



БУ «Регионский комплексный центр социального  
обслуживания населения»  
Отделение социальной реабилитации и абилитации

# Пальчиковая гимнастика с карандашом

## ЧАСТЬ II



Подготовила:  
Климушкина-Афанасьева И.В.,  
специалист по комплексной  
реабилитации

**# СИДИМ ДОМА**

## УПРАЖНЕНИЕ «ЮЛА»

Карандаш лежит на столе. Указательным и большим пальцами крутить карандаш по центру, как юлу. Можно прокручивать по часовой стрелке и против, попробовать сделать это же большим и средним пальцами.



## УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЙЧИК»

Положить левую ладонь с широко расставленными пальцами на стол, карандаш взять в правую руку, «перескакивать» через каждый пальчик. Меняем руки, повторяем движения.



## УПРАЖНЕНИЕ «КАЧЕЛЬ»

Зажимаем карандаш между двумя пальцами и качаем влево – вправо. Выполняем поочередно двумя руками.



## УПРАЖНЕНИЕ «АЛФАВИТ»

Держим в правой руке карандаш, на весу пишем в воздухе любую букву алфавита. Затем повторяем упражнение левой рукой.



## УПРАЖНЕНИЕ «ЦВЕТОК-ЛОТОС»

Для этого упражнения карандаш прячем в ладонях, затем раскрываем пальцы, изображаем «распустившийся цветок», повторяем несколько раз.



## УПРАЖНЕНИЕ «КАТАНИЕ С ГОРКИ»

Положить карандаш на тыльную сторону кисти, балансировать карандаш назад - вперед, не давая упасть на стол. Сначала выполнять это упражнение медленно, а затем быстро.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

