



Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
"Реабилитационный центр для детей и подростков  
с ограниченными возможностями  
"Лучик"

Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа –  
Югры  
«РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ  
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
«ЛУЧИК»  
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра  
(Тюменская область), 628002  
ул. Красногвардейская, дом 7-а,  
г. Ханты-Мансийск,  
Тел/факс: (3467) 33-61-62  
E-mail: [mail@luchikhm.ru](mailto:mail@luchikhm.ru)

**Составитель:**  
Кетриц Надежда Федоровна  
врач-педиатр  
**Оформление:**  
Иордан Наталья Михайловна  
методист организационно-методического  
отделения

## Тренировка функции кисти



г. Ханты-Мансийск  
2016

## Гимнастика для кистей и пальцев рук.

### 1. «Веер»

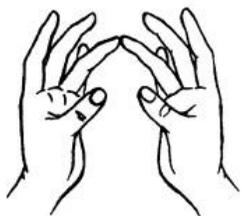
Ладони на столе. На счет, один-два, пальцы врозь – вместе.



### 2. Ладонка-кулак-ребро (на счет один-два-три).

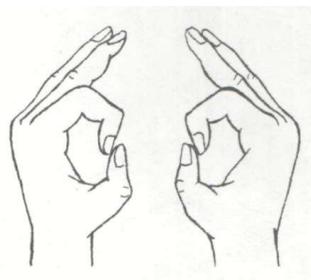


### 3. Пальчики здороваются (на счет один-два-три-четыре-пять соединяются пальцы обеих рук, большой с большим, указательный с указательным и т.д.)



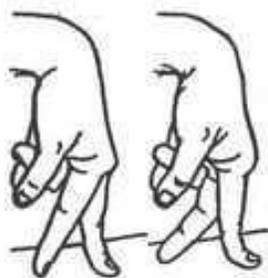
### 4. «Колечки»

Соединить поочередно с большим пальцем каждый пальчик.

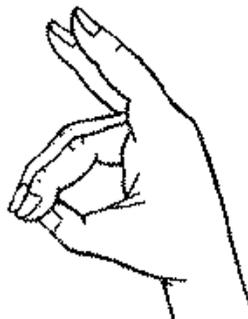


### 5. «Человечек»

Указательный и средний пальцы то правой, то левой руки бегают по столу.

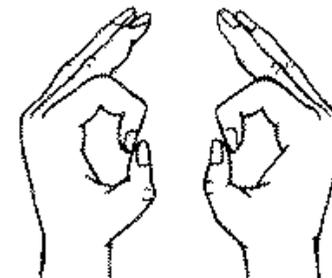


### 6. «Коза» вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки и пошевелить пальцами.



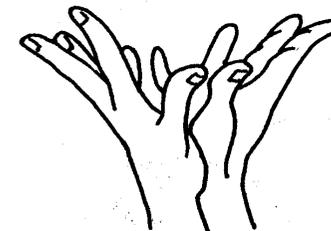
### 7. «Очки»

Образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, поднести их к глазам.



### 8. «Лилия»

Руки в вертикальном положении, прижать ладони обеих рук друг к другу. Затем слегка раздвинуть их, не разжимая пальцев.



### 9. «Замок»

На счет один – ладони вместе, на счет два – пальцы соединяются в замок.

