Гимнастика для рук

Каждое движение выполнять 5 раз

1.    Сжать пальцы в кулак, затем растопырить в разные стороны.
2.    Потереть ладони друг о друга круговыми движениями.
3.    Быстро растереть ладони друг о друга до ощущения тепла.
4.    Погладить колени.
5.    Положить ладони на стол, поднимать по 1 пальцу.
6.    Пальцы сгибать и разгибать в малых суставах
7.    Поворачивать ладони вверх вниз.
8.    Поцарапать стол, как кошка.
9.    Ладони на ребро, пальцы в колечки соединяем поочередно. Соединить большой и указательный пальцы рук, растопырить. Затем большой и средний, растопырить. Большой и безымянный, растопырить. Большой и мизинец, растопырить.
10.  Захватить стакан, сжать. Стакан передавать из руки в руку.
11.  Взять маленький шарик, покатать в ладонях.
12.  Помассировать кончики пальцев сдавливающими движениями пальцев другой руки.