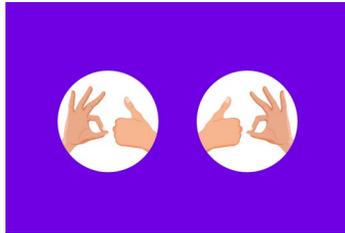


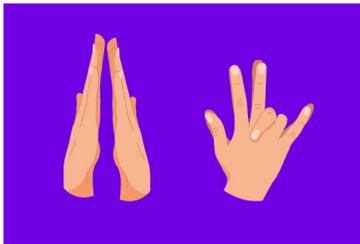
Класс — окей

- 1.Изобразите правой рукой «класс», а левой — «окей»: указательный и большой палец соедините в кольцо, остальные поднимите вверх и растопырьте.
- 2.Меняйте фигуры на обеих руках асимметрично.



Обнимашки

- 1.Скрещивайте пальцы между собой, как показано на картинке.
- 2.Двигайтесь поочерёдно от большого пальца к мизинцу.
- 3.Теперь в обратную сторону



Наш адрес:

Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,
ул.1-ая Заводская, д.3-а
тел. 8 (49 236) 2-27-95
сайт: <http://selivcson.social33.ru>
e-mail: seliv_cso@uszn.avо.ru

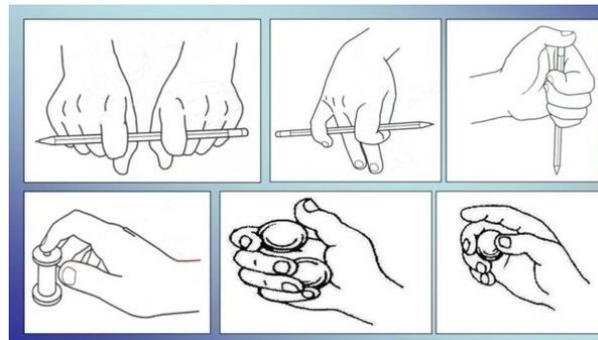
Директор

Кобякина Валентина Степановна
Тел.8(49236) 2-29-70

Заведующий

отделением дневного пребывания
граждан пожилого возраста и инвалидов
Митяева Оксана Михайловна
Тел.8(49 236) 2-26-22

Специалист по реабилитационной работе в
социальной сфере, руководитель клуба
Силанова Юлия Викторовна
Тел.8(49 236) 2-26-22



Министерство социальной защиты
населения Владимирской области

ГБУСО ВО

«Селивановский комплексный
центр социального
обслуживания населения»

Отделение дневного пребывания
граждан пожилого возраста и
инвалидов

«Эффективные упражнения
пальчиковой гимнастики»

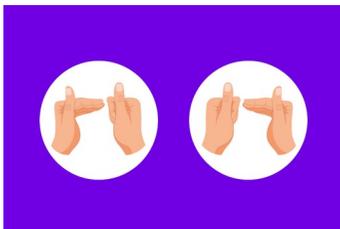


п.Красная Горбатка

Мелкая моторика тесно связана с мозговой деятельностью, пальчиковая гимнастика стимулирует создание новых нейронных связей. В данном буклете представлены эффективные упражнения пальчиковой гимнастики. Главный принцип пальчиковой гимнастики — идти от простого к сложному. Перед тренировкой нужно «разбудить» мозг. Потрите ладошки между собой так, будто вы находитесь в холодном помещении и пытаетесь согреться. Далее растирайте пальцы от основания к кончикам.

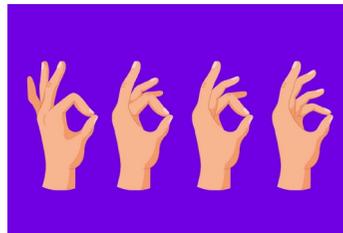
Камень — утка

1. Сожмите одну руку в кулак — это «камень».
2. Согните запястье другой руки в форме буквы «г» — это «утка». Утка и камень смотрят друг на друга.
3. Меняйте положение рук сначала медленно, затем ускоряйте движения



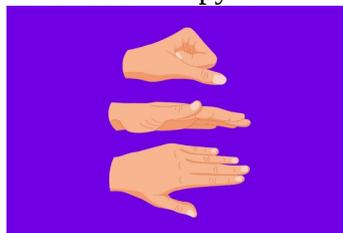
Колечки

1. Образуя кольцо, поочередно 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. Теперь двумя руками синхронно.
5. Выполняйте упражнение двумя руками асинхронно.



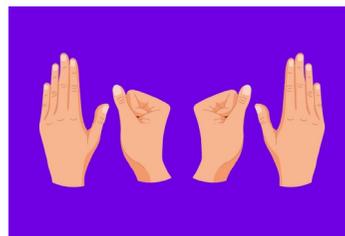
Кулак — ребро — ладонь

1. Положите ладонь на стол.
2. Сожмите ладонь в кулак.
3. Поставьте открытую ладонь ребром на стол. Повторяйте эти положения 8–10 раз сначала каждой рукой по отдельности, затем обеими руками вместе.



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.



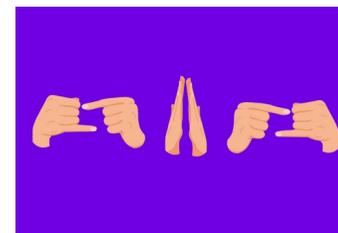
Ухо — нос

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



Спички

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



Боксёр

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.

