



ПАЛЬЧИКОВАЯ

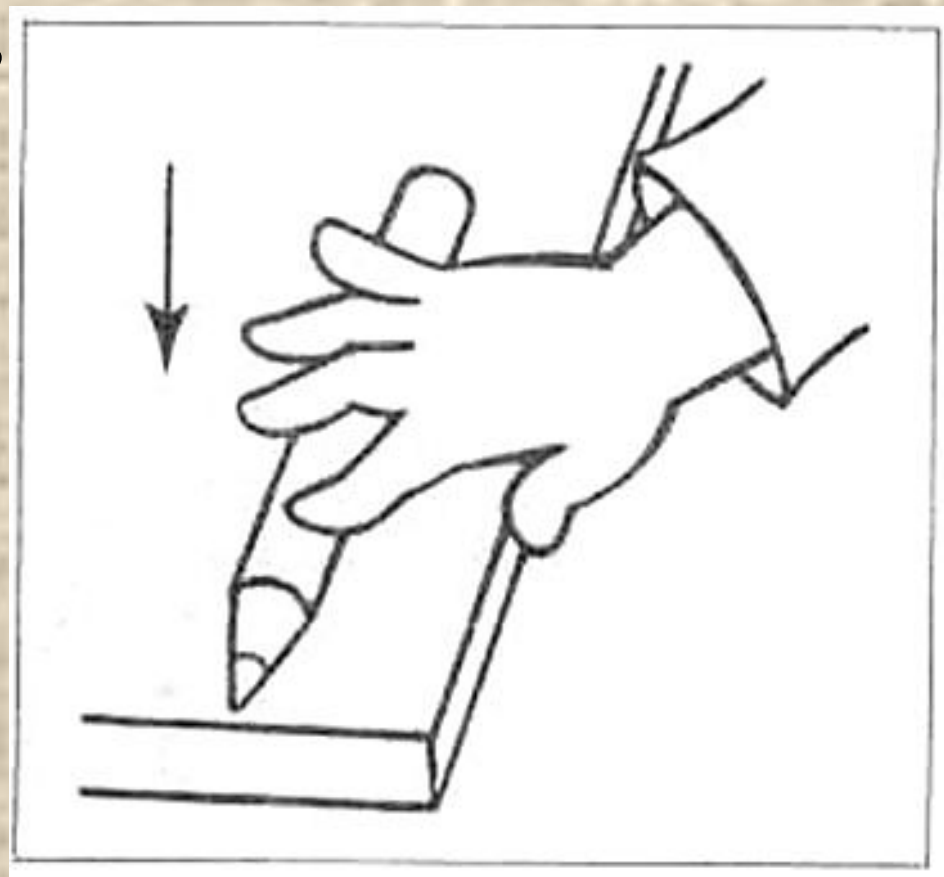
ГИМНАСТИКА



НАЖИМАНИЕ НА КАРАНДАШ ПООЧЕРЕДНО КОНЧИКАМИ ПАЛЬЦЕВ.

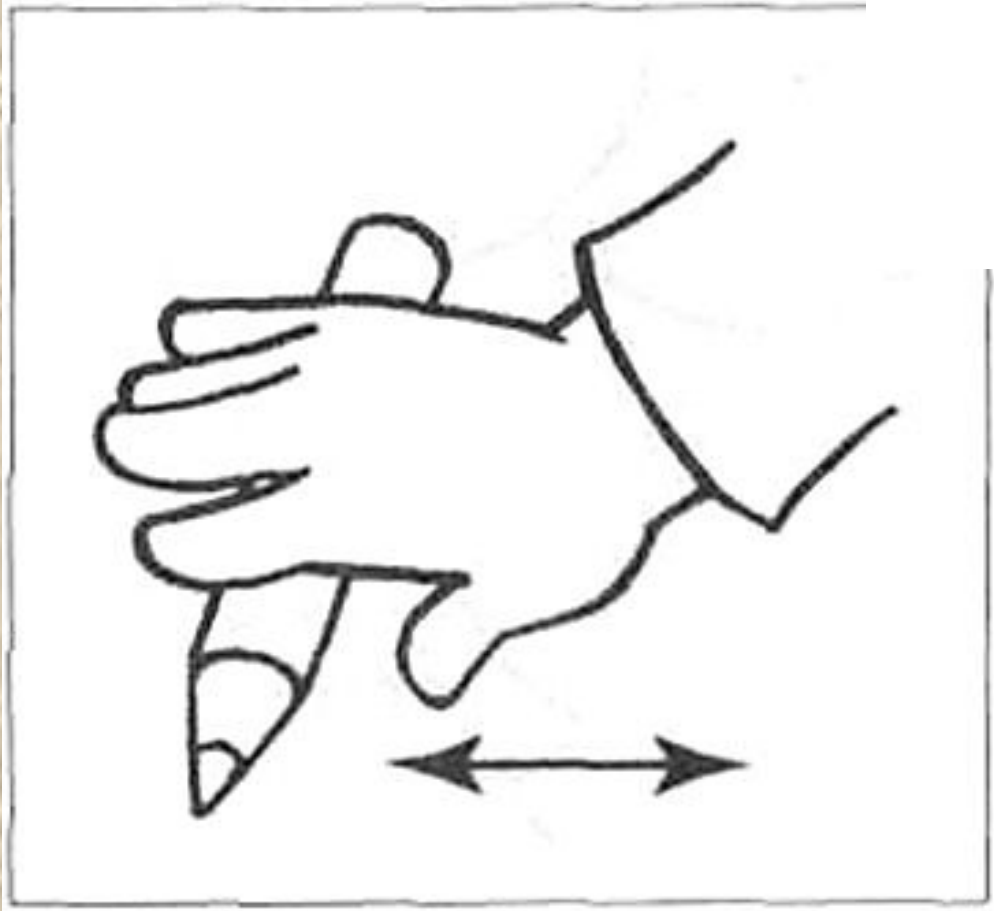
ПРИЖИМАЙ КАРАНДАШ, КОТОРЫЙ ЛЕЖИТ НА СТОЛЕ, КОНЧИКОМ КАЖДОГО ПАЛЬЦА. ПРИЖИМАЙ СИЛЬНЕЕ!

**Видишь, клавиш очень много,
Будто длинная дорога.
Если клавишу нажать –
Станет клавиша звучать**



ПРОКАТЫВАНИЕ КАРАНДАША ПО ПОВЕРХНОСТИ СТОЛА.

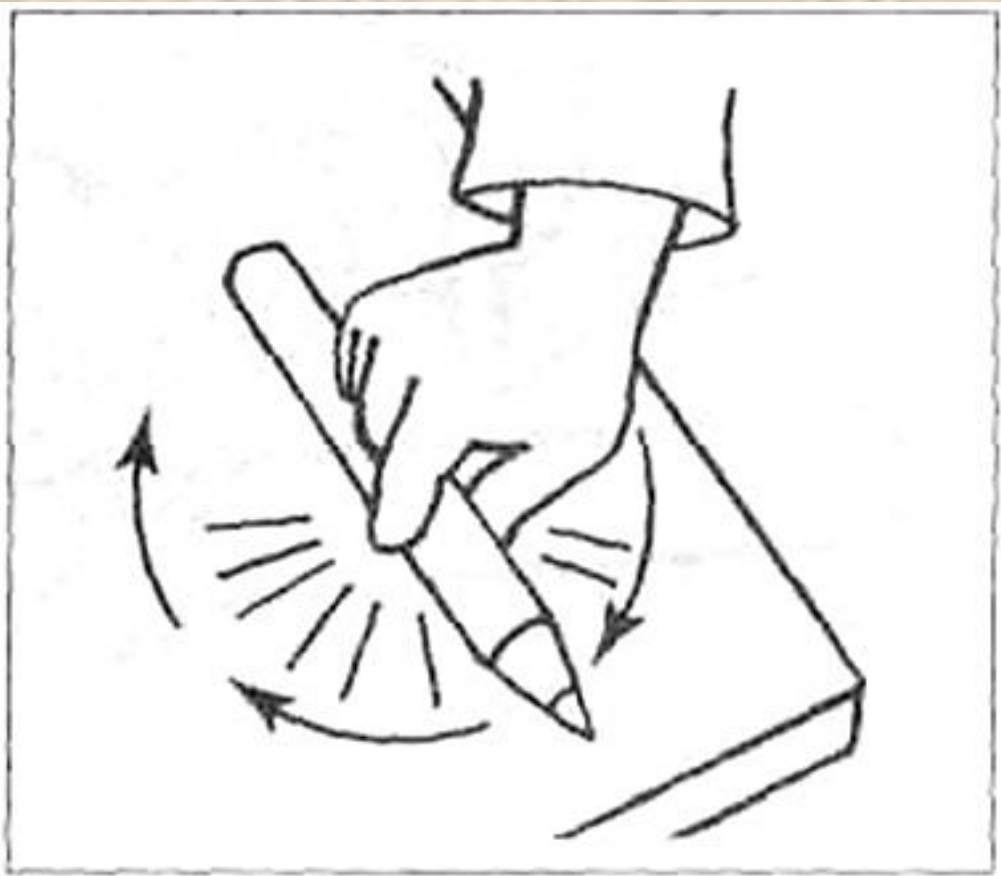
~~КАРАНДАШ Я ПОКАЧУ~~
ВПРАВО-ВЛЕВО — КАК ХОЧУ.



Men's Health

КризисFor
kri.com.ua

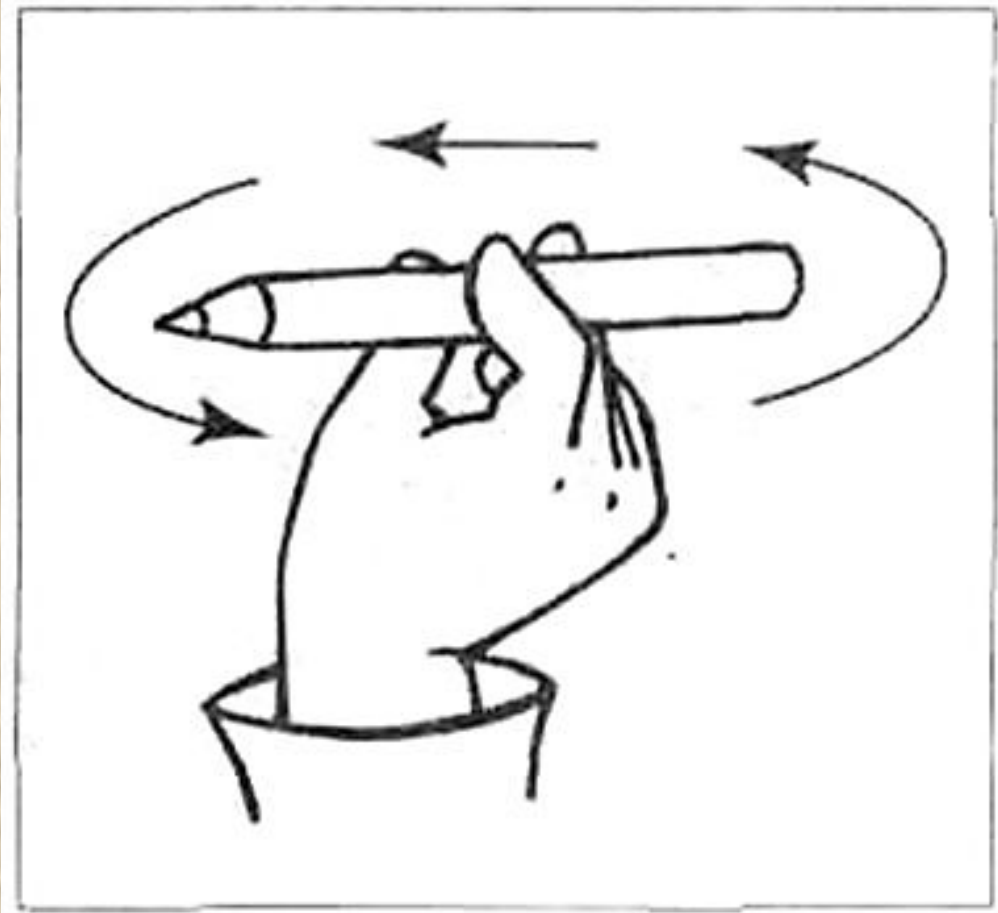
ВРАЩЕНИЕ КАРАНДАША НА СТОЛЕ УКАЗАТЕЛЬНЫМ И БОЛЬШИМ ПАЛЬЦАМИ. ВРАЩАЙ КАРАНДАШ НА СТОЛЕ ДВУМЯ ПАЛЬЦАМИ СНАЧАЛА ОДНОЙ РУКИ, А ПОТОМ ДРУГОЙ. ПОПРОБУЙ СДЕЛАТЬ ТО ЖЕ БОЛЬШИМ И СРЕДНИМ ПАЛЬЦАМИ.



**По столу круги катаю,
Карандаш не выпускаю**



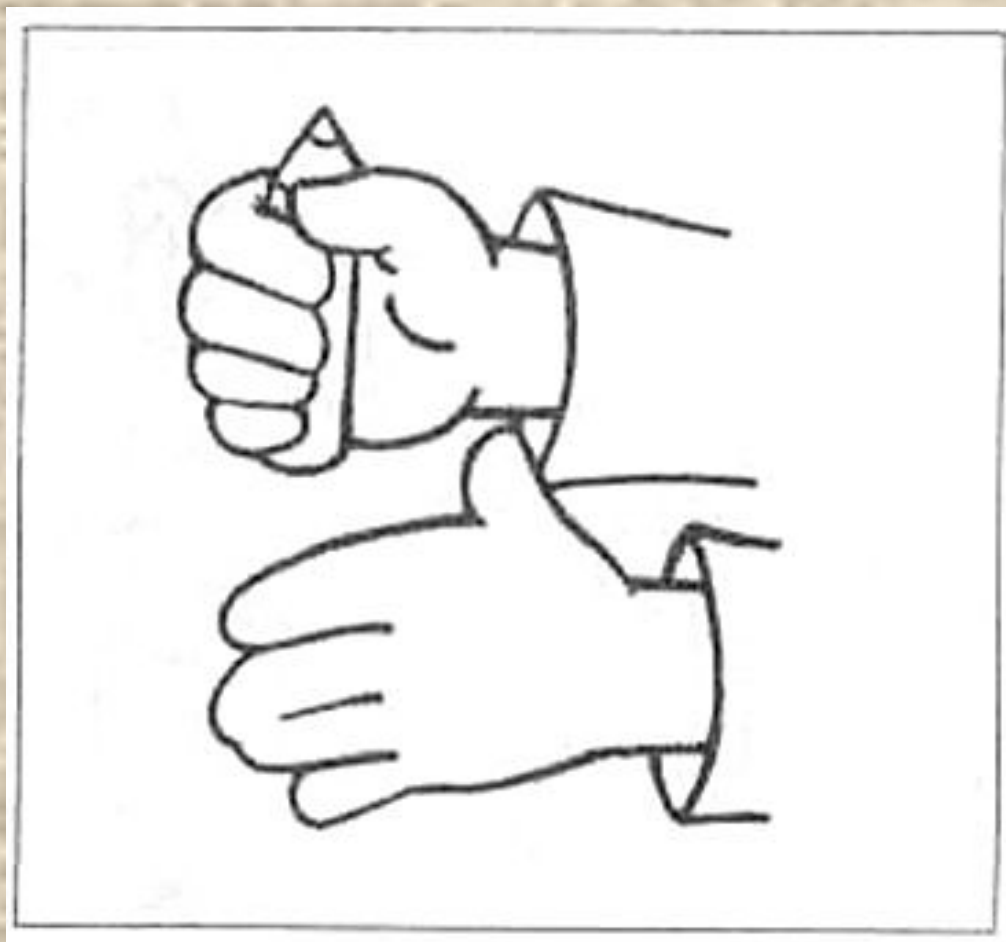
Вращение карандаша между большим, указательным и средним пальцами. Возьми карандаш тремя пальцами. Покрути его. Пусть он вращается быстро-быстро, как винт вертолѐта.



**Мой завелся вертолет,
Отправляется в полѐт**



**СЖИМАНИЕ КАРАНДАША В КУЛАЧКЕ.
ВОЗЬМИ КОРОТКИЙ КАРАНДАШИК И СОЖМИ ЕГО В КУЛАЧКЕ,
СПРЯЧЬ. А ТЕПЕРЬ СПРЯЧЬ В ДРУГОЙ РУКЕ.**

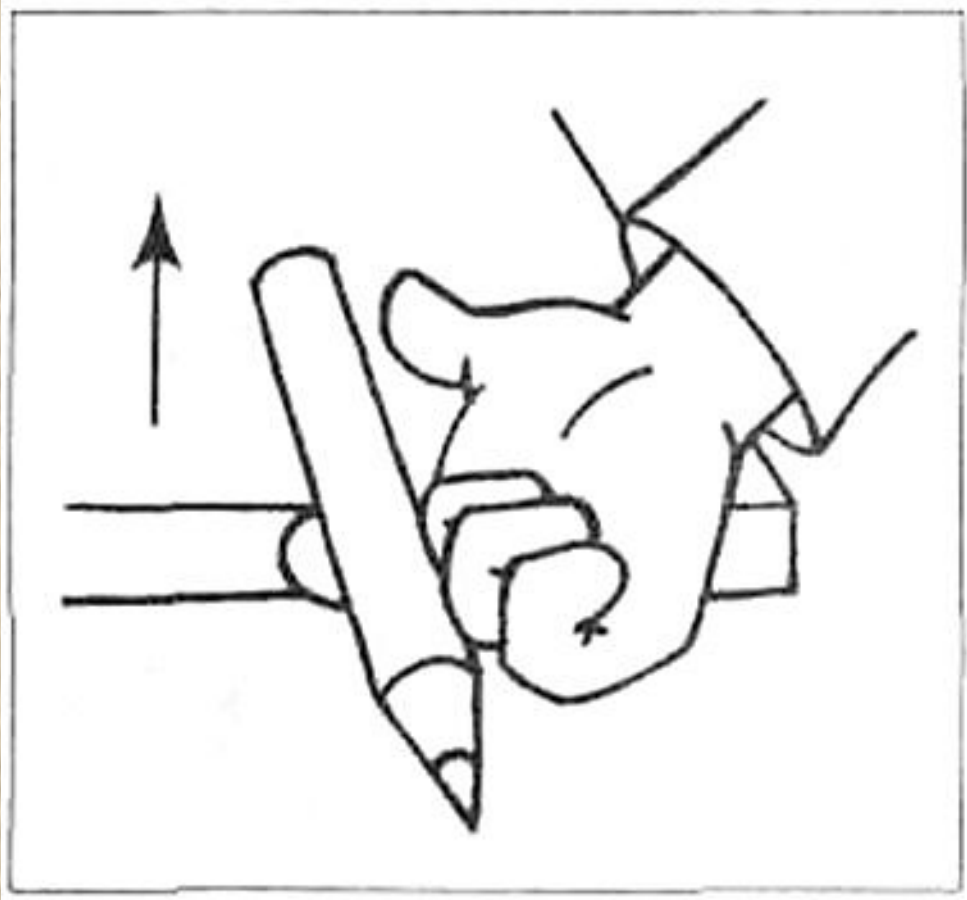


**Карандашик посжимаю
И ладошку поменяю.**



ПОДНИМАНИЕ КАРАНДАША С ПОВЕРХНОСТИ СТОЛА ОДНИМ ПАЛЬЦЕМ.

ПОЛОЖИ КАРАНДАШ НА КРАЙ СТОЛА. ПОПРОБУЙ ПОДНЯТЬ ЕГО, ПОДЦЕПИВ СНИЗУ ОДНИМ ПАЛЬЦЕМ. А ТЕПЕРЬ ВЫПОЛНИ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ ДРУГИМИ ПАЛЬЧИКАМИ.



**Карандашик поднимаю,
Крепко пальцем
прижимаю.**



СКАТЫВАНИЕ КАРАНДАША С ТЫЛЬНОЙ ПОВЕРХНОСТИ КИСТИ РУКИ.

ПОЛОЖИ КАРАНДАШ НА ТЫЛЬНУЮ СТОРОНУ КИСТИ.

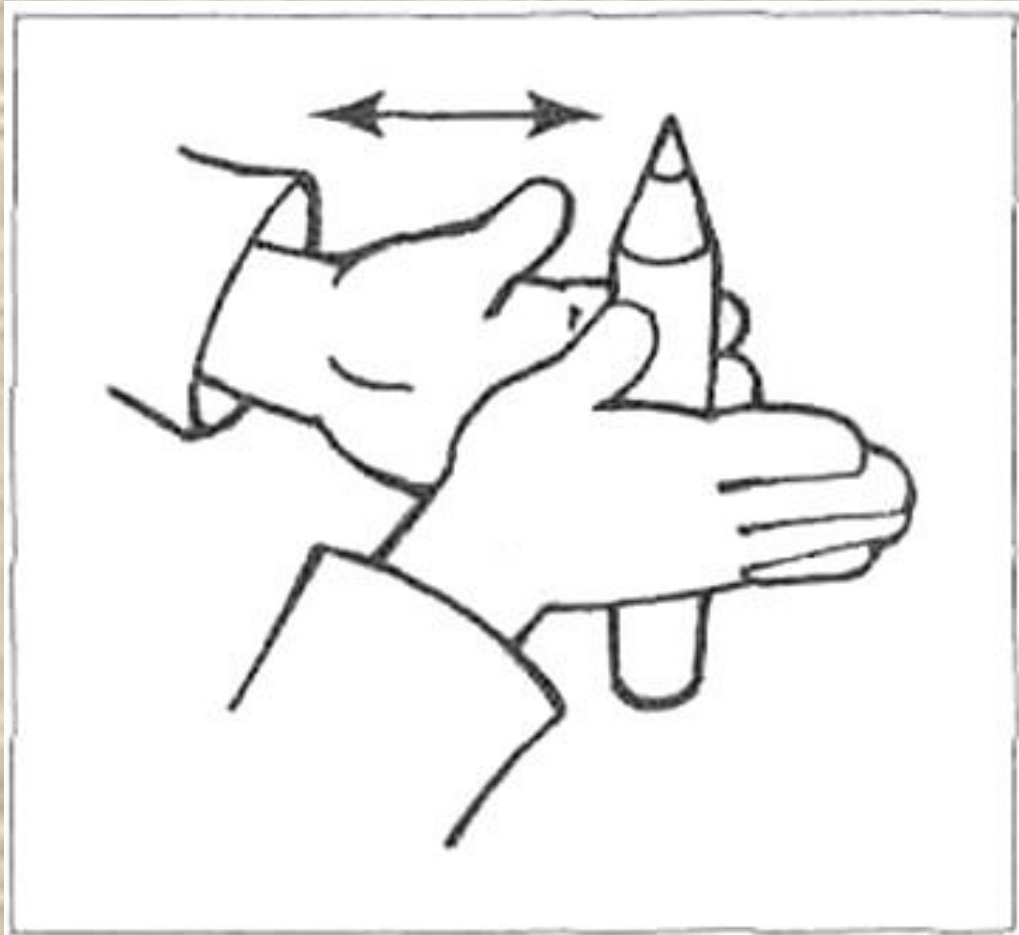
НАКЛОНИ РУКУ ВНИЗ. ПРИДЕРЖИВАЙ КАРАНДАШ ДРУГОЙ РУКОЙ. ПУСТЬ ОН СКАТИТСЯ ВНИЗ С ТВОЕЙ РУКИ, КАК С ГОРКИ.



**На ледянке быстро с горки
Покатил малыш Егорка.**



ПРОКАТЫВАНИЕ КАРАНДАША МЕЖДУ ЛАДОНЬЯМИ. ПОЛОЖИ КАРАНДАШ НА ОДНУ ЛАДОШКУ, ПРИКРОЙ ЕГО ДРУГОЙ. ПРОКАТЫВАЙ КАРАНДАШ МЕЖДУ ЛАДОНЬЯМИ СНАЧАЛА МЕДЛЕННО, А ПОТОМ БЫСТРЕЕ, ОТ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ К ЗАПЯСТЬЯМ. А ТЕПЕРЬ ПОПРОБУЙ СДЕЛАТЬ ЭТО СРАЗУ С ДВУМЯ КАРАНДАШАМИ.



**КАРАНДАШ Я ПОКРУЧУ,
Я ОГОНЬ РАЗЖЕЧЬ ХОЧУ!**



МОЛОДЕЦ!!

