



Для чего нужна сила пальцев?

Ещё 2000 лет до нашей эры  
в Китае было известно, что игры и  
**упражнения с участием  
рук и пальцев**  
влияют на **развитие мозга**  
человека.



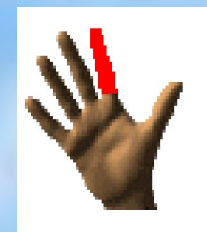
В Японии была создана  
**оздоравливающая  
методика**  
воздействия на руки.

# Восточные медики установили:



что воздействие на большой палец повышает функциональную активность **голового мозга**

воздействие на указательный палец положительно воздействует на состояние **желудка**



массаж среднего – на **кишечник**

безымянного – на **печень и почки**

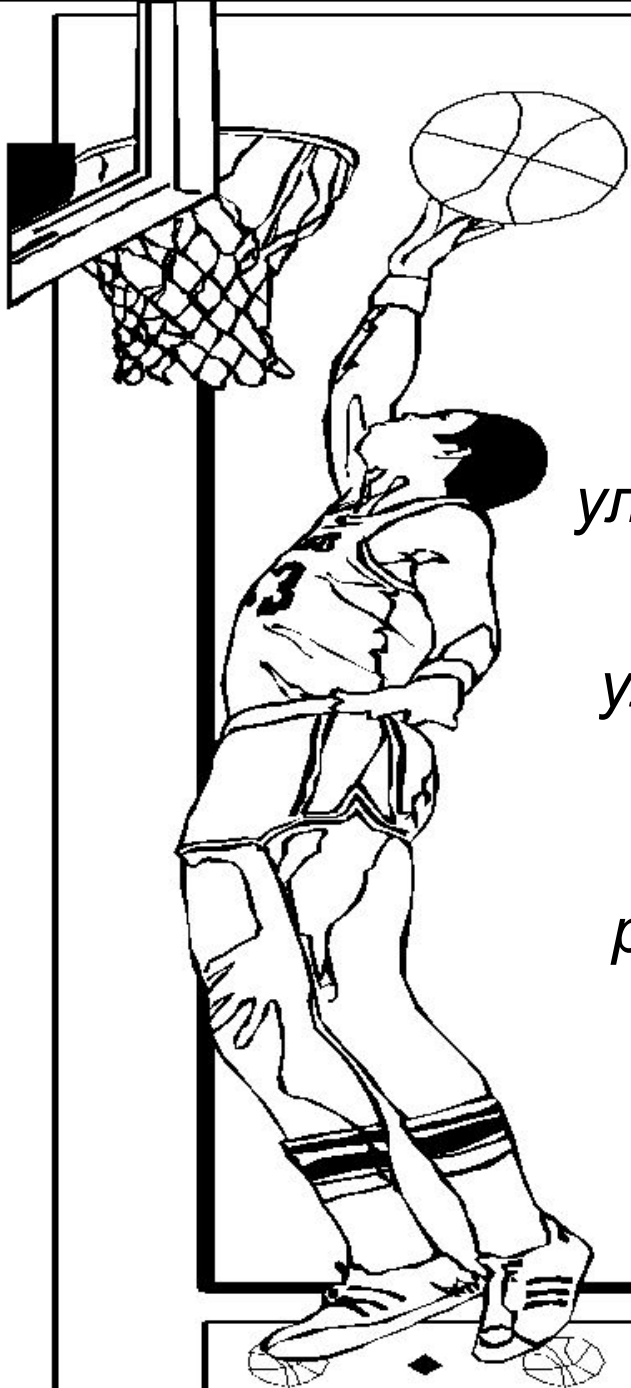


мизинца – **на сердце**



## В чем польза от выполняемых упражнений?

*Регулярные упражнения  
улучшают память,  
улучшают умственные способности,  
устраняют эмоциональное  
напряжение,  
улучшают деятельность сердечно-  
сосудистой системы,  
улучшают деятельность  
пищеварительной системы,  
развивают координацию движений,  
развивают силу рук,  
развивают ловкость рук,  
поддерживают жизненный тонус.*



## Упражнения для пальцев



1. Растереть каждый палец активными движениями.
2. Сжимать и разжимать пальцы, разводя их как можно шире.
3. Сжать пальцы в кулак и выполнять круговые движения кистями вправо, влево.
4. Сжать пальцы в кулак, затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.
5. Сгибать и разгибать кисти рук – вверх-вниз. Пальцы прямые.
6. Сжимать поочередно пальцы в кулак, начиная с мизинца, затем разжимать, начиная с большого пальца.
7. Выпрямить пальцы, большой палец отвести в сторону и выполнять им круговые движения вправо, влево.
8. Выпрямить пальцы. Попеременно сгибать и разгибать две первые фаланги пальцев.
9. Вытянуть указательный палец и вращать им.
10. Одновременно кончиками больших пальцев правой и левой рук поочередно касаться кончиков указательных, средних, безымянных пальцев и мизинце.



## Упражнения для подвижности кисти

1. Пальцы правой руки развести, а левой собрать “лодочкой”. Вставляя “лодочку” между пальцами правой руки расширить межпальцевый промежуток.
2. Согнуть руку в локтевом суставе, ладонь вверх, пальцы направлены к телу. Нажимать другой рукой на концы пальцев, выполняя пружинящие движения.
3. Переплести пальцы. Сгибать правую руку в лучезапястном суставе, одновременно разгибая кисть левой руки, и наоборот.
4. Руки с переплетёнными пальцами опустить перед собой вниз ладонями. Не разъединяя рук, перенести через них вперёд сначала одну, затем другую ногу. Повторить то же в другом направлении.

# Упражнения для подвижности кисти с теннисным мячом



1. Попеременно подбрасывать мяч вверх одной рукой и ловить другой.
2. После броска ловить мяч как можно выше.
3. Завести мяч правой рукой за спину, подбросить из-за спины так, чтобы он перелетел через левое плечо, поймать мяч впереди рукой. То же самое выполнять, меняя руки.
4. Стоя ноги врозь. Согнувшись вперёд, провести руки с мячом между свободно согнутыми ногами и подбросить мяч кверху. Быстро выпрямиться и поймать мяч впереди.
5. Бросить мяч в стену и поймать одной рукой. Руки менять.
6. В движении подбрасывать и ловить мяч попеременно каждой рукой, не нарушая ритма движения.
7. Сесть и встать, удерживая мяч на тыльной стороне кисти. То же самое, но лечь на спину или живот.
8. Подбрасывать и ловить одновременно два мяча.

1. Мяч держать одной рукой хватом снизу. Вращать мяч влево и вправо за счёт энергичного и одновременного вращательного движения всех пальцев.
2. Кистевая передача вправо, влево и назад за счёт поворота руки в лучезапястном суставе
3. Вращение мяча вокруг туловища.
4. Удерживая мяч двумя руками за спиной, энергично вытолкнуть мяч вверх движением кистей так, чтобы он перелетел над головой вперёд.
5. Кисти обеих рук в скрещенном положении удерживают мяч перед собой. Энергичным движением кисти вытолкнуть в правую или левую сторону.
6. Завести мяч правой рукой за спину, подбросить из-за спины так, чтобы он перелетел через левое плечо, поймать мяч впереди рукой. То же самое выполнять, меняя руки.



## Упражнения на расслабление

1. Руки согнуты в локтях, кисти свободно опущены. Выполнять потряхивание расслабленными кистями.
2. Основная стойка, руки свободно опущены. Выполнять маховые движения расслабленными руками вперёд-назад.
3. Руки поднять вверх. Уронить руки с последующим свободным покачиванием.
4. Выполнять круговые движения руками в плечевых или локтевых суставах. Кисти должны быть расслабленными.
5. Пальцы переплетены. Свободные круговые движения расслабленными кистями.



# Эффективное выполнение передач, средних и дальних

бросков, добивание мяча в корзину, вырывания и

выбивания мяча

зависит

от силы  
пальцев и всей кисти



# ЭКЗАМЕН

## "ШКОЛА ОРАНЖЕВОГО МЯЧА"

1. Попеременно подбрасывать мяч вверх одной рукой и ловить другой.
2. Подбрасывать и ловить одновременно два мяча.
3. Завести мяч правой рукой за спину, подбросить из-за спины так, чтобы он перелетел через левое плечо, поймать мяч впереди рукой.
4. То же самое выполнять, меняя руки.
5. Кистевая передача вправо, влево и назад за счёт поворота руки в лучезапястном суставе

