



Комплекс упражнений для улучшения координации

Упражнения для кистей

Исходное положение – сидя, руки на столе или на коленях

1. Пальцы одной руки сжать в кулак, пальцы второй руки выпрямить.
2. Одну руку повернуть ладонью вверх, вторую руку – ладонью вниз.
3. Пальцы одной руки вместе, пальцы второй руки - широко
4. Пальцы обеих рук сжаты в кулаки. Один большой палец внутри кулака, другой снаружи.
5. Большим пальцем руки коснуться каждого пальца. Упражнение выполнять одновременно обеими руками.
6. Одна рука рубит, другая гладит
7. Одна рука круговыми движениями гладит живот, другая бьет по голове
8. Обе ладони на столе или на коленях, поднимать вверх по одному пальцу, остальные остаются прижатыми к поверхности
9. Ладони вместе, разводить в стороны большие пальцы, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы. Остальные при этом остаются вместе

Занимайтесь каждый день по 15 минут

Составили физиотерапевты:
Елизавета Гусерова и Йоланта Ястрежемска