1. [Skip to Menu](http://www.sch534.ru/index.php/glavnaya/zdorove/44-fizkultminutki/307-gimnastika-dlya-paltsev-ruk#nav-wrapper)
2. [Skip to Content](http://www.sch534.ru/index.php/glavnaya/zdorove/44-fizkultminutki/307-gimnastika-dlya-paltsev-ruk#content)
3. [Skip to Footer](http://www.sch534.ru/index.php/glavnaya/zdorove/44-fizkultminutki/307-gimnastika-dlya-paltsev-ruk#footer)

**Гимнастика для пальцев рук**

При длительной письменной работе, рисовании необходимо периодически снимать возникающее в руках напряжение. Ниже приводятся упражнения, которые не только дают отдых рукам, но и развивают их силу, быстроту и ловкость.

Эти упражнения выполняют стоя или сидя, поставив локти на стол: каждое -10-15 раз. По завершении гимнастики следует потрясти расслабленными кистями и сделать массаж пальцев, поглаживая их от кончиков к запястью.

|  |  |
| --- | --- |
| fizmin1 | С силой, сжимать и разжимать пальцы, пока они не устанут. |
| fizmin2 | Выпрямить пальцы. Одновременно сгибать и разгибать две первые фаланги. |
| fizmin3 | Сжимание пальцами теннисного мяча. |
| fizmin4 | Круговые движения каждым пальцем по большой амплитуде в одну и другую стороны. Развести прямые пальцы и, начиная с мизинца, последовательно (веерообразным движением) согнуть все пальцы в кулак. Затем, начиная с большого пальца, вернуться в и.п. (разогнуть пальцы). |
| fizmin5 | Руки вперед ладонями вниз. Поднимание ладоней вверх и опускание их вниз. |
| fizmin6 | Сжать пальцы в кулак. Делать круговые движения кистью в левую и правую стороны; сгибать и разгибать кисти рук. |
| fizmin7 | Пружинистые разгибания ладони левой руки правой рукой и наоборот. |
| fizmin8 | Пружинистые сгибания левой руки правой рукой и наоборот. |
| fizmin9 | Руки перед грудью, локти в стороны, пальцы сцеплены. Волнообразные движения руками.  Руки перед грудью, ладони обращены к груди, пальцы сцеплены. Пружинистыми движениями разгибать руки вперед, ладони направлять вперед (от себя). |