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.