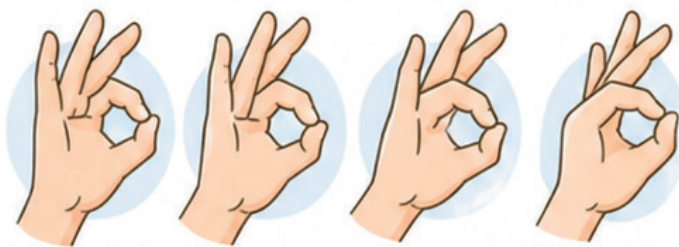


Упражнение «Колечко»

Поочередно и быстро перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.

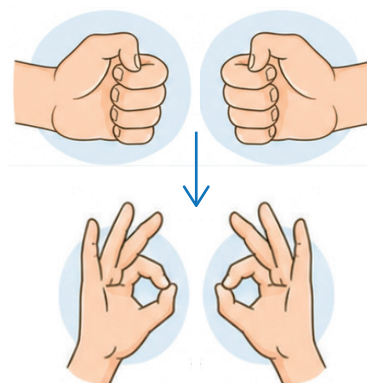
Выполнять как в прямом, так и в обратном порядке, поочередно руками и вместе.



Упражнение «Кулак — кольцо»

Одновременно двумя руками выполнять следующие чередующиеся действия:

- кулак (обе руки сжаты в кулаки);
- кольцо из большого и указательного пальцев;
- кулак;
- кольцо из большого и среднего пальцев;
- кулак;
- кольцо из большого и безымянного пальцев;
- кулак;
- кольцо из большого пальца и мизинца.



После этого выполнить последовательность в обратном порядке.

Упражнение «Кулак — ладонь»

Руки повернуть ладонями друг к другу.

Последовательно выполнять следующие действия:

- хлопок в ладоши;
- удар кулака о ладонь;
- хлопок;
- удар другой ладони о кулак.



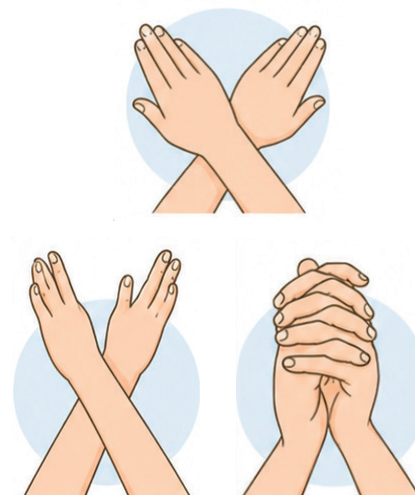
Упражнение «Ухо — нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, правой рукой — за ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с точностью до наоборот.



Упражнение «Змейка»

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Точно и четко двигать пальцем, который называет взрослый. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.



Упражнение «Лайк — кольцо»

Одна рука сжата в кулак, большой палец поднят вверх. На второй руке большой и указательный пальцы соединены в кольцо. По сигналу выполнить хлопок в ладоши и одновременно поменять положения рук с точностью до наоборот.

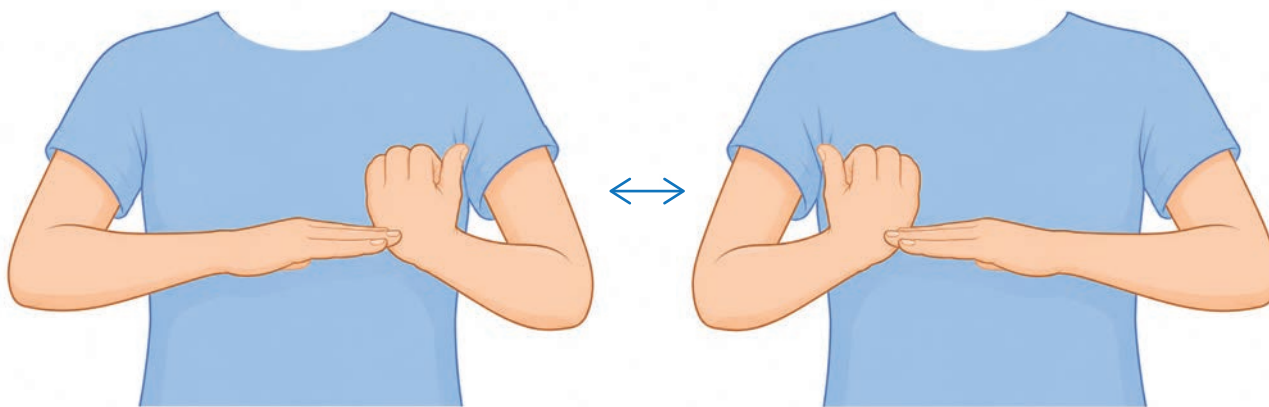


По сигналу выполнить хлопок в ладоши и одновременно поменять положения рук с точностью до наоборот.



Упражнение «Лезгинка»

Обе руки согнуты в локтях. Левая кисть сжата в кулак, большой палец отведен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая кисть раскрыта, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь расположена горизонтально и касается мизинца левой руки. После этого одновременно поменять положение правой и левой рук. Выполнить 8 смен положений без остановки. Увеличивать темп.



Упражнение «Кастрюлька — крышечка»

Одна рука сжата в вертикально расположенный кулак («кастрюлька»). Вторая рука раскрыта и лежит сверху на кулаке («крышечка»).



По сигналу поменять положение рук с точностью до наоборот. Выполнять движения ритмично. Добиться высокой скорости.

