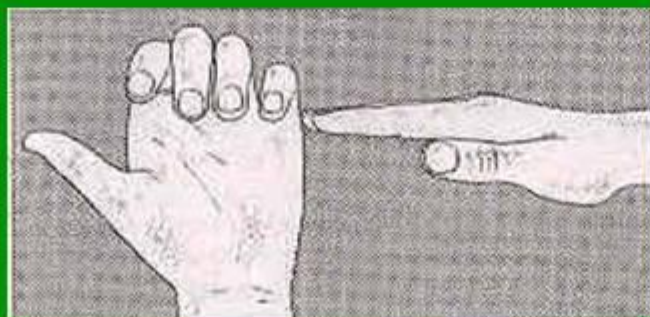


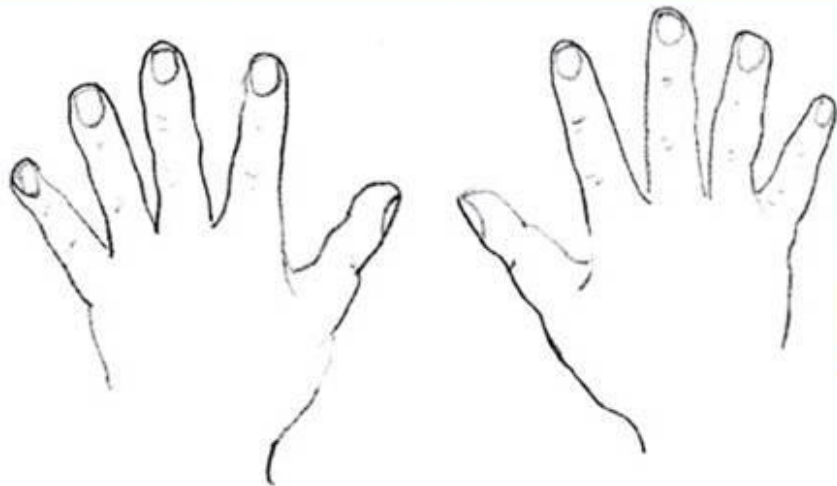
Кинезиологические физминутки

- «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

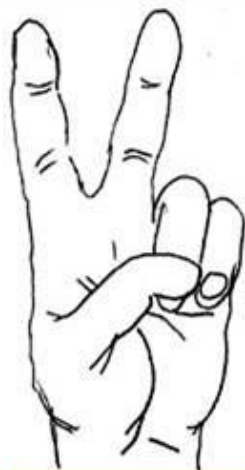


Пальцы одной руки сжаты



Пальцы другой руки выпрямлены

Упражнение: «Зайчик-колечко-цепочка»

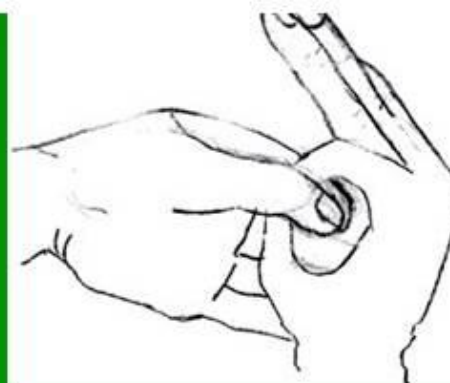


Заяц.



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»



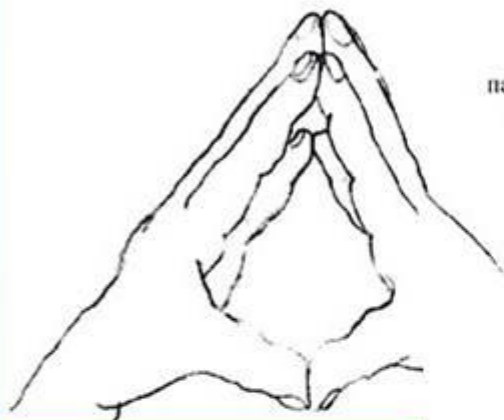
Коза.
Указательный палец и мизинец
выпрямить. Средний и безымянный -
прижать большим пальцем к ладони.



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

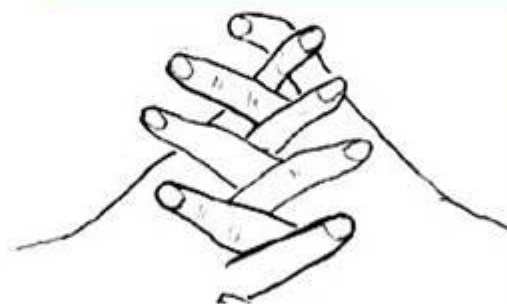


Упражнение: «Дом-ёжик-замок»



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.

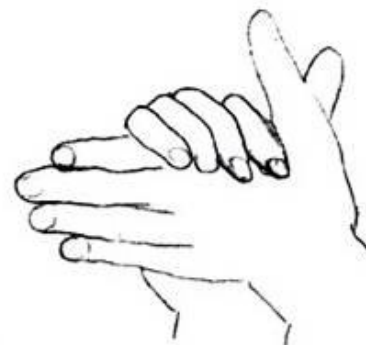
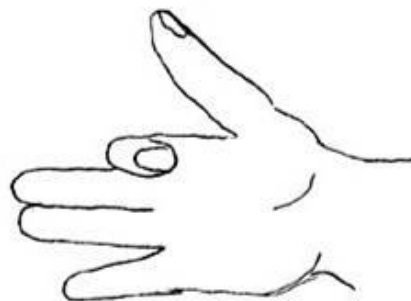


Упражнение: «Ножницы-собака-лошадка»



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.