КАРТОТЕКА

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Смена положения

На правой руке оставляем указательный палец, остальные – сжимаем в кулак.

На левой руке оставляем мизинец, остальные – сжимаем в кулак.

Меняем положение.

Перед сменой положения выполняем хлопок.

Выполнять 1 минуту, 2-3 раза в день.

Смена положения №2

На правой руке оставляем указательный палец и мизинец, остальные – сжимаем.

На левой руке оставляем средний и большой пальцы, остальные – сжимаем.

Меняем положение.

Можно добавить хлопок между сменой положения.

Выполнять 1 минуту, 2-3 раза в день.

Смена положения №3

Правую руку сжимаем в кулак, оставляем большой палец вверху.

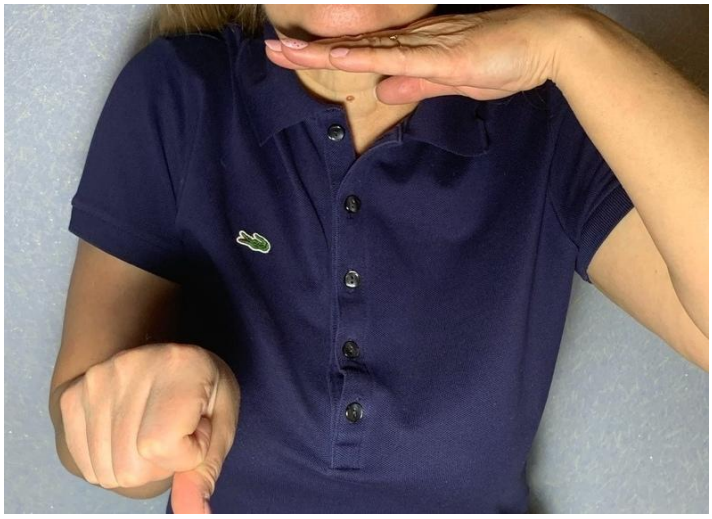
На левой руке все пальцы выпрямлены, большой палец спрятать за ладонь.

Меняем положение.

Между сменой положения можно добавить хлопок.

Выполнять 1 минуту, 2-3 раза в день.

Смена положения №4



Под подбородком оставляем прямую правую руку тыльной стороной.

Левую руку выпрямляем вперед, сжимаем в кулак.

Меняем положение.

Между сменой положения можно добавить хлопок.

Выполнять 1 минуту, 2-3 раза в день.

Смена положения №5

Правая рука зажимается в кулак, большой палец отогнут.

Левая рука выпрямлена, пальцы вместе, большой палец спрятан.

Меняем положение.

Между сменой положения можно добавить хлопок.

Выполнять 1 минуту, 2-3 раза в день

Смена положения №6

Правой рукой делаем «бычка» (отводим мизинец и большой пальцы).

Левой рукой делаем «козочку» (отводим мизинец и указательный пальцы).

Меняем положение.

Между сменой положения добавляем хлопок.

Выполнять 1 минуту, 2-3 раза в день.

Смена положения №7

На левой руке сжимаем все пальцы, кроме большого пальца.

На правой руке сжимаем все пальцы, кроме большого и мизинца.

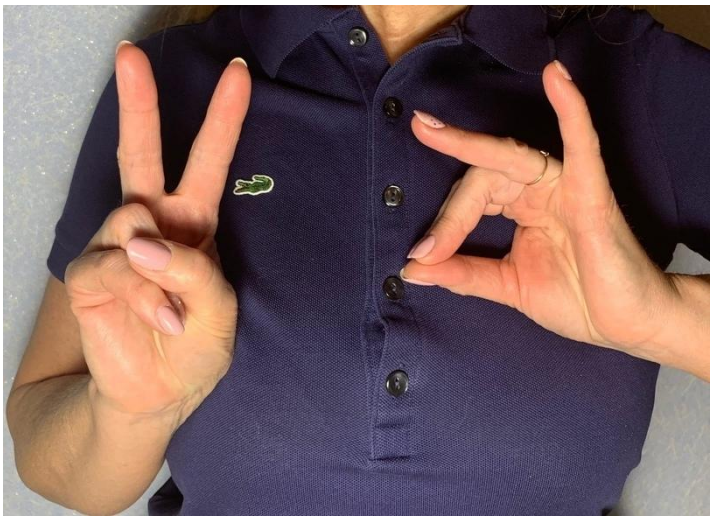
Левой рукой беремся за большой палец правой руки сверху, как пирамида.

Перекручиваем руки 2 раза, потом меняем положение.

Между сменой положения добавляем хлопок.

Выполнять 1 минуту, 2-3 раза в день.

Упражнение «В мире животных»



На правой руке – «зайчик».

На левой руке – «лисичка» (соединить большой, указательный и средний пальцы).

«Волк» - в голове.

Меняем положение.

Выполнять 1 минуту, 2-3 раза в день.

Упражнение «Встречные колечки»

На правой руке соединяем большой и указательный пальцы.

На левой руке соединяем большой палец и мизинец.

Пальцами идем на встречу друг другу.

Меняем положение.

Выполнять 1 минуту, 2-3 раза в день

Упражнение «Зайчик-коза»

На правой руке делаем «козу» (мизинец и указательный палец разжаты)

На левой руке делаем «зайчик» (два ушка – указательный и средний пальцы)

Меняем положение

Выполнять 1 минуту, 2-3 раза в день

Упражнение «Зайчик-ножницы»

Правая рука – «зайчик» с ушками, «шевелит ушками».

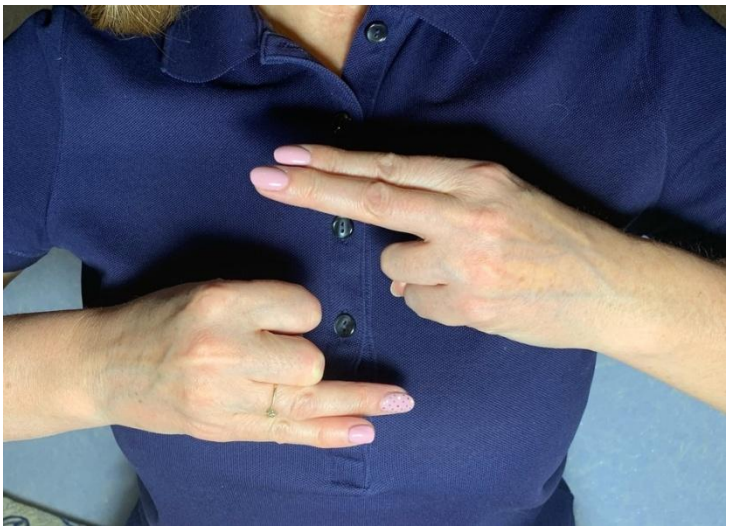
Левая рука – «ножницы», «стригут».

Меняем положение.

Между сменой положения можно добавить хлопок.

Выполнять 1 минуту, 2-3 раза в день.

Упражнение «Замок»



На правой руке оставляем указательный и средний пальцы, остальные - сжимаем в кулак.

На левой руке оставляем мизинец и безымянный пальцы, остальные – сжимаем в кулак.

Соединяем две руки в «замок»

Меняем положение

Выполнять 1 минуту, 2-3 раза в день

Упражнение «Лодочка»

Руки накладываются друг на друга на тыльную сторону.

Большие пальцы отвести в стороны – они «вёсла».

«Гребём вёслами» вперед, потом назад, потом ассиметрично.

Меняем положение.

Выполнять 1 минуту, 2-3 раза в день

Упражнение «Офицеры»

Левой рукой – «отдаем честь».

Правой рукой делаем жест «окей!» (соединить большой и указательный, остальные – разжать).

Меняем положение.

Между сменой положения можно добавить хлопок.

Выполнять 1 минуту, 2-3 раза в день

Упражнение «Переброс»

На правой руке пальцы сжать в кулак, кроме указательного.

На левой руке пальцы сжать в кулак, кроме указательного и среднего пальцев.

Меняем положение.

Между сменой положения добавляем хлопок.

Выполнять 1 минуту, 2-3 раза в день.

Упражнение «Победители»

На правой руке складываем пальцы в знак «окей!».

На левой руке складываем пальцы в жест «Виктория».

Меняем положение.

Между сменой положения добавляем хлопок.

Выполнять 1 минуту, 2-3 раза в день.

Упражнение «Пять к одному»

На правой руке все пальцы в стороны, ладонь развернута от вас – «солнышко».

Левая рука повернута к вам и сжата в кулак (кроме большой пальца) .

Меняем положение.

Между сменой положения можно добавить хлопок.

Выполнять 1 минуту, 2-3 раза в день

Упражнение «Цветы»

«Бутоны» - руки зажимаем в бутоны, раскрываем лепестки.

На правой – 2 лепестка, на левой – один (два лепестка – это указательный и мизинец, один – это два пальца средний и безымянный вместе).

Меняем положение.

Выполнять 1 минуту, 2-3 раза в день