



# ГИМНАСТИКА ДЛЯ КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВ РУК

С ЧЕГО МЫ НАЧИНАЕМ ВОССТАНОВЛЕНИЕ...

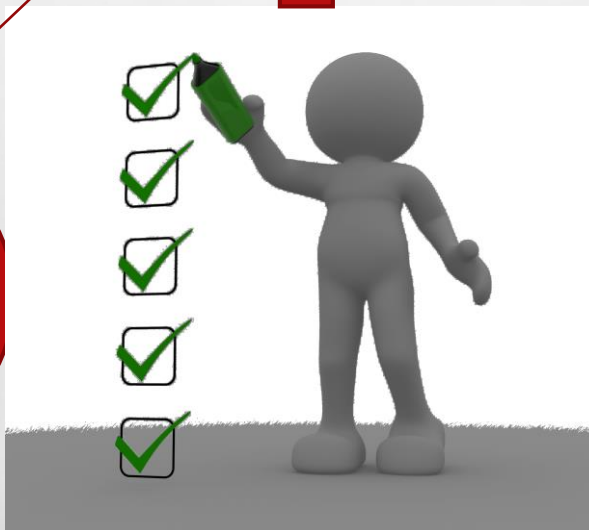


**Я ЧЕЛОВЕК...**

**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**



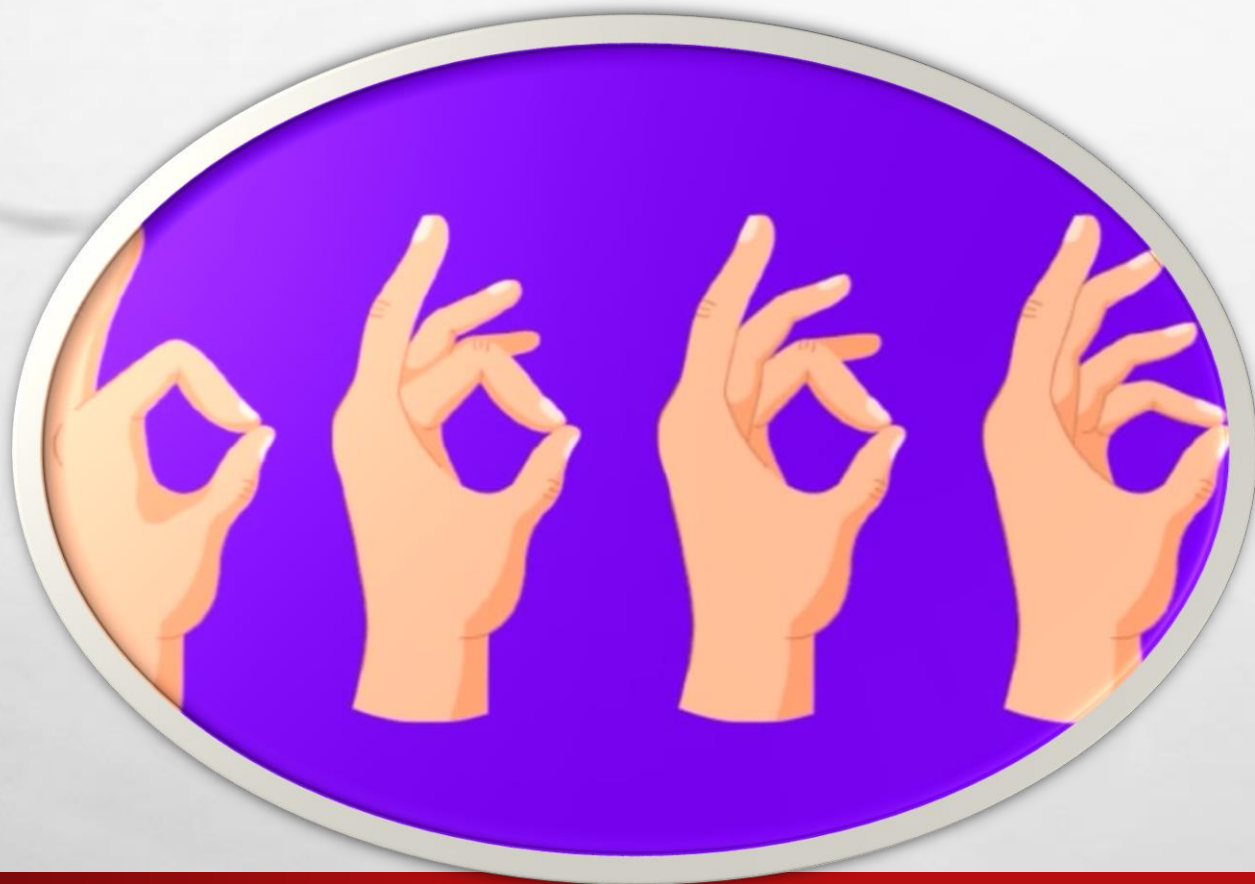
**Который знает, что  
ВСЁ ЗАВИСИТ ОТ НАС  
СИМИХ...**

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



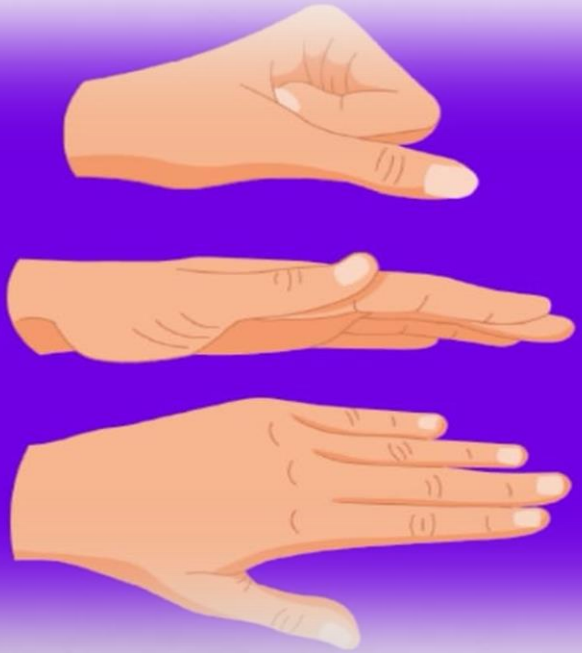


## Упражнение № 1 «Колечки»



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.



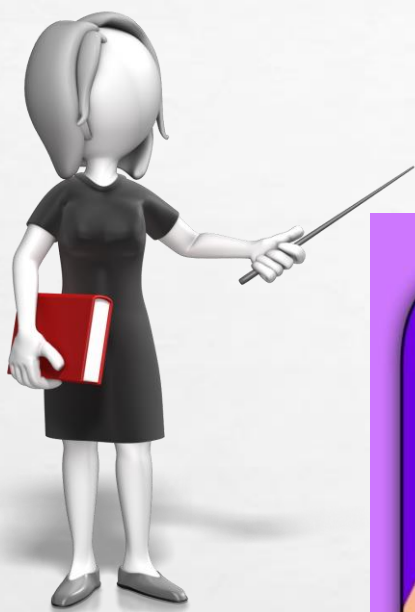


1. Возьмитесь левой рукой за кончик носа.
2. Правой рукой – за левое ухо.
3. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши и поменяйте местами положение рук.

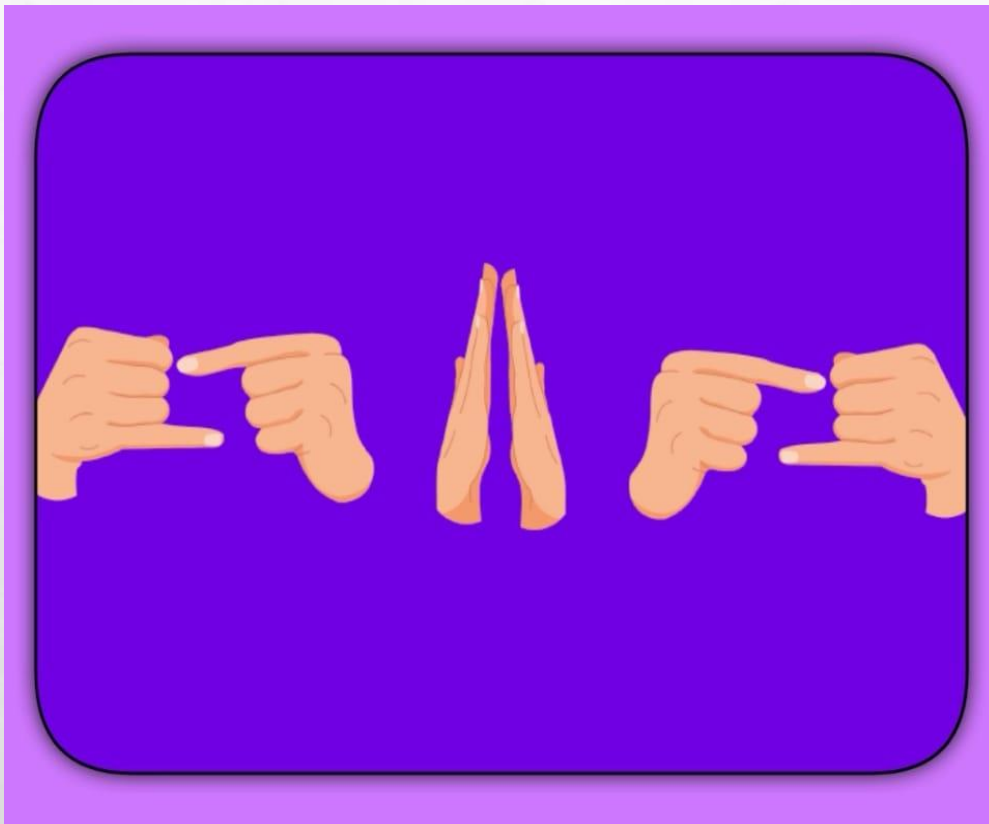
## Упражнение № 4 «Ухо-нос»







## Упражнение № 5 «Квадрат»

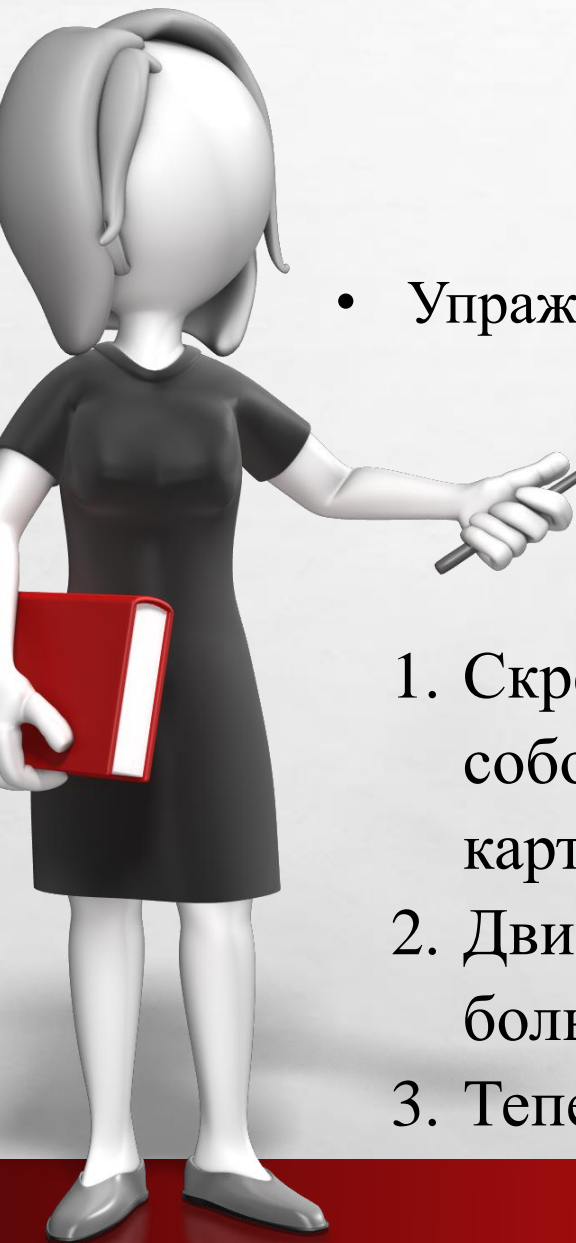


1. Сожмите руки в кулаки, оставив на левой руке вытянутым указательный палец, а на правой мизинец.
2. Сделайте ладошками один хлопок, а затем измените положение пальцев.
3. Снова выполните хлопок. И так по кругу.

## Упражнение № 6 «Боксер»

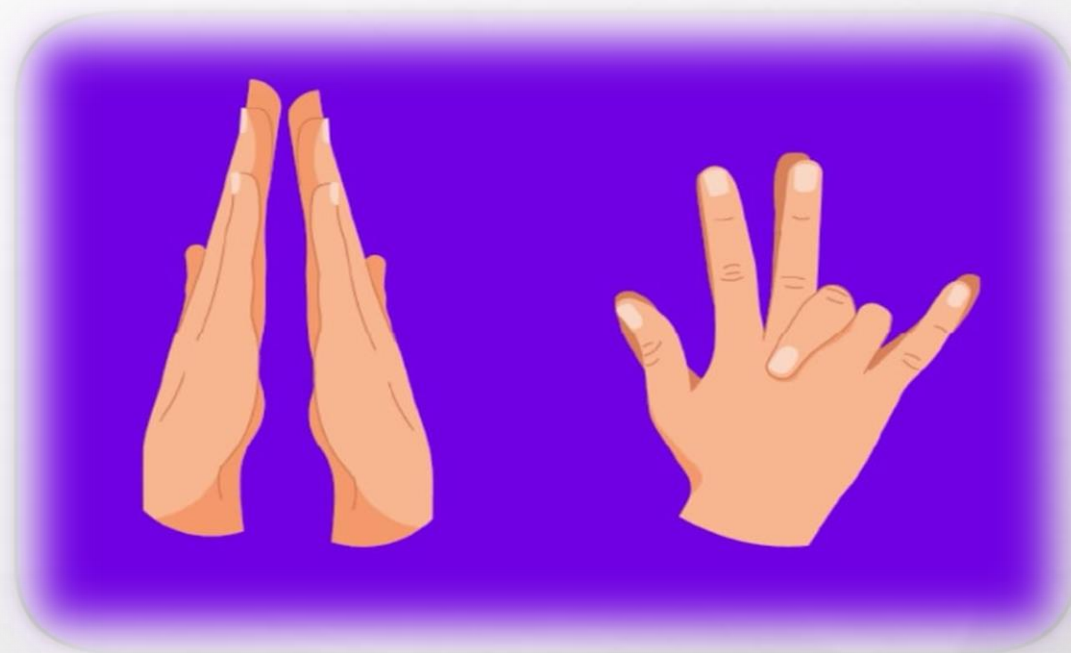


1. Поместите прямую ладонь правой руки под подбородок.
2. Левую руку сожмите в кулак и вытяните перед собой на уровне груди.
3. Теперь меняйте положение рук местами. И так по кругу.



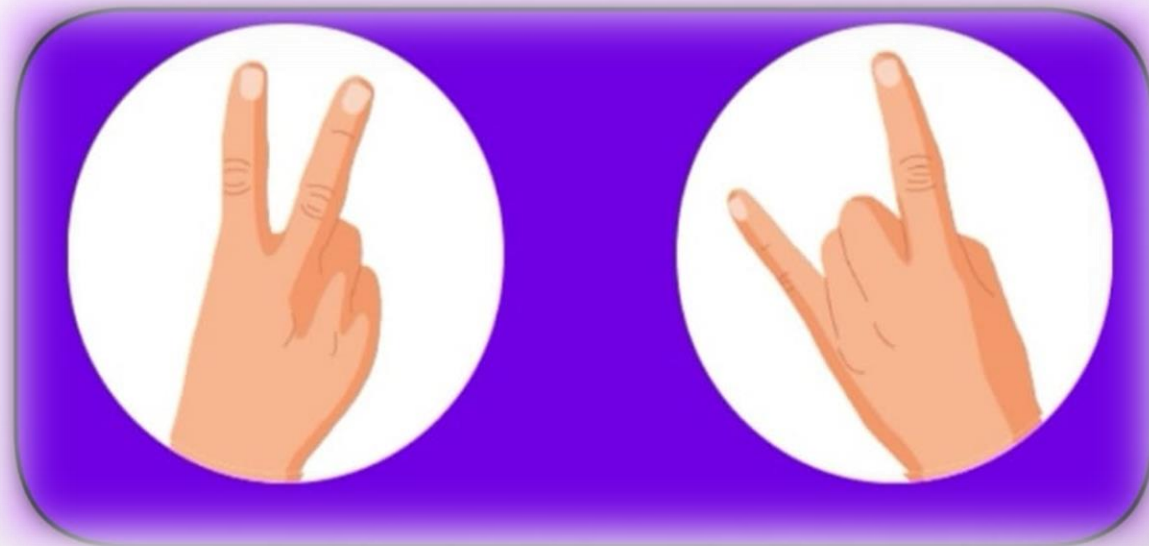
- Упражнение № 7 «Обнимашки»

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»