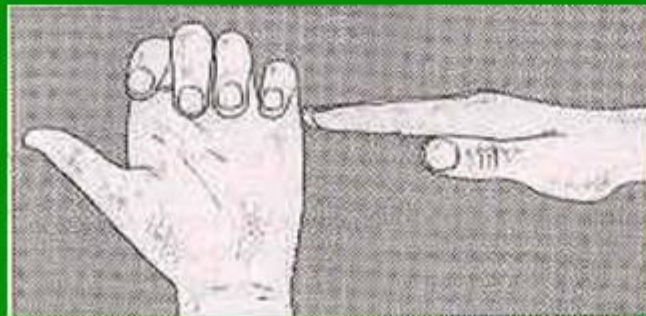


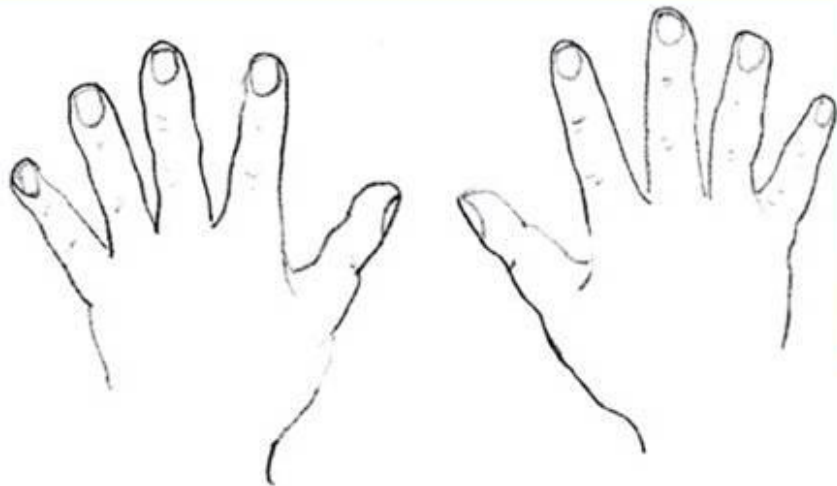
# Кинезиологические физминутки

- «Лезгинка»

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.



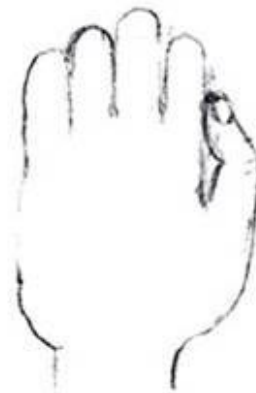
# Упражнение «Фонарик»



Фонарики зажглись.  
Пальцы выпрямить

Фонарик погас

Фонарик зажегся

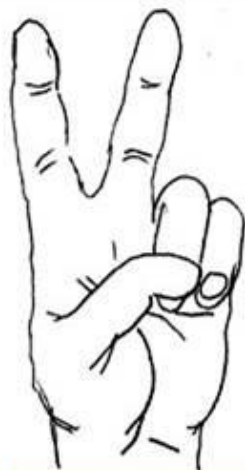


Пальцы одной руки сжаты



Пальцы другой руки выпрямлены

# Упражнение: «Зайчик-колечко-цепочка»

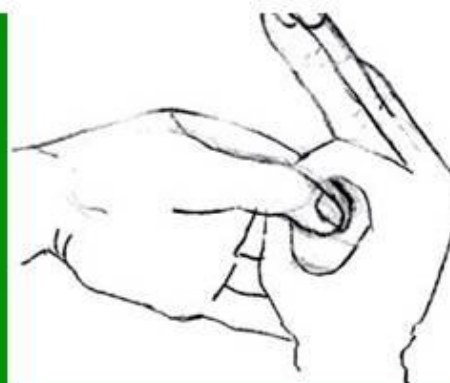


**Заяц.**



**Колечко**

Указательный и большой пальцы соединяются.  
Средний, безымянный, мизинец вытянуты  
вперед.



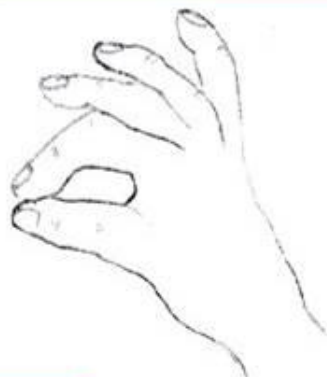
**Цепочка.**

Поочередно соединяем большой палец с  
указательным, со средним и т.д. и через  
них попеременно "пропускаем"  
"колечки" из пальчиков другой руки.

# Упражнение: «Гусь-курица-петух»

## Петух.

Ладонь поднять вверх.  
Указательный палец  
опирается на большой.  
Остальные пальцы  
растопырены в сторону и  
подняты вверх - это  
"гребешок".



## Курица.

Ладонь немного согнуть.  
Указательный палец  
упирается в большой.  
Остальные пальцы  
накальваются друг на друга  
в полусогнутом положении.



е: "Гусь-курица-петух"

## Гусь.

Ладонь согнуть под прямым  
углом, Пальцы вытянуть и  
прижать друг к другу.  
Указательный палец согнуть и  
опирается на большой.



# Упражнение: «Зайчик-коза-вилка»



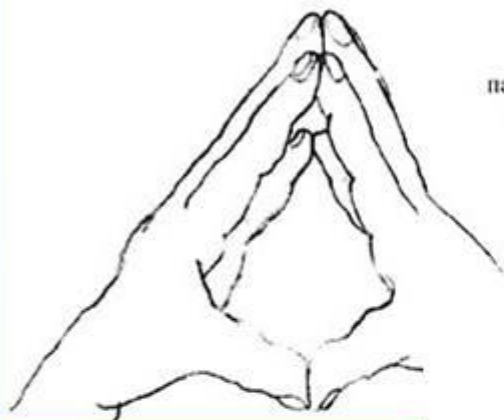
**Коза.**  
Указательный палец и мизинец  
выпрямить. Средний и безымянный -  
прижать большим пальцем к ладони.



**Вилка**  
Указательный, средний и безымянный  
пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь  
и напряжены. Большой палец прижимает  
мизинец к ладони.

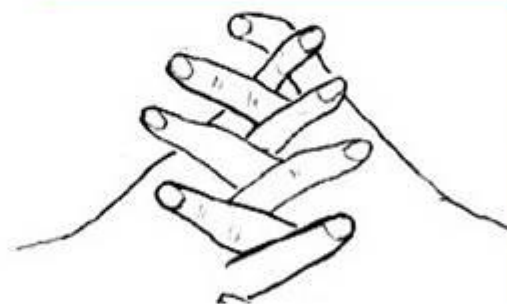


# Упражнение: «Дом-ёжик-замок»

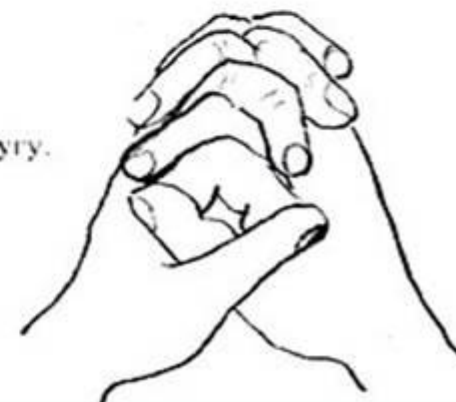


**Дом.**  
пальцы рук соединить под углом,  
большие пальцы соединить.

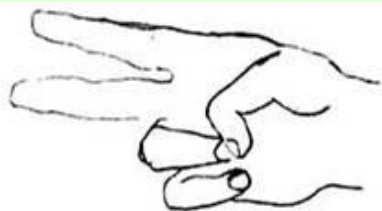
**Ёжик.**  
Поставить ладони под углом  
друг к другу. Расположить  
пальцы одной руки между  
пальцами другой.



**Замок.**  
Ладони прижать друг к другу.  
Пальцы переплести.

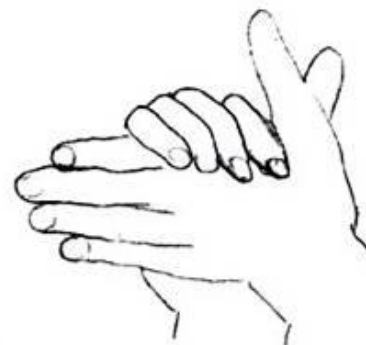
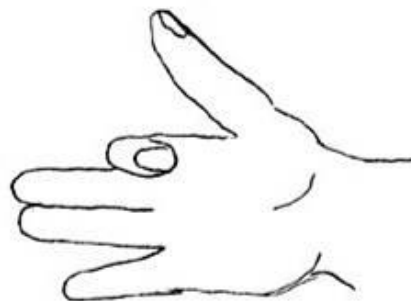


# Упражнение: «Ножницы-собака-лошадка»



## **Собака.**

Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх.  
Остальные пальцы сомкнуть.  
Указательный палец согнуть.



## **Лошадка.**

Большой палец правой руки поднять вверх сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву.  
Большой палец левой руки поднять вверх.