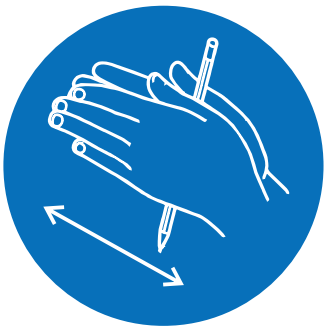
Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

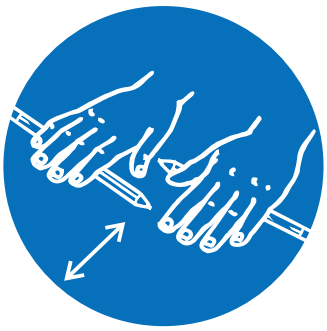
ПАЛЬЧИКОВАЯ НЕЙРОГИМНАСТИКА



1 УПРАЖНЕНИЕ

ДОБЫВАНИЕ ОГНЯ

Зажать карандаш между ладонями вертикально, катать вперёд-назад. Повторить упражнение самостоятельно 60 секунд



2 УПРАЖНЕНИЕ

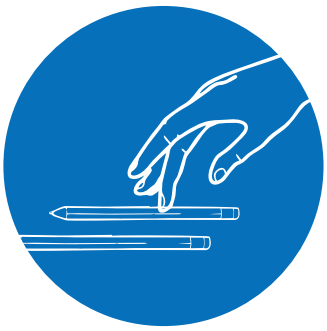
УТЮГ

Катать карандаш на столе вперед-назад. Выполнять упражнение двумя руками с 2-мя карандашами. Повторить упражнение самостоятельно 60 секунд

3 УПРАЖНЕНИЕ

ВЕРТОЛЕТ

Вращать карандаш в руке тремя пальчиками: указательным, большим и средним. Выполнять упражнение двумя руками одновременно. Повторить упражнение самостоятельно 60 секунд



4 УПРАЖНЕНИЕ

ИГРА НА ПИАНИНО

Положить 2 карандаша горизонтально на стол. Нажимать поочерёдно каждым пальцем руки на карандаш в одну и обратную сторону. Выполнять упражнение двумя руками одновременно. Повторить упражнение самостоятельно 60 секунд

5 УПРАЖНЕНИЕ

АЛФАВИТ

Возьмите карандаши в каждую руку, на весу пишите в воздухе алфавит по порядку. Начните с буквы А, затем Б, В , Г и тд. Продолжите писать алфавит в воздухе двумя руками самостоятельно. Повторить упражнение самостоятельно 60 секунд