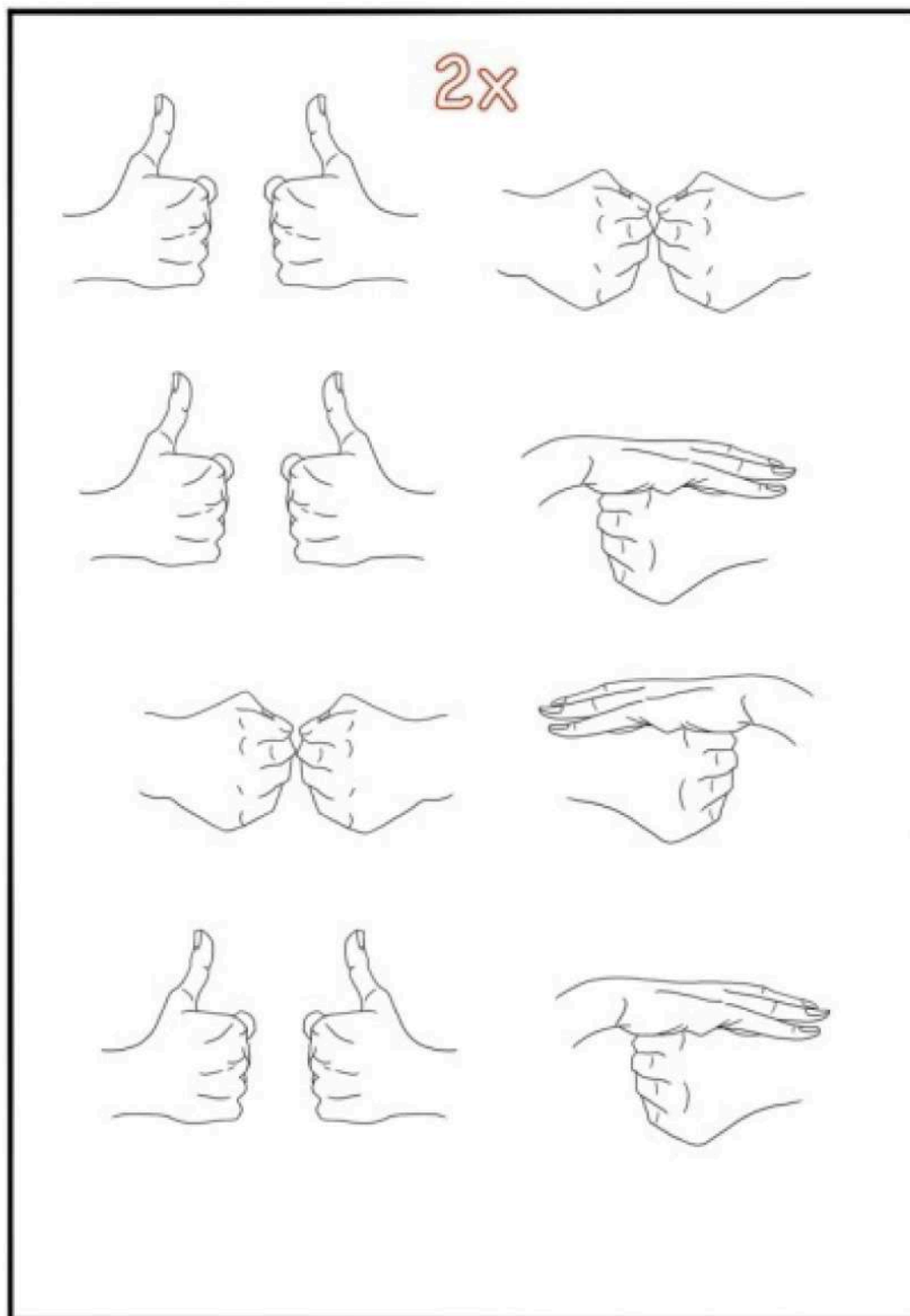
Поза 1 – пальцы двух рук сжаты в кулак, большие пальцы выпрямлены и смотрят вверх. Кисти на расстоянии 10—15 сантиметров друг от друга.

Поза 2 – правая рука в кулак, сверху прямой ладонью ее накрывает левая рука («столик»).

Поза 3 – пальцы в кулаках и соприкасаются друг с другом.

Поза 4 = поза 2, но теперь сверху правая рука, а левая сжата в кулак.

Чередуем четыре позы, повторяем цикл 8—12 раз.



Упражнение «Четверка»

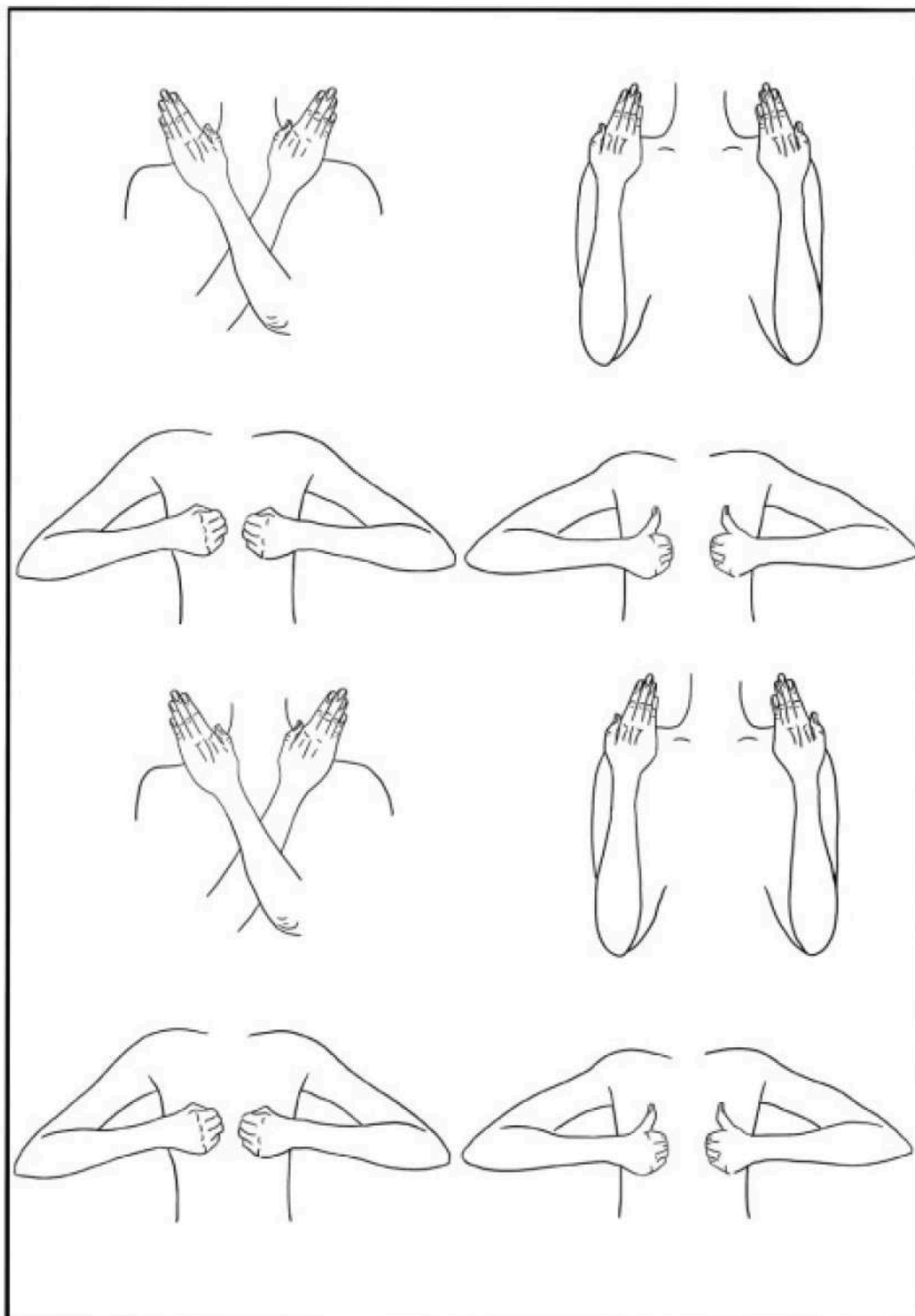
Поза 1 – кисти скрещены на груди и касаются плеч (правая кисть на левом плече, левая – на правом).

Поза 2 – руки согнуты в локтях, локти опущены вниз. Правая кисть на правом плече, левая – на левом.

Поза 3 – руки согнуты в локтях, локти в сторону. Пальцы согнуты в кулаки. Кисти расставлены друг от друга на расстоянии 10—15 сантиметров.

Поза 4 – то же, что и поза 3, только большие пальцы подняты вверх.

Повторить цикл из четырех поз 8—12 раз.



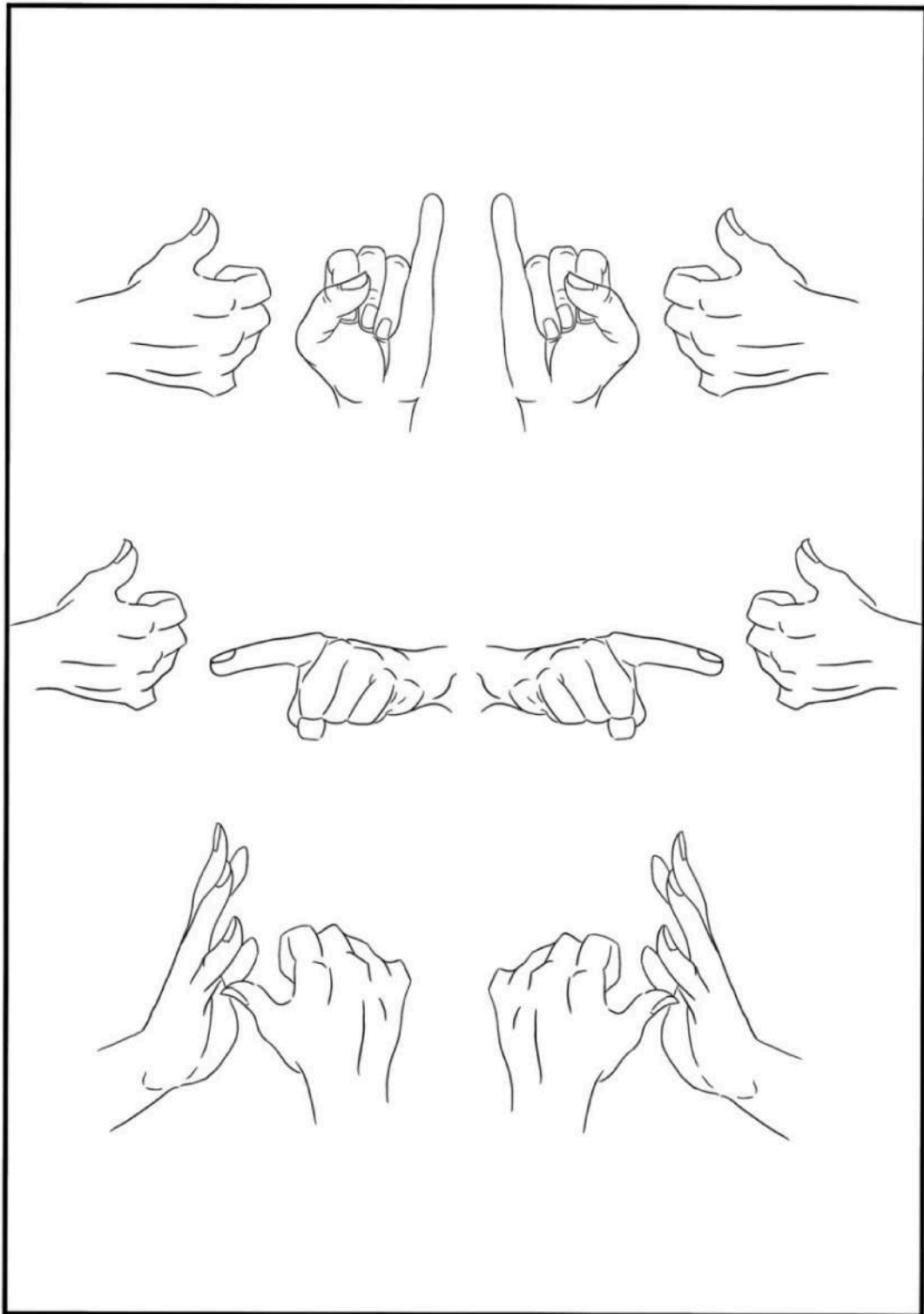
3-й комплекс

Разминка:

Ладонь одной руки прямая и развернута боком.

Пальцы другой руки согнуты в кулак, большой палец в сторону, пальцы развернуты от себя.

Большой палец одной руки соприкасается с центром ладони другой руки.
И меняем позиции. Повторить 8—12 раз.

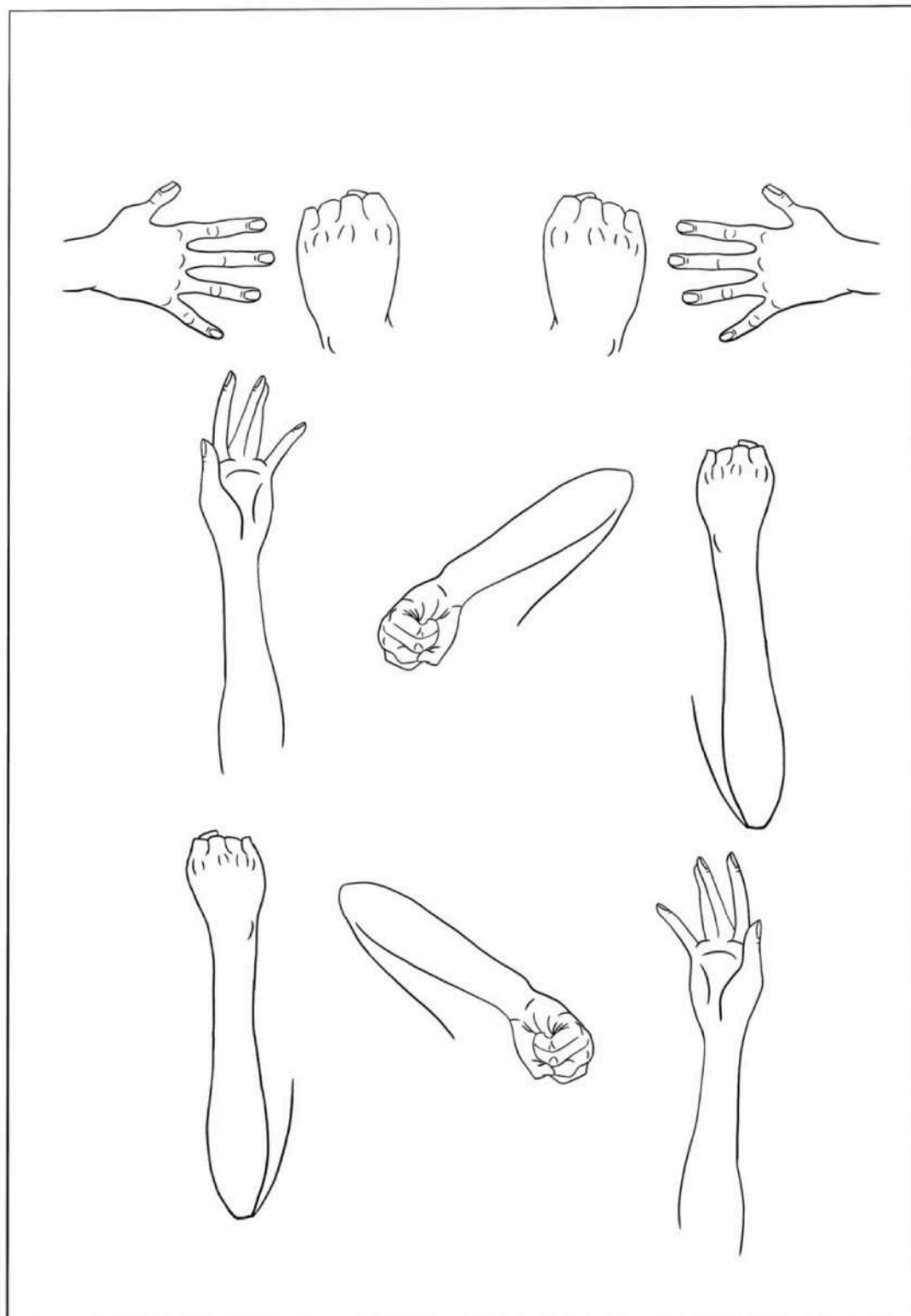


Упражнение «Лягушка»

Пальцы правой руки расставлены широко («солнышко»), пальцы повернуты в сторону, ладонь повернута к себе.

Пальцы левой руки собраны в кулак, притом большой палец зажат внутри остальными. Кулак разворачиваем на себя.

Повторить 8—12 раз.



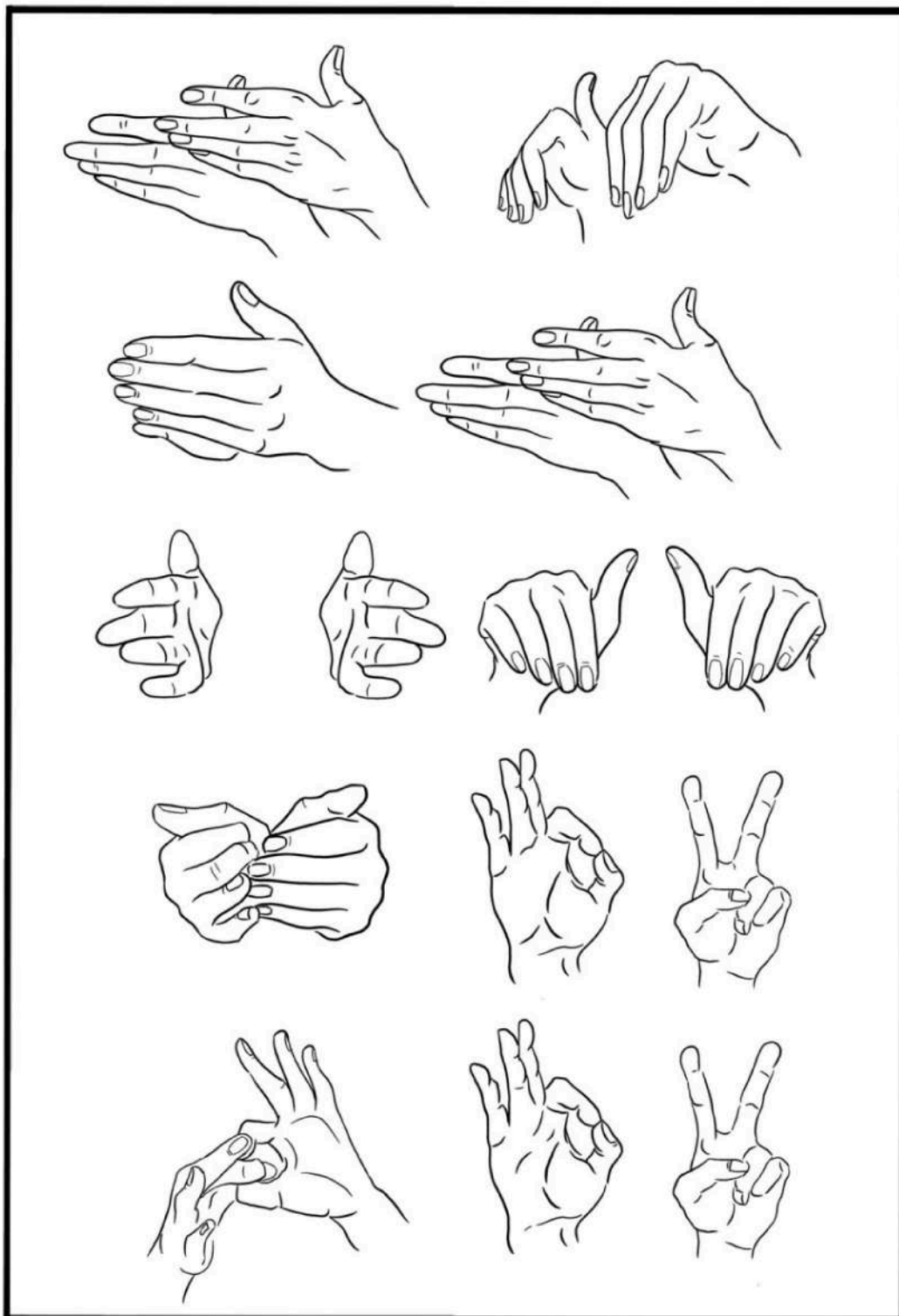
Упражнение «ОК-два»

Поза 1 – «ОК» большой и указательный палец сводим, образуя круг. Остальные пальцы вверх.

Поза 2 – указательный и средний палец вверх.

Выполняем чередование позиций сначала только правой рукой, затем только левой рукой.

После чередуем позы 1 и 2 двумя руками (одна рука – поза 1, вторая – 2 и поменять). Повторяем 8—12 раз.



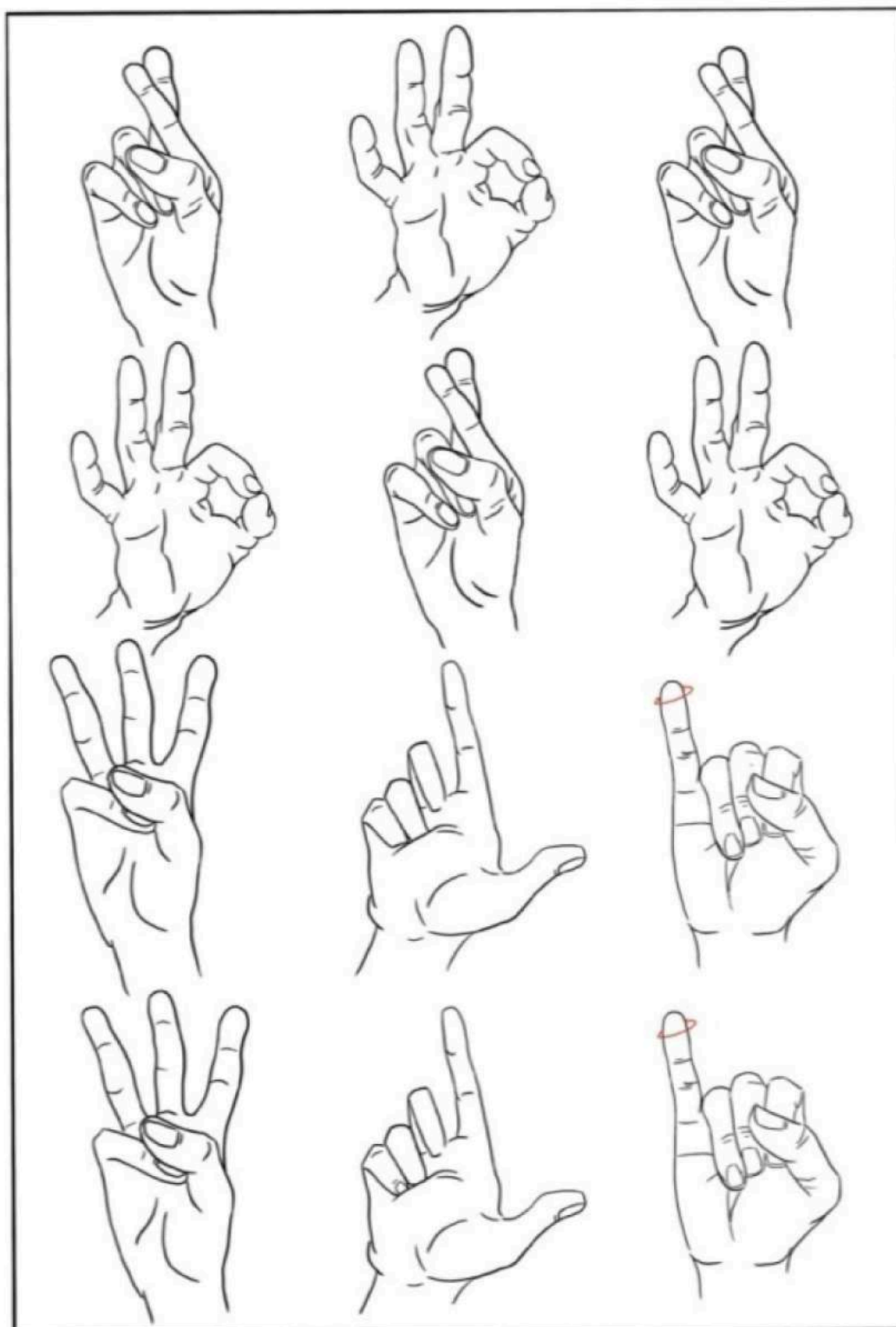
Упражнение «Икс-ноль»

Поза 1 – большой палец прижимает мизинец и безымянный к ладони. Указательный и средний пальцы скрещены.

Поза 2 – большой и указательный пальцы сомкнуты и образуют кольцо.

Чередуем позу 1 и 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой.

Далее выполняем чередование позы 1 и 2 двумя руками (правая – 1, левая – 2 и поменять). Повторить 8—12 раз.



Упражнение «Мельница»

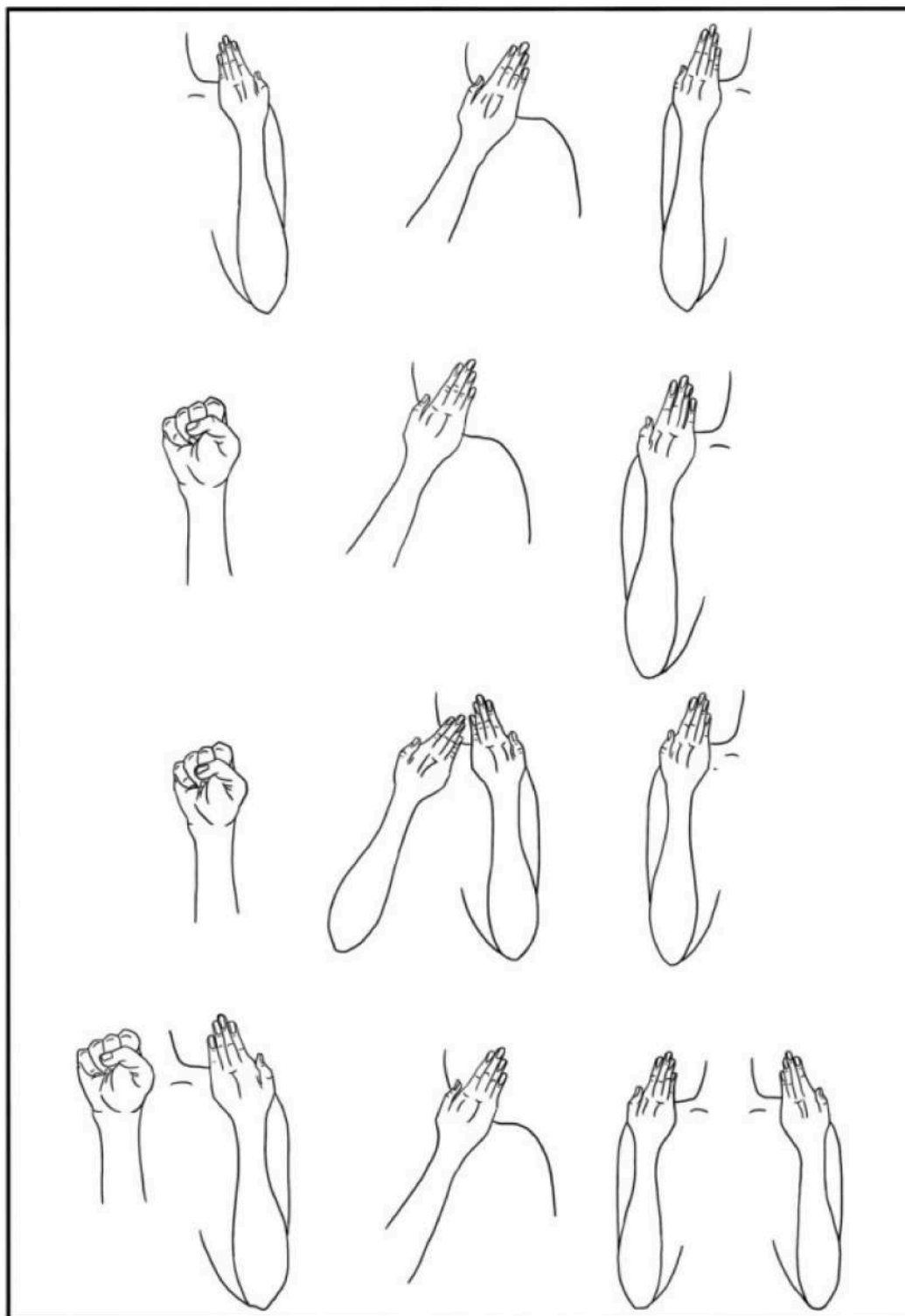
Правая рука: кисть движется по двум точкам – правое плечо (1) и левое плечо (2).

Левая рука: кисть двигается по 3 позам – правое плечо (1), левое плечо (2) и кисть согнута в кулак (3).

Таким образом, правая рука ходит по двум точкам, а левая – по трем.

Делаем сначала пробные движения каждой рукой отдельно.

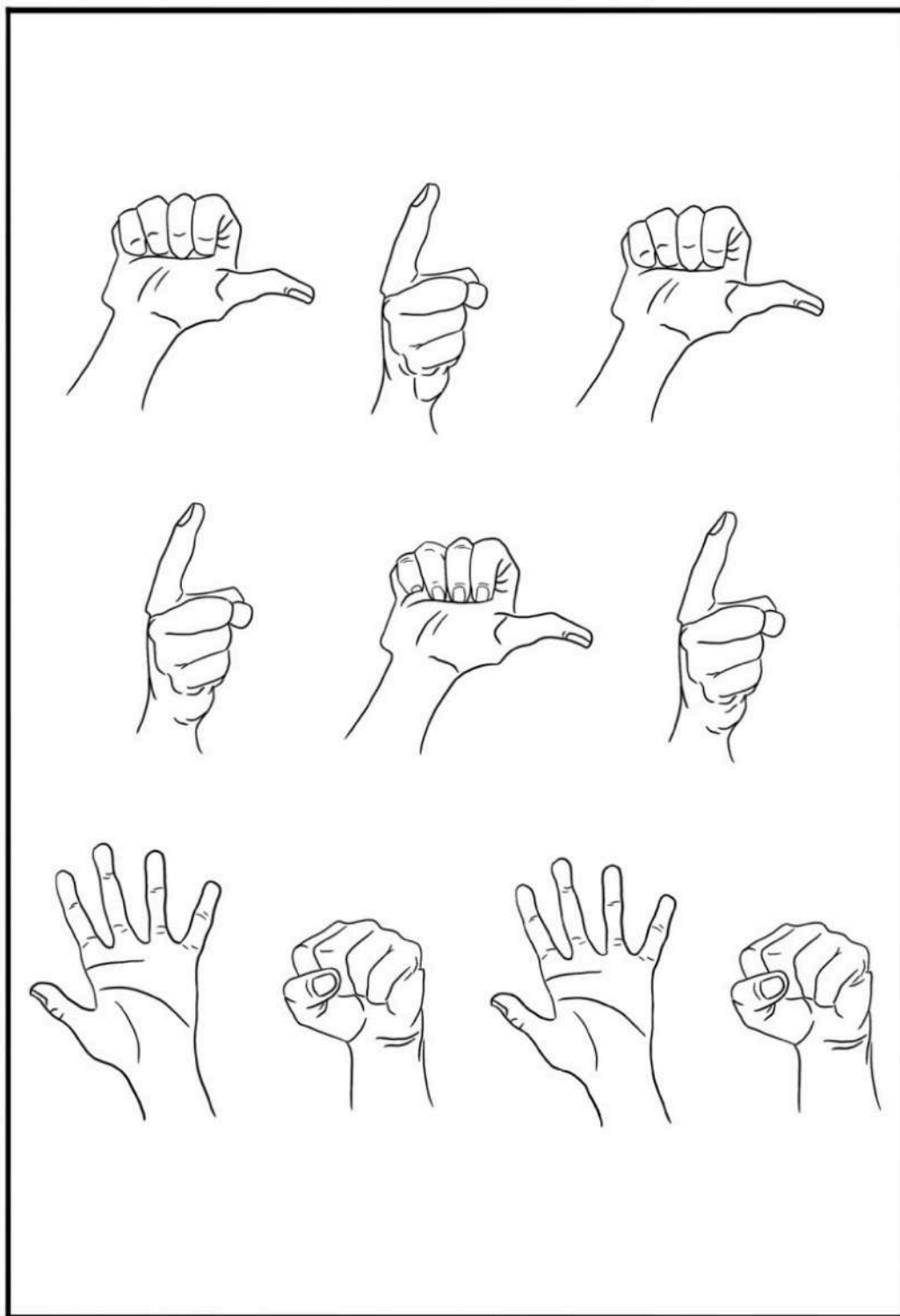
Затем повторяем цикл двумя руками одновременно.



4-й комплекс

Разминка

Пальцы одной руки сжаты в кулак, пальцы второй – широко расставлены. И меняем позы. Повторяем 8—12 раз.

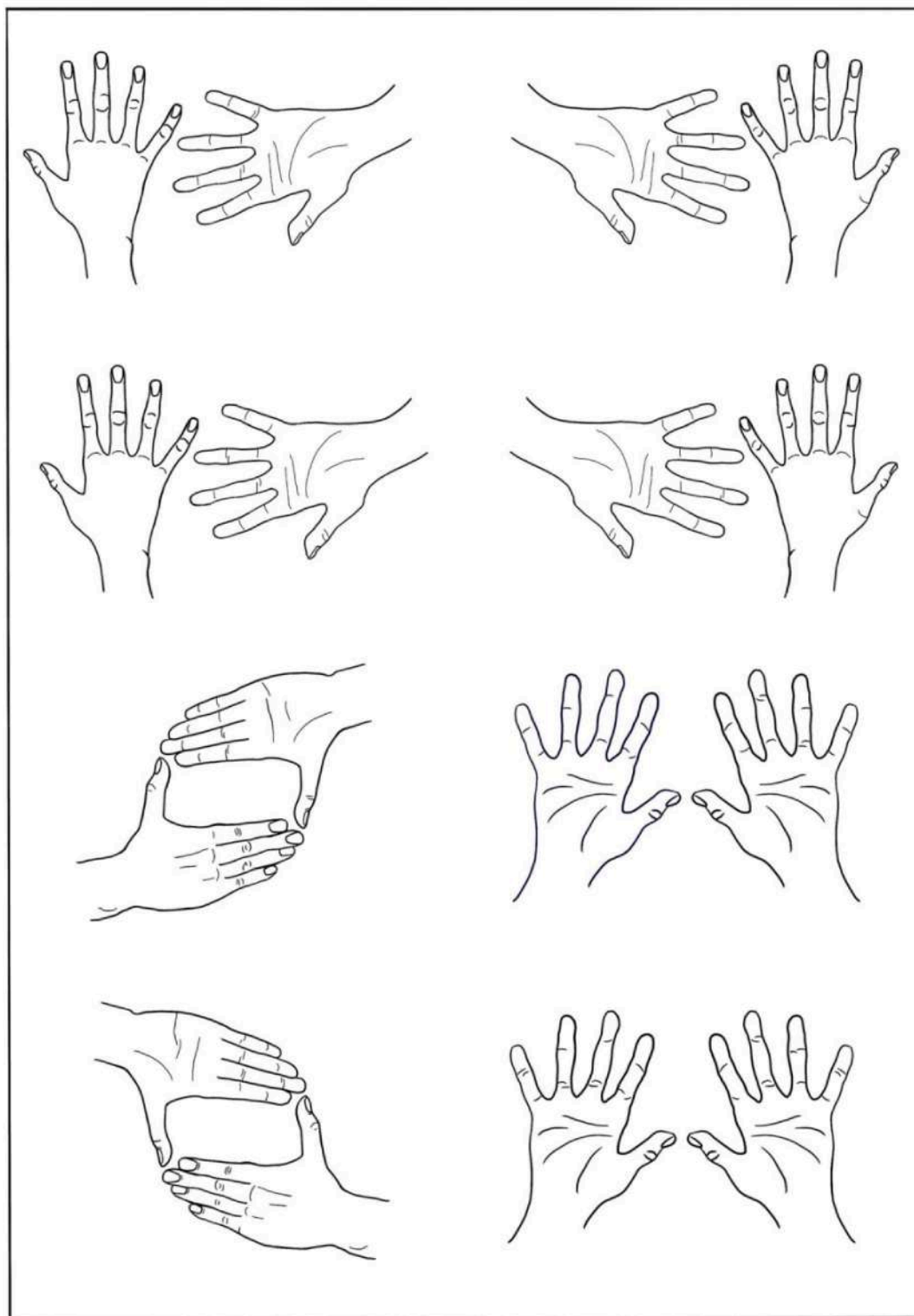


Упражнение «Фоторамка»

Руки перед собой, пальцы направлены вверх, ладони развернуты от себя. Большие пальцы правой и левой руки соприкасаются.

Выполняем поворот кистей так, чтобы большие пальцы обеих рук соприкасались с указательными («Фоторамка»), при этом одна кисть развернута ладонью к лицу, другая – тыльной стороной.

После разворота вернуть руки в исходное положение. Повторить разворот 8—12 раз.

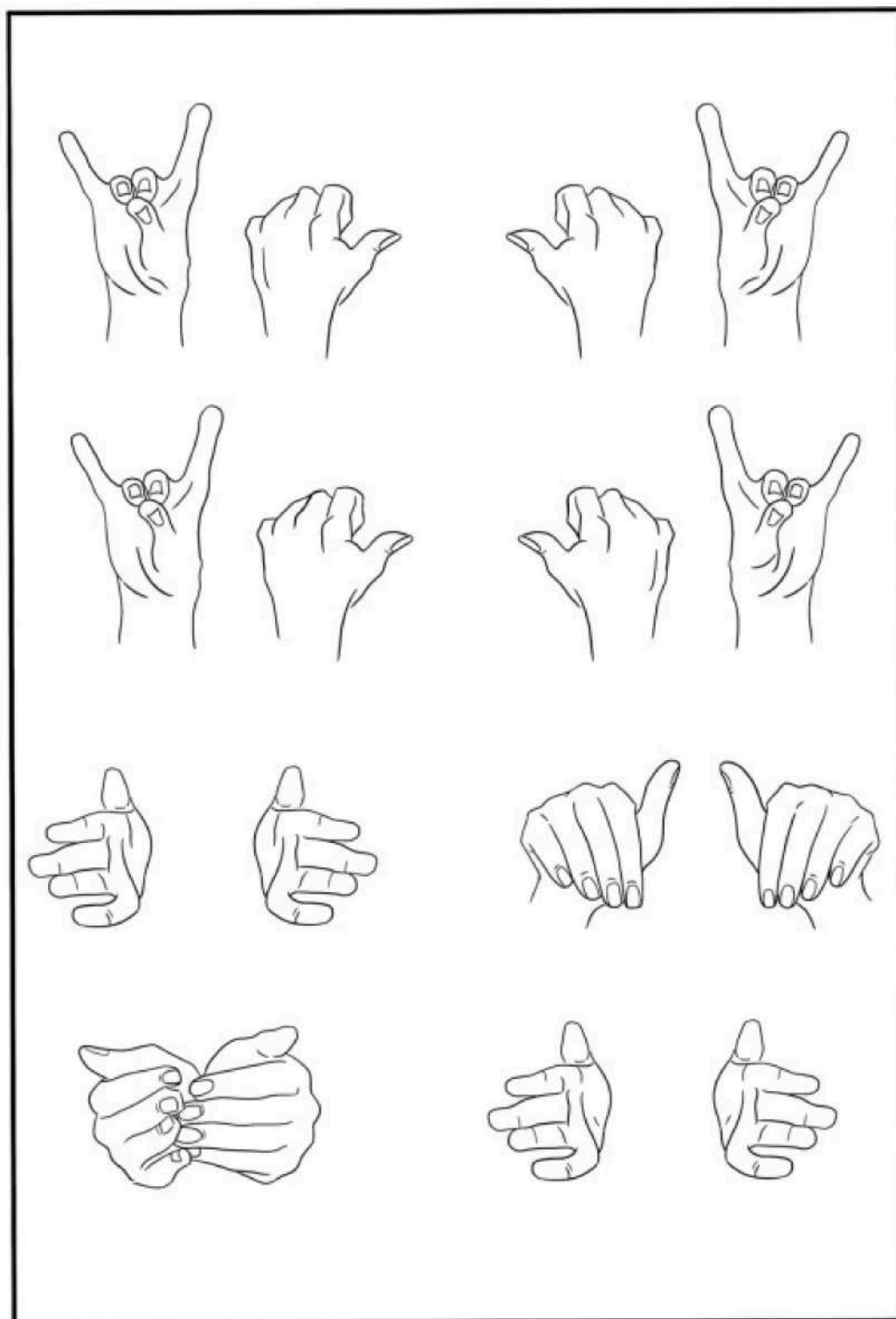


Упражнение «Мордочка»

Поза 1 – большой, средний и безымянный палец собраны вместе (мордочка), указательный и мизинец вверх. Пальцы развернуты от себя.

Поза 2 – пальцы собраны в кулак, большой палец в сторону. Пальцы развернуты к себе.

Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой. Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая – 1, правая – 2 и поменяли).
Повторяем 8—12 раз.



Упражнение «Инопланетянин»

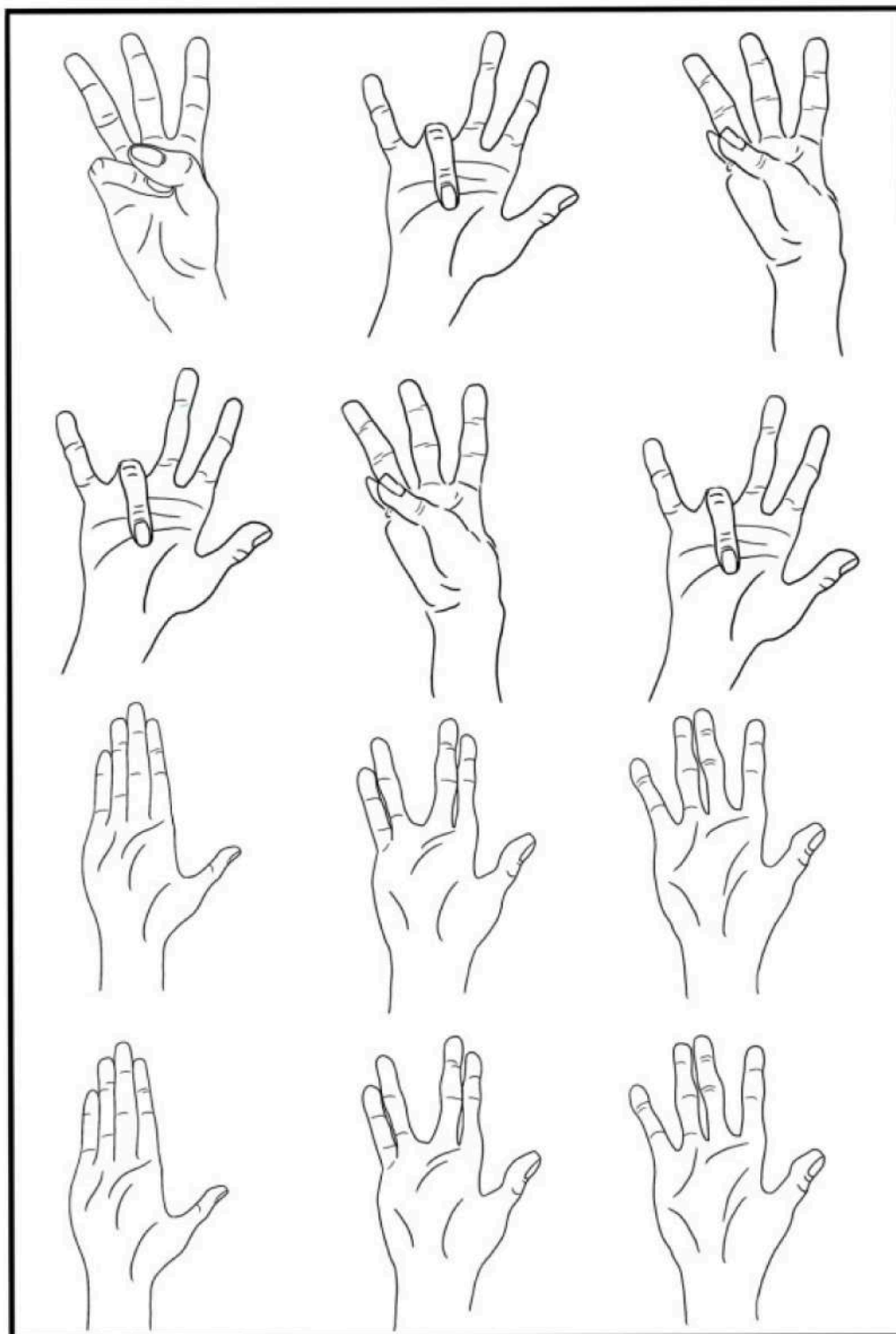
Поза 1 – ладонь прямая, развернута от себя. Пальцы сомкнуты, большой палец – свободно.

Поза 2 – «склеить» указательный и средний пальцы, безымянный и мизинец. Развести средний и безымянный пальцы как можно шире.

Поза 3 – «склеить» безымянный и средний пальцы, указательный и мизинец развести как можно шире.

Чередуем позу 1 и позу 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой. Затем двумя руками вместе, при этом обе руки выполняют одинаковые позы.

Повторить 8—12 раз.



Упражнение «Шторки»

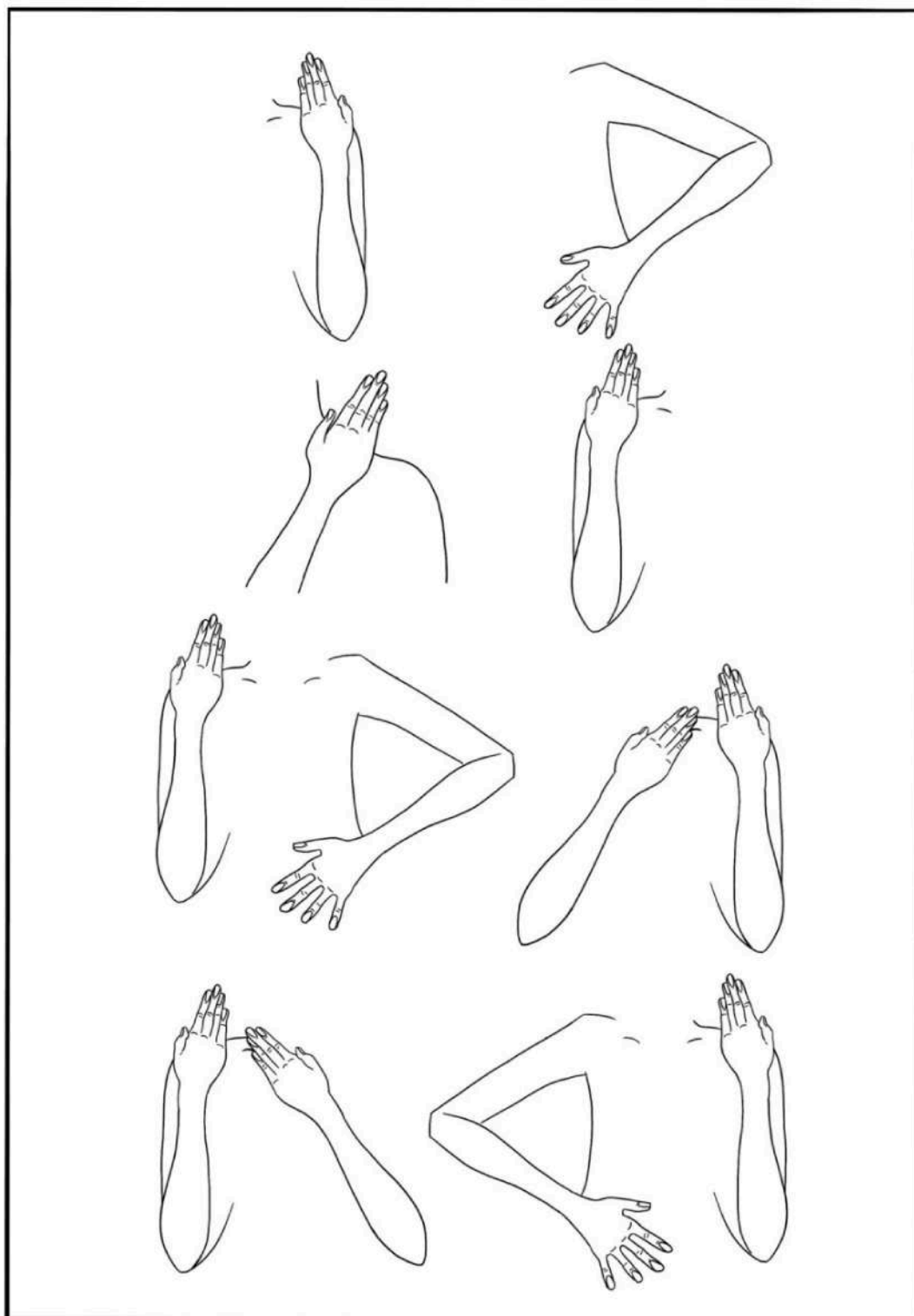
Поза 1 – левая рука на левом плече, правая рука на поясе.

Поза 2 – левая и правая рука на правом плече (при этом локти опущены максимально вниз).

Поза 3 – левая и правая рука на левом плече (при этом локти опущены максимально вниз).

Поза 4 – правая рука на правом плече, левая рука на поясе.

Повторить 8—12 раз, постепенно увеличивая скорость выполнения.

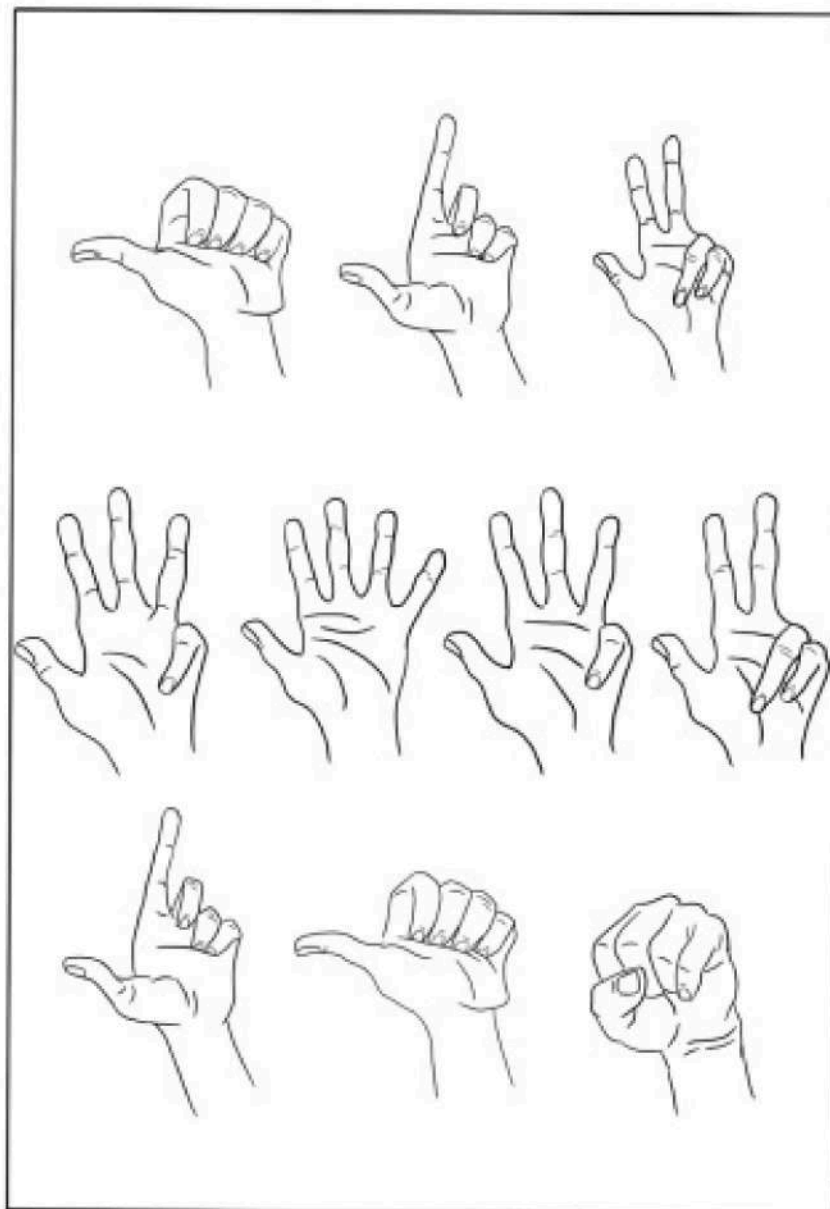


5-й комплекс

Разминка

Кисть согнута в кулак, разгибаем все пальцы по одному, начиная с большого пальца. Затем обратно собираем пальцы в кулак, начиная с мизинца.

Повторить 8—12 раз с каждой руки отдельно и двумя руками вместе.

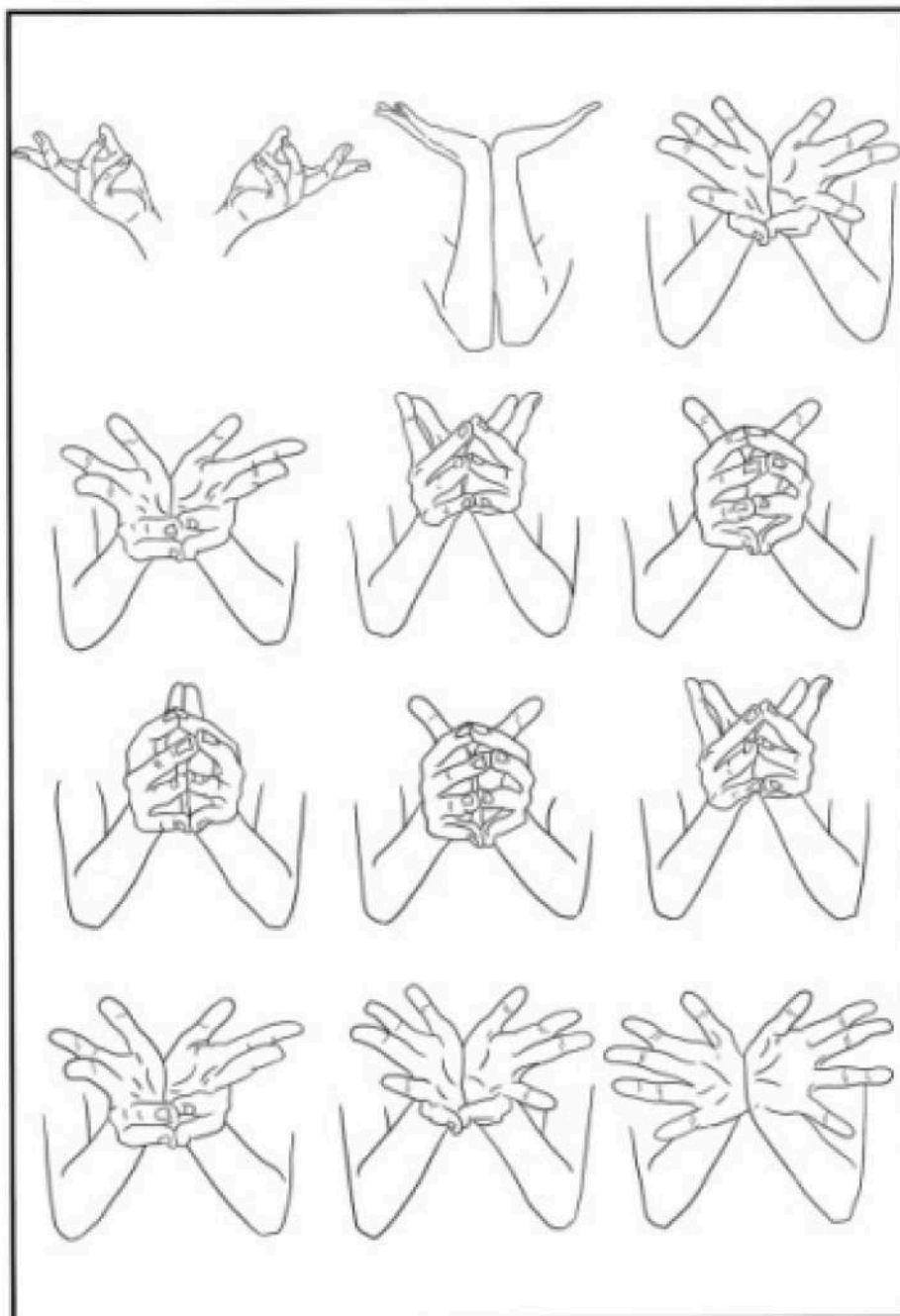


Упражнение «Встреча»

Руки согнуты в локтях, прижаты друг к другу и опущены вниз. Соприкасаемся запястьями.

Поочередно каждый палец левой руки прижимается к каждому пальцу правой руки, начиная с мизинца (мизинец к мизинцу, безымянный к безымянному и т.д.) и заканчивая большим. И в обратном порядке: разводим пальцы, начиная с больших к мизинцам. При этом запястья всегда держим вместе.

Повторить 8—12 раз. Следить за дыханием: медленный вдох и глубокий выдох. Стараться на вдохе свести все пальцы вместе, на выдохе – развести.



Упражнение «ОК-один»

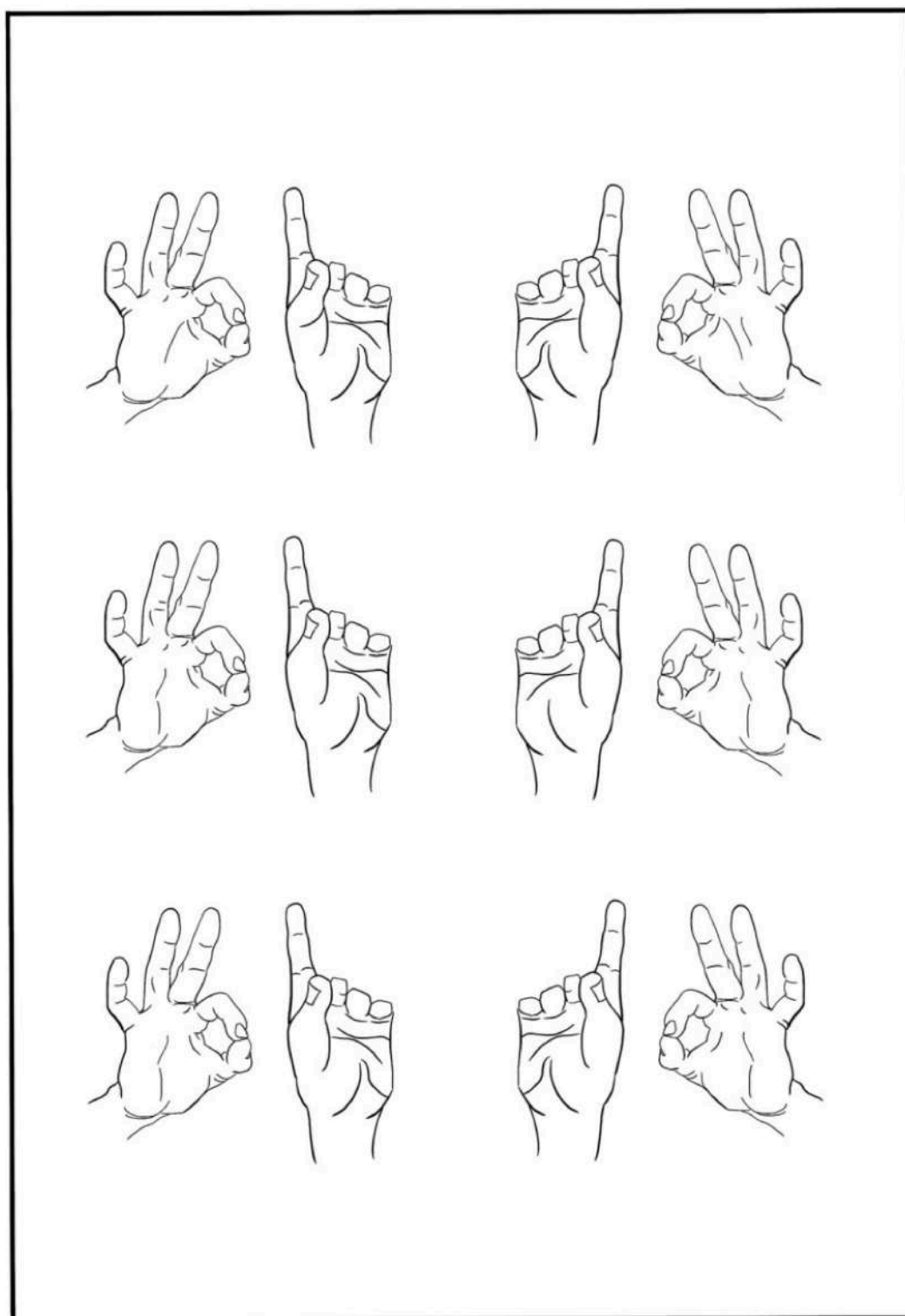
Поза 1 – «ОК» (см. упр. 14).

Поза 2 – указательный палец вверх.

Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая – 1, правая – 2 и поменяли).

Повторяем 8—12 раз.

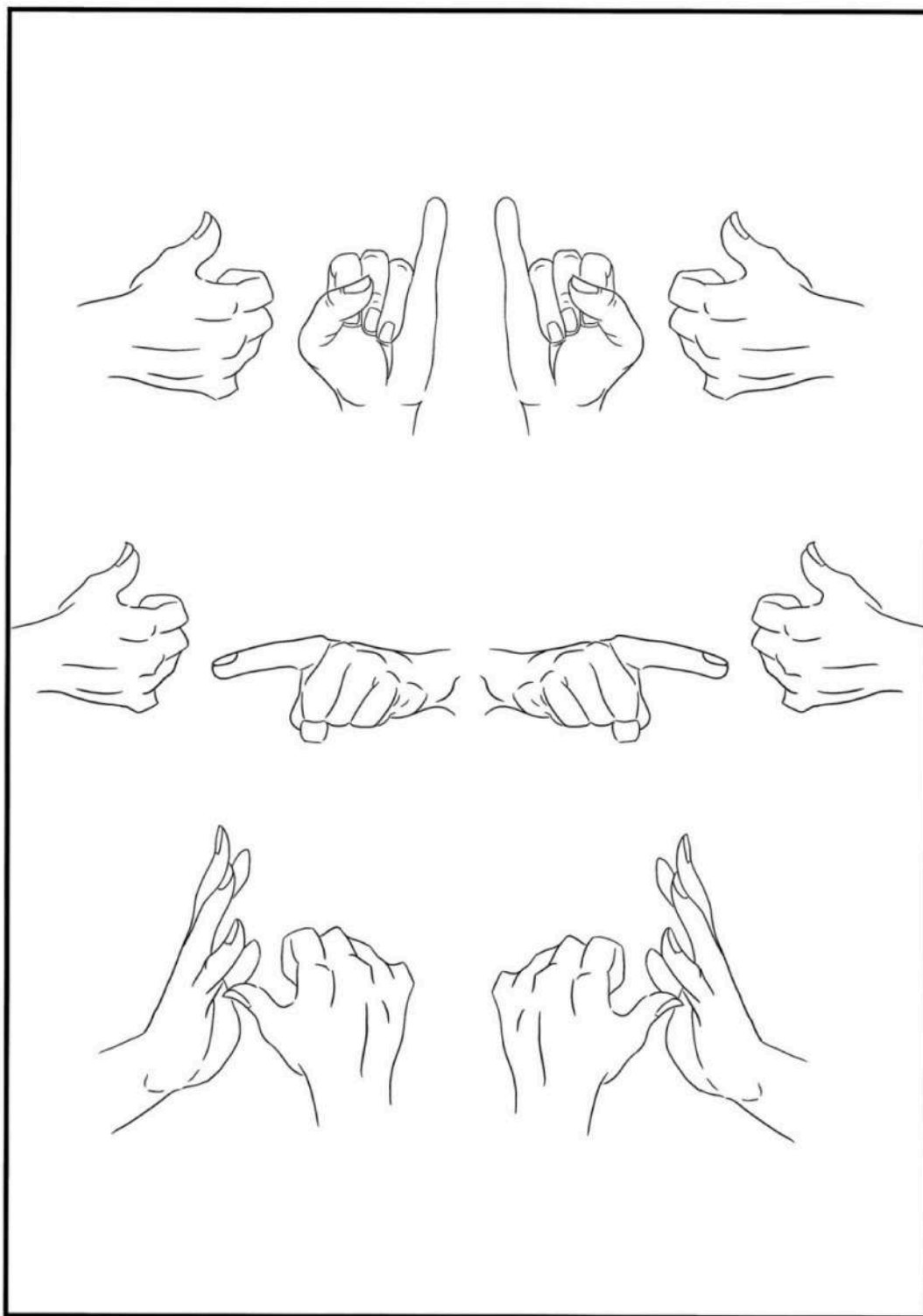


Упражнение «Перпендикуляр»

Поза 1 – пальцы левой руки согнуты в кулак, большой палец вытянут вверх.

Поза 2 – указательный палец правой руки вытянут и указывает на кулак левой руки.

Чередуем позу 1 и позу 2 двумя руками (левая – 1, правая – 2 и поменять).



Упражнение «Шестерка»

Упражнение выполняется на 6 счетов (6 поз).

Поза 1 – руки скрещены на груди (правая кисть касается левого плеча, левая – правого).

Поза 2 – правая кисть касается правого плеча, левая – левого. Локти опущены вниз.

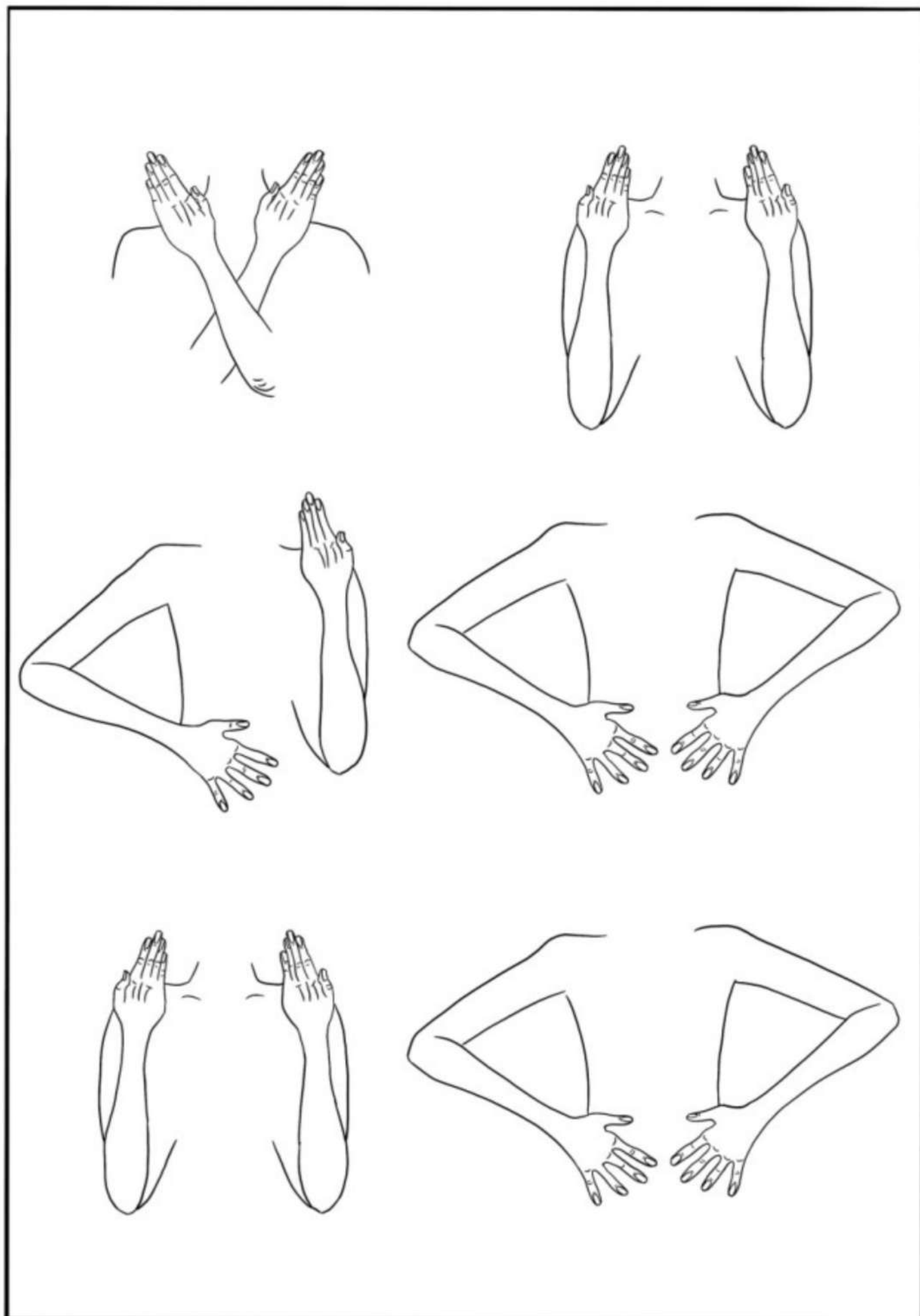
Поза 3 – левую руку опустить на пояс.

Поза 4 – правую руку опустить на пояс.

Поза 5 – поднять обе кисти к плечам (как в позе 2).

Поза 6 – обе руки на поясе.

Обязательно считать вслух при выполнении этого упражнения. Каждая поза соответствует счету (поза 1 – счет 1, поза 2 – счет 2 и т.д.).

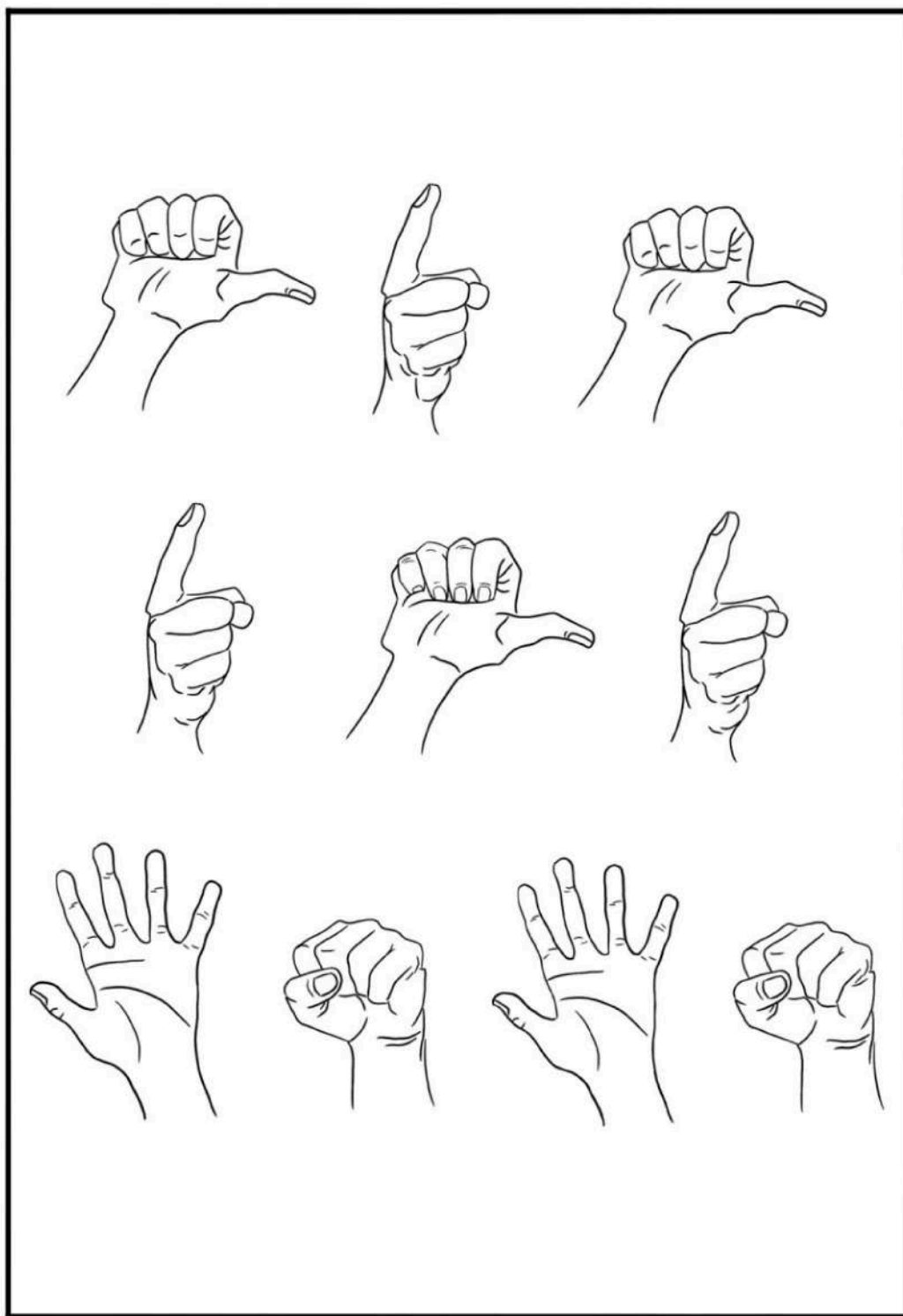


6-й комплекс

Перед выполнением упражнений любого уровня делаем простую разминку:

Разминка

Пальцы одной руки сжаты в кулак, пальцы второй – широко расставлены. И меняем позы. Повторяем 8—12 раз.



Упражнение «Два-рок»

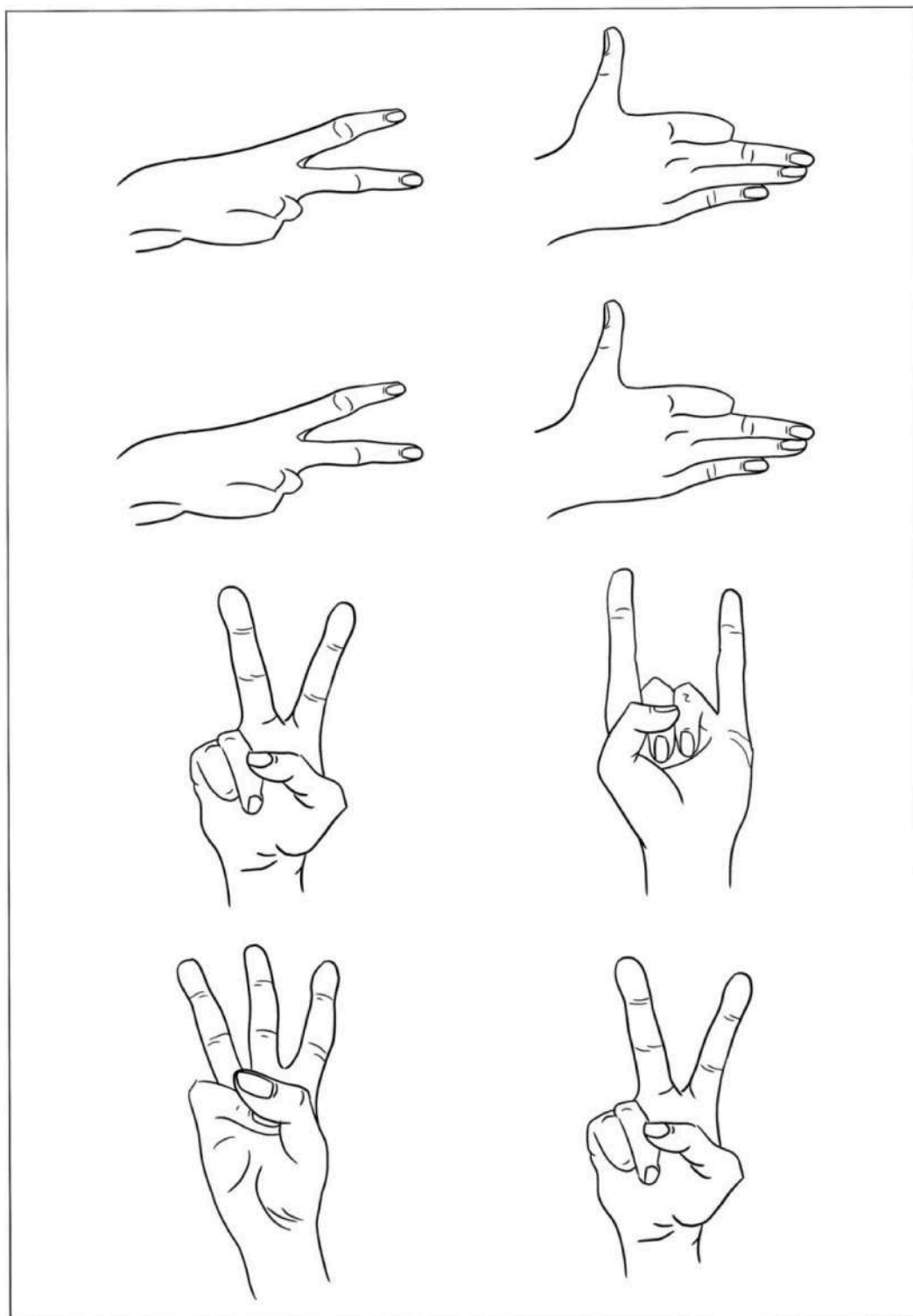
Поза 1 – указательный и средний палец вверх.

Поза 2 – указательный и мизинец вверх, а безымянный и средний прижаты большим пальцем к ладони (рок).

Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая – 1, правая – 2 и поменяли).

Повторяем 8—12 раз.



Упражнение «Собака»

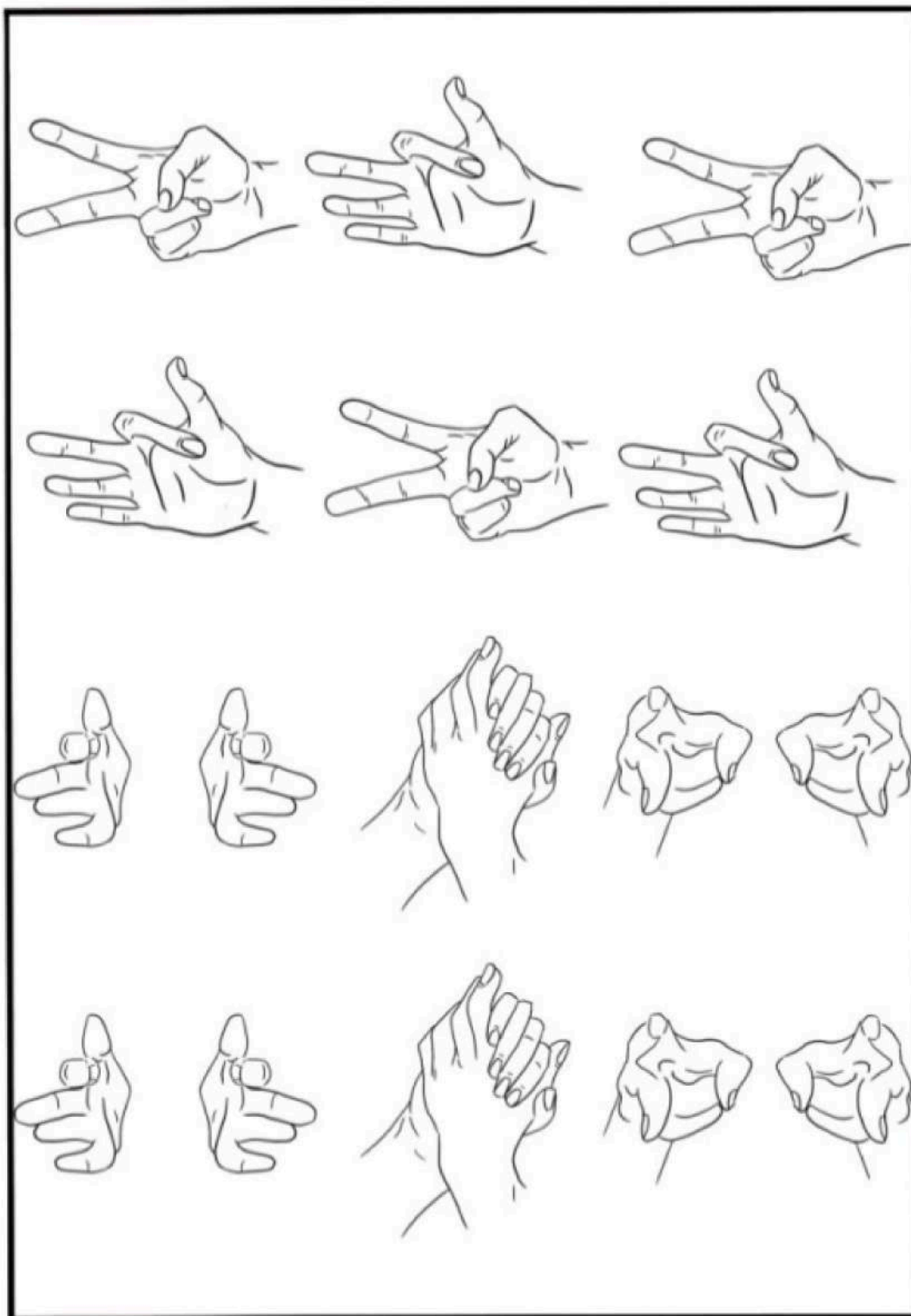
Поза 1 – ладонь развернута ребром. Указательный и средний палец выпрямлены, большой палец прижимает остальные к ладони.

Поза 2 – ладонь развернута ребром. Указательный палец согнут (стараясь прижать к ладони), большой палец смотрит вверх, остальные пальцы прямые.

Чередуем позу 1 и позу 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем двумя руками вместе, при этом обе руки выполняют одинаковые позы (правая и левая – 1, затем правая и левая – 2).

Повторить 8—12 раз.



Упражнение «Шторки»

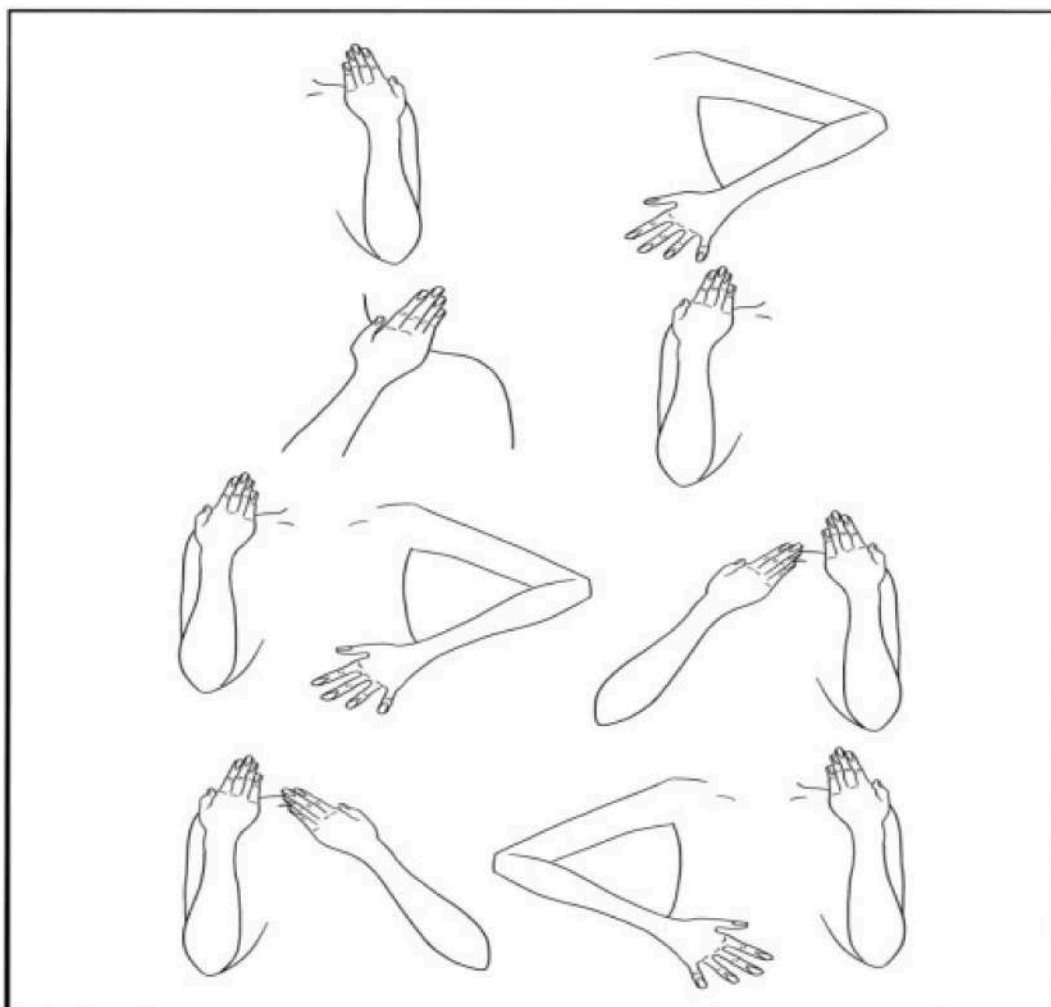
Поза 1 – левая рука на левом плече, правая рука на поясе.

Поза 2 – левая и правая рука на правом плече (при этом локти опущены максимально вниз).

Поза 3 – левая и правая рука на левом плече (при этом локти опущены максимально вниз).

Поза 4 – правая рука на правом плече, левая рука на поясе.

Повторить 8—12 раз, постепенно увеличивая скорость выполнения.

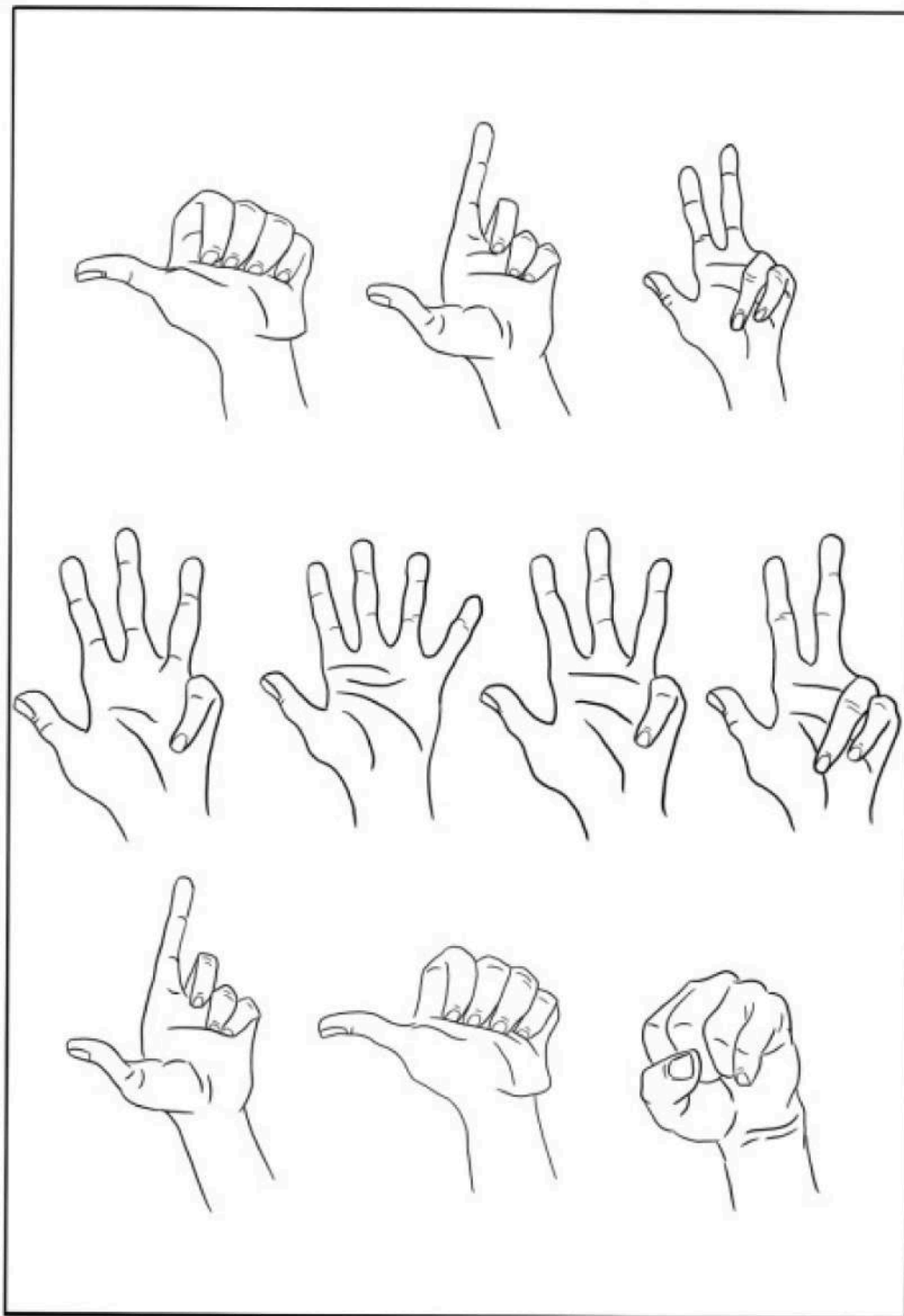


7-й комплекс

Разминка

Кисть согнута в кулак, разгибаем все пальцы по одному, начиная с большого пальца. Затем обратно собираем пальцы в кулак, начиная с мизинца.

Повторить 8—12 раз с каждой руки отдельно и двумя руками вместе.



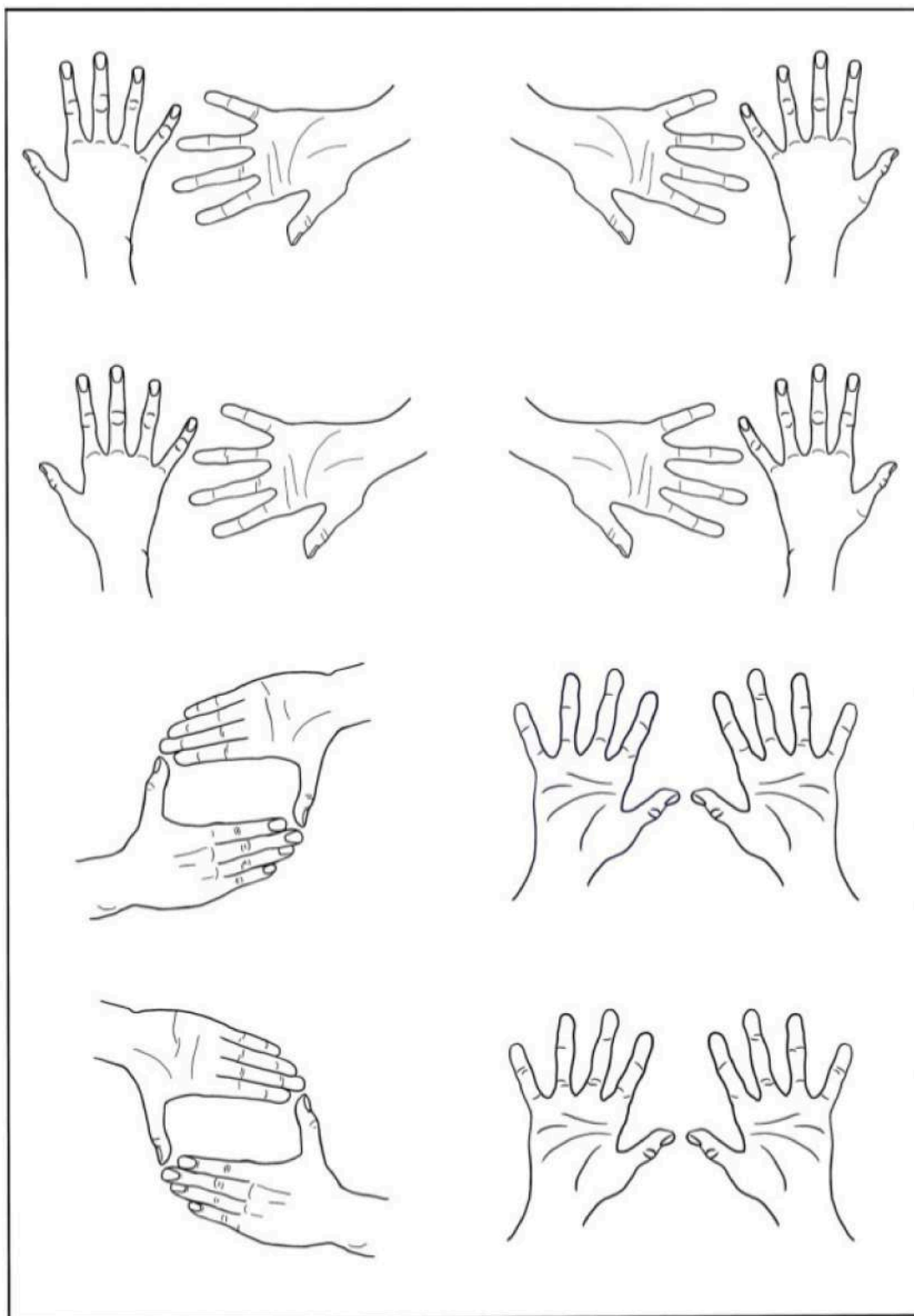
Упражнение «Поворот»

Пальцы обеих рук прямые и широко разжаты («солнышко»).

Правая рука повернута ладонью от себя, пальцы направлены вверх.

Левая рука повернута тыльной стороной к лицу (большой палец вниз), а пальцы – на правую руку (рука параллельно полу).

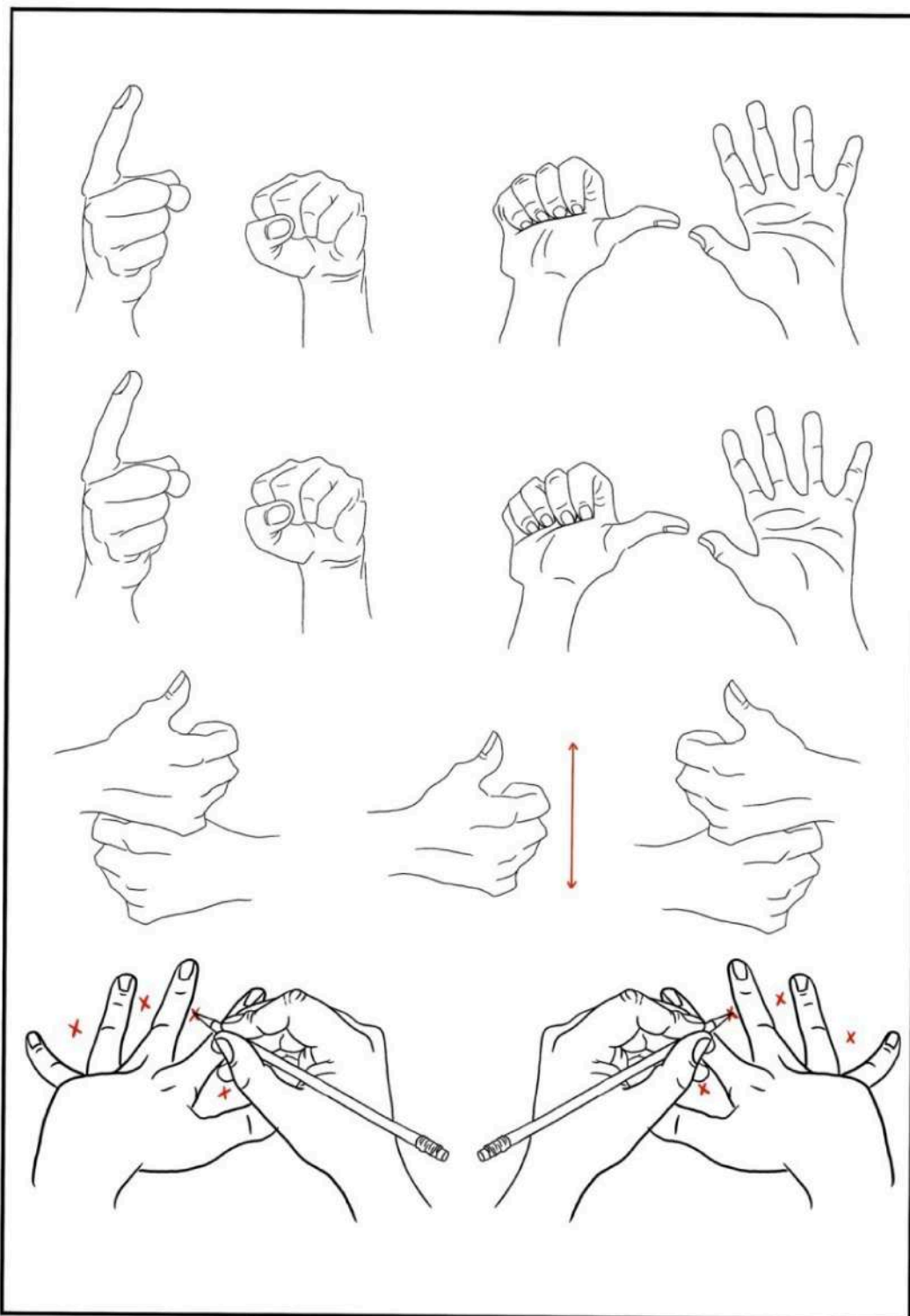
Производим смену положения (меняем руки). Повторяем 8—12 раз.



Упражнение «Ловушка»

Возьмите карандаш или ручку в одну руку. Пальцы другой руки широко расставлены и лежат на столе, ладонью вниз.

Проводим карандашом в промежутках между пальцами, стараясь их не задеть.
Повторяем несколько раз (туда и обратно), стараясь с каждым разом увеличивать скорость выполнения задания.



Упражнение «Три-два»

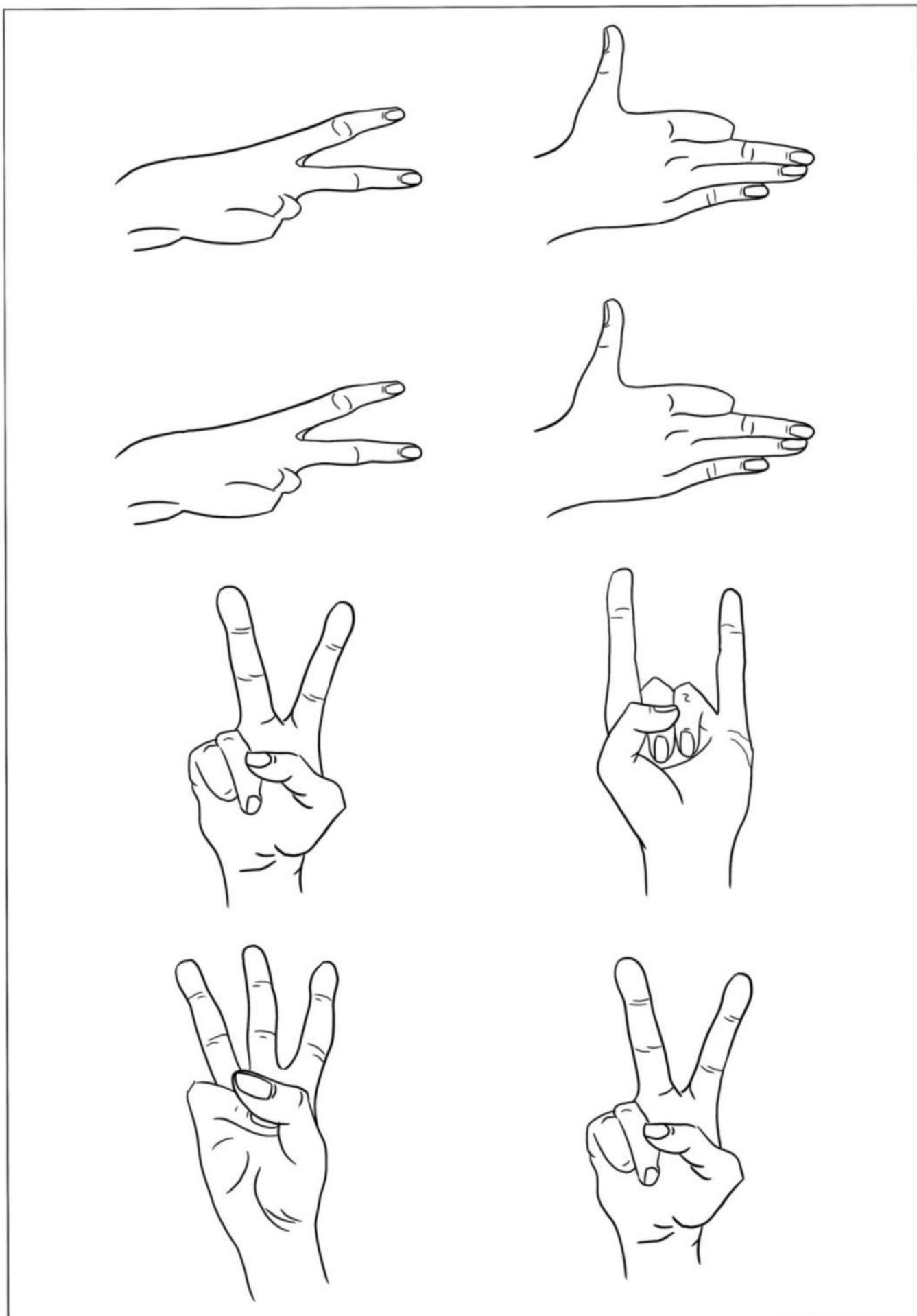
Поза 1 – указательный и средний палец наверх.

Поза 2 – указательный, средний и безымянный палец вверх, большой палец прижимает мизинец к ладони.

Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая – 1, правая – 2 и поменяли).

Повторяем 8—12 раз.



Упражнение «Маяк»

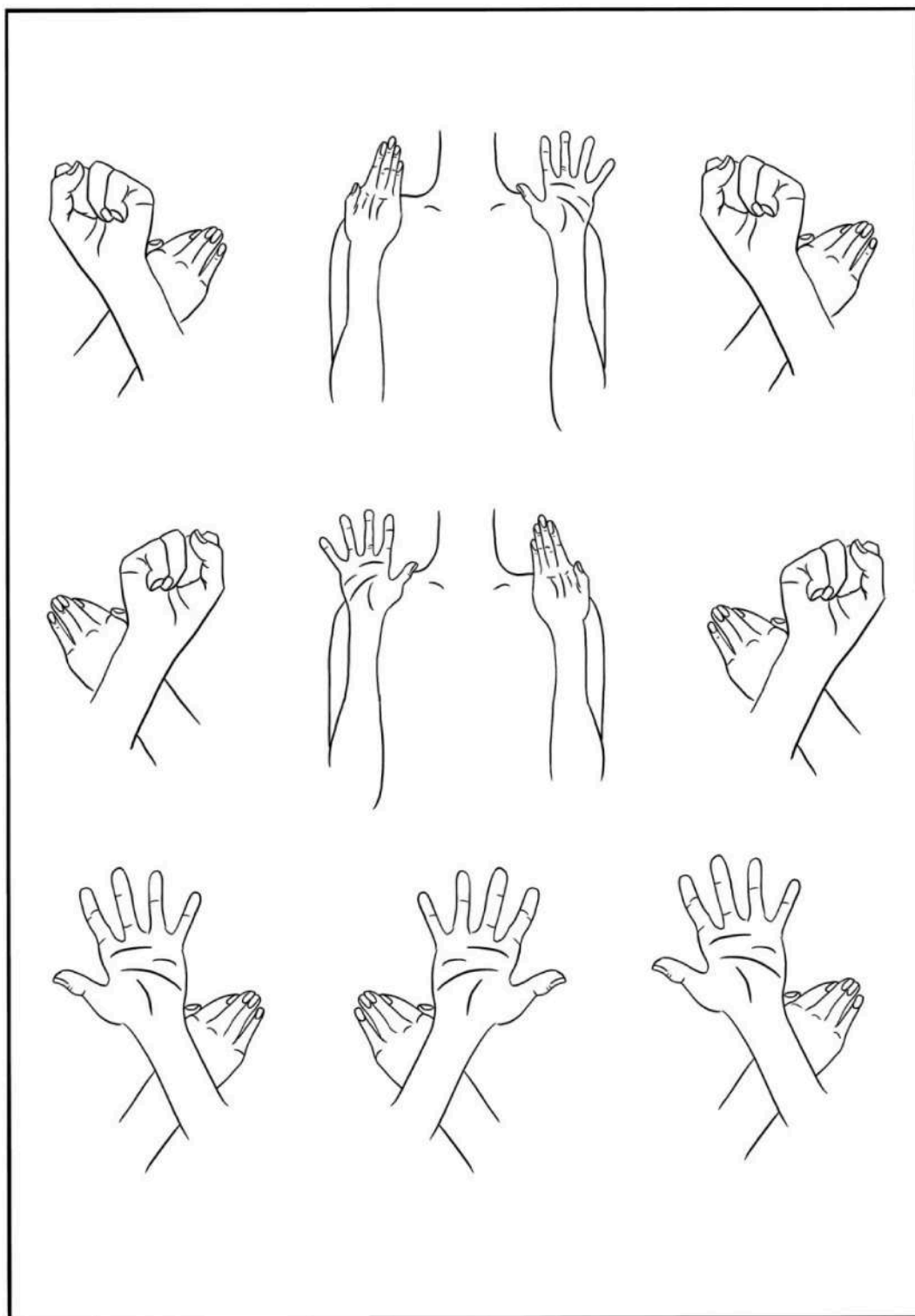
Две руки согнуты в локтях, локти опущены вниз и прижаты к туловищу.

Правая рука: поза 1 – пальцы расставлены широко («солнышко»), поза 2 – пальцы сжаты в кулак.

Левая рука: поза 1 – кисть лежит на правом плече, поза 2 – на левом.

Таким образом, правая рука «мигает», а левая рука попеременно касается правого и левого плеча. Оба действия выполняются ритмично.

Повторить 8—12 раз, затем поменять позы для рук (левая – «мигает», правая – от плеча к плечу).



Упражнение «Вектор»

Правая рука прямая и ходит по двум точкам: наверх и в сторону.

Левая рука согнута в локте и выполняет вращательные движения.

Выполняем отдельно правой рукой, затем отдельно левой и двумя руками вместе.

Повторить 8—12 раз.

