**Приложение 1.**

**Комплекс упражнений на развитие произвольных движений различных частей тела, артикуляционных органов, пальцев и кистей рук**

**Дыхательные упражнения**

**Упражнение «подсолнух»**  
Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища.  
На счет 1 ─ руки вверх, правую ногу назад ─ на носок, вдох;  
2 ─ вернуться в исходное положение, выдох;  
3 ─ руки вверх, левую ногу назад - на носок, вдох;  
4 ─ вернуться в исходное положение, выдох  
Повторить это упражнение 2-3 раза.

**Упражнение «ширина-высота»**  
Исходное положение: стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч.  
На счет 1-2 ─ руки ─ в стороны, вдох;  
3-4 – вернуться в исходное положение, выдох;  
5-6 ─ руки – вверх, вдох;  
7-8 ─ вернуться в исходное положение, выдох  
Повторите это упражнение 3-5 раз.

**Упражнения для рук**

**Упражнение «катушечки»**Исходное положение: стоя, руки в стороны.  
На счет 1-4 ─ вращаем кистями вперед;  
5-8 ─ назад  
Повторите это упражнение 1-2 раза.

**Упражнение «колеса»**Исходное положение: стоя, руки в стороны.  
На счет 1-4 ─ вращаем руками вперед;  
5-8 ─ назад  
Повторите это упражнение 1-2 раза.

**Упражнение «ножницы»**Исходное положение: стоя, руки ─ вперед.  
На счет 1-4 ─ скрещивать выпрямленные руки.  
Повторите это упражнение 5-7 раз.

**Упражнение «силачи»**  
Исходное положение: стоя, кисти ─ к плечам.  
На счет 1 ─ свести локти вперед, крепко сжать кулаки;  
2 ─ вернуться в исходное положение  
Повторите это упражнение 5 раз.

**Упражнения для спины**

**Упражнение «кто там?»**  
Исходное положение: стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч.  
На счет 1 ─ повернуть голову направо;  
2 ─ вернуться в исходное положение;  
3 ─ повернуть голову налево;  
4 ─ вернуться в исходное положение  
Повторите это упражнение 5 раз

**Упражнение «маятник»**  
Исходное положение: стоя, руки ─ на пояс, ноги на ширине плеч.  
На счет 1 ─ наклонить туловище влево;  
2 ─ вернуться в исходное положение;  
3 ─ наклон туловища вправо;  
4 ─ вернуться в исходное положение  
Повторите это упражнение 5 раз.

Упражнения для ног

**Упражнение «шаг за шагом»**Исходное положение: стоя.  
Ходьба строевым шагом 30 с

**Упражнение «непоседа»**  
Исходное положение: стоя, руки опущены.  
10 с ─ ходьба, руки – в стороны;  
10 с ─ ходьба, руки вверх;  
10 с ─ ходьба, руки – в стороны;  
10 с ─ ходьба, руки опущены  
Повторите это упражнение 2-3 раза.

**Упражнение «приседания»**  
Исходное положение: стоя, руки опущены.  
На счет 1 ─ присесть, руки ─ вперед, спина прямая, пятки не отрывать от пола;  
2 ─ вернуться в исходное положение  
Повторите это упражнение 6-8 раз.

Упра**жнение «прыжки»**   
Исходное положение: стоя, руки ─ на пояс.  
Прыжки на правой ноге 2-3 раза;   
затем ─ на левой.  
Повторите это упражнение 3-4 раза.

**Упражнение «наклоны до пола»**  
Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч.  
На счет 1-2 – наклон, постараться коснуться носка правой ноги;  
Ноги не сгибать!  
3-4 ─ вернуться в исходное положение;  
5-6 ─ наклон, постараться коснуться носка правой ноги;  
7-8 ─ вернуться в исходное положение

**Упражнение «тянемся-потянемся»**  
Для выполнения этого упражнения вам понадобится гимнастический коврик.  
Исходное положение: сидя, ноги шире плеч.  
На счет 1-2 – потянутся к носку правой ноги;  
Ноги не сгибать!  
3-4 – вернуться в исходное положение;  
5-6 – потянутся к носку левой ноги;  
7-8 – вернуться в исходное положение  
Повторите это упражнение 3-5 раз.

**Упражнения для развития координации**

**Упражнение «лыжники»**  
Исходное положение: стоя.   
На счет 1-4 – на месте, имитировать ходьбу на лыжах.   
Повторите это упражнение 3-4 раза.

**Упражнение «вверх-вниз»**  
Исходное положение: стоя руки – вперед.  
На счет 1 – правая рука – вверх, левая – вниз;  
2 – наоборот  
Повторите это упражнение 6-8 раз.

**Приложение 2.**

**Пальчиковый тренинг**

Упражнения с использованием стихов.

**Собака**

"У собачки острый носик,  
Есть и шейка, есть и хвостик"

Правая ладонь на ребро, на себя. Большой палец вверх. Указательный, средний и безымянный - вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается.

**Мышка**

"Серенький комок сидит  
И бумажкой все шуршит"

Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец согнуты в дуги и прижаты к среднему и безымянному пальцам.

**Зайка и ушки**

"Ушки длинные у зайки,   
Из кустов они торчат,  
Он и прыгает, и скачет,  
Веселит своих зайчат"

Пальчики в кулачок. Выставить вверх указательные пальцы. Ими шевелить в стороны

**Зайка и зеркало**

"Зайка в зеркальце глядит  
И ушами шевелит"

Левая ладонь кверху, делаем "козу". Сверху на нее накладываем правую руку, которая тоже изображает "козу" (тыльной стороной вверх). Выставляем вверх и вниз средние и безымянные пальцы обеих рук и двигаем ими в противоположные стороны.

**Зайчик в норке**

"У елки на пригорке  
Спрятался зайчишка в норке"

Левая ладонь почти горизонтальная, правая тоже. Указательный и мизинец правой руки упираются в указательный и мизинец левой. Средний и безымянный пальцы правой руки подняты и разведены в стороны (ушки). Большой палец прижат.

**Зайка и барабан**

"Зайка взял свой барабан  
И ударил трам - трам - трам"

Пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы вверх, они прижаты. Безымянным и мизинцем стучит по большому пальцу.

**Лошадка**

"У лошадки вьется грива,  
Бьет копытами игриво"

Правая ладонь на ребре от себя. Большой палец кверху. Сверху на нее накладывается левая ладонь под углом, образуя пальчиками гриву. Большой палец кверху. Два больших пальца образуют уши.

**Коза**

"У козы торчат рога,  
Может забодать она"

Внутренняя сторона ладони опущена вниз. Указательный и мизинец выставлены вперед. Средний и безымянный прижаты к ладони и обхвачены большим.

**Гусь**

"Гусь стоит и все гогочет,  
Ущипнуть тебя он хочет"

Предплечье вертикально. Ладонь под прямым углом. Указательный палец опирается на большой. Все пальцы прижаты друг к другу.

**Петушок**

"Петушок стоит весь яркий,  
Гребешок он чистит лапкой"

Ладонь вверх указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в стороны и подняты вверх.

**Курочка**

"Курочка прыг на крыльцо:  
Я снесла тебе яйцо"

Ладонь располагается горизонтально. Большой и указательный пальцы образуют глаз. Следующие пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении.

**Осы**

"Осы любят сладкое, к сладкому летят.  
И укусят осы, если захотят"

Выставить средний палец, зажать его между указательным и безымянным вращать им в разные стороны.

**Жук**

"Жук летит, жужжит, жужжит  
И усами шевелит"

Пальчики в кулачок. Указательный и мизинец разведены в стороны, ребенок шевелит ими.

**Птенчики в гнезде**

"Птичка крылышками машет и летит к себе в гнездо.  
Птенчикам своим расскажет, где она взяла зерно"

Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить.

**Краб**

"Краб ползет по дну,  
Выставив свою клешню"

Ладони вниз, пальцы перекрещены и опущены вниз. Большие пальцы к себе. Передвигаем на пальчиках ладони сначала в одну сторону, затем в другую.

**Слон**

"В зоопарке стоит слон.  
Уши, хобот, серый он.  
Головой своей кивает,  
Будто в гости приглашает"

Ладонь на себя. Средний палец опущен. С одной стороны он зажат мизинцем и безымянным, а с другой - указательным и большим. Шевелить средним пальцем. Качаем всей кистью.

**Птичка**

"Пальчики - головка,  
Крылышки - ладошка"

Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены (как бы цепляются друг за дружку), большие пальцы - головка, остальные сомкнутые пальцы - крылья. Помахать ими.

**Филин**

"Сидит филин на суку  
И кричит бу - бу - бу - бу"

Руки в кулачок, прижаты, большие пальчики - вверх (ушки), указательные пальцы вместе; они выставлены на вас, (нос).

**Волк и лиса**

"Серый волк бежит по лесу,  
А за ним бежит лиса.  
Поднялись у них трубою  
Два пушистеньких хвоста"

Волк. Делаем "пароходик", большие пальцы разводим в стороны. Указательные пальцы сгибаются внутрь ладоней и образуют лоб, а остальные в виде "лодочки" - верхнюю и нижнюю челюсти. Лиса. Выполняем то же самое, но внутрь ладони сгибаем еще мизинцы, чтобы мордочка у лисы была острее. Большие пальцы чуть сгибаем. Одна фигурка вытекает из другой.

**Крокодил**

"Крокодил плывет по речке,  
Выпучив свои глаза  
Он зеленый весь, как тина,  
От макушки до хвоста"

Ладонь выставлена вперед горизонтально (параллельно полу). Большой палец под ладонью. Указательный и мизинец согнуты (глаза) и прижаты соответственно к среднему и безымянному.

1. Растения

* *Ромашка*. (Соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны).
* *Тюльпан*. (Полусогнутые пальцы обеих рук соединить, образуя чашечку цветка).
* *Колокольчик*. (То же, но пальцы разъединены).
* *Корни растений*. (Прижать руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз).
* *Деревья*. (Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы).

Можно также делать упражнения с использованием стихов:

**Дерево**

"У дерева ствол, на стволе много веток,  
А листья на ветках зеленого цвета"

Прижать руки тыльной стороной друг к другу. Пальцы растопырены и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами.

**Елка**

"Елка быстро получается,  
Если пальчики сцепляются.  
Локотки ты подними,  
Пальчики ты разведи"

Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются.

**Колокольчик**

"Колокольчик все звенит,  
Язычком он шевелит"

Тыльные стороны рук обращены вверх, пальцы обеих рук скрещены. Средний палец правой руки опущен вниз, и ребенок им свободно вращает.

1. Люди

* *Человечек*. Указательный и средний пальцы правой руки, потом левой руки бегают по столу.
* *Пожарник*. Левая рука упирается в стол. Указательный и средний пальцы правой руки бегут по ней. Поменять руки.
* *Пассажиры в автобусе*. (Скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук вверх, большие пальцы вытянуты вверх).
* *Двое разговаривают*. Согнуть обе руки в кулак, большие пальцы вытянуть вверх, приблизить их друг к другу.
* *Маляр*. Рука-это кисть. Пальцы-волоски кисти. Макните кисть в краску и красьте разными руками поочередно: сверху вниз, слева на право и т.д.

1. Предметы

* "Очки" (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их).
* "Ножницы" (указательный и средний пальцы правой руки и левой руки имитируют стрижку ножницами).
* "Колокол" (скрестить пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, опустить средний палец правой и левой руки вниз и синхронно вращать их).
* "Дом" (соединить наклонно кончики правой и левой руки).
* "Стол" (правую руку согнуть в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку).
* "Стул" (правую руку согнуть в кулак, а левую прислонить к ней вертикально).
* "Ворота" (соединить кончики средних и безымянных пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх или согнуть внутрь).
* "Мост" (расположить руки ладонями друг к другу, пальцы округлить, соединить кончики пальцев обеих рук).
* "Замок" (Ладони вместе. Пальцы расположены между пальцами противоположной руки).
* "Лодочка" (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыть их).

Можно также делать упражнения с использованием стихов.

**Домик**

"Дом стоит с трубой и крышей,  
На балкон гулять я вышел"

Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются; средний палец правой руки поднят вверх, кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию (труба, балкон).

**Очки**

"Бабушка очки надела  
И внучонка разглядела"

Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам.

**Замок**

"Пальцы сплетем  
И замок мы получим.  
Еще повторим,  
И получится лучше"

Ладошки прижаты друг к другу. Пальцы переплетены. Перебираем ими.

**Флажок**

"Я в руке флажок держу  
И ребятам им машу"

Четыре пальца (указательный, средний, безымянный и мизинец) вместе большой опущен вниз. Тыльная сторона ладони к себе.

**Лодка**

"Лодочка плывет по речке,  
Оставляя на воде колечки"

Обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням (как ковшик).

**Пароход**

"Пароход плывет по речке,  
И пыхтит он, словно печка"

Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты (как ковшик), а большие пальцы подняты вверх.

**Стул**

"Ножки, спинка и сиденье -  
Вот вам стул на удивленье"

Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе). Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять руки.

**Стол**

"У стола четыре ножки,  
Сверху крышка, как ладошка"

Левая рука в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка. Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая в кулачке, левая ладонь сверху кулачка. Можно делать попеременно на счет раз.

**Грабли**

"Листья падают в саду,  
Я их граблями смету"

Ладони на себя, пальчики переплетены между собой, выпрямлены и тоже направлены на себя.

**Цепочка**

"Пальчики перебираем  
И цепочку получаем"

Большой и указательный пальцы левой руки в кольце. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой - указательный, большой средний и т. д. Это упражнение можно варьировать, меняя положения пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики.

**Скворечник**

"Скворец в скворечнике живет  
И песню звонкую поет"

Ладошки вертикально поставлены друг к другу, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты вовнутрь.

**Шарик**

"Надуваем быстро шарик.  
Он становится большой.  
Вдруг шар лопнул, воздух вышел -  
Стал он тонкий и худой"

Все пальчики обеих рук в "щепотке" и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух "выходит", и пальчики принимают исходное положение.

**Корзинка**

"В лес корзинку я беру  
И грибы в нее кладу"

Ладони на себя, пальчики переплетаются, и локотки разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры. Большие пальчики образуют ручку

**Пальчиковый тренинг  
Динамические задания**

**Простые**

1. Сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистью влево, затем вправо, 4 - 5 раз.
2. С силой сжимать и разжимать пальцы. 5 - 6 раз.
3. Выпрямить пальцы, большой палец отвести в сторону и проделать им круговые движения сначала влево, затем вправо. 4 - 6 раз.
4. Выпрямить пальцы, одновременно сгибать и разгибать две первые фаланги. 5 - 6 раз.
5. Развести прямые пальцы, последовательно, веерообразным движением, начиная с мизинца, согнуть все пальцы в кулак. Затем, начиная с большого пальца, вернуться в исходное положение. 3 - 4 раза.
6. Сжать пальцы в кулак. Попробовать разгибать и сгибать отдельно каждый палец. Стремиться к тому, чтобы другие оставались собранными в кулак. Упражнения выполняются сидя, поставив локти на стол. Постепенно довести количество повторений до 10 - 15 раз. Закончив гимнастику, следует потрясти расслабленными кистями и сделать массаж.

**Комплексы упражнений (потешки)**

1. **"Дружба"**

"Дружат в нашей группе девочки и мальчики".  
Пальцы рук соединяются ритмично в замок.  
"Мы с тобой подружим маленькие пальчики".  
Ритмичное касание одноименных пальцев обоих рук.  
"Раз, два, три, четыре, пять".  
Поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев.  
"Начинай считать опять.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Мы закончили считать".  
Руки вниз, встряхнуть кистями.

1. **"Прогулка"**

(При выполнении этого упражнения дети сидят на своих местах и ритмично, поочередно, скачками двигают по поверхности стола от себя к его противоположному краю прямые пальцы обеих рук).

Пошли пальчики гулять,  
(пальцы сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу).  
А вторые - догонять,  
(ритмичные движения по столу указательных пальцев).  
Третьи пальчики - бегом,  
(движение средних пальцев в быстром темпе).  
А четвертые - пешком.  
(медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола).  
Пятый пальчик поскакал  
(ритмичное касание поверхности стола мизинцами).  
И в конце пути упал.  
(стук кулаками по поверхности стола).

1. **"Человечки"**

Побежали вдоль реки.  
(движение указательных и средних пальцев по поверхности стола от себя к краю)  
Дети наперегонки.  
(Повторить несколько раз).

1. **"В гости"**

В гости к пальчику большому  
(выставляются вверх большие пальцы обеих рук)  
Приходили прямо к дому:  
(Ладони вместе, одноименные пальцы соприкасаются)  
Указательный и средний,  
(поочередно называемые пальцы соединяются с большими на обеих руках одновременно).  
Безымянный и последний  
Сам мизинчик-малышок  
(пальцы сжаты в кулак, вверх выставляются только мизинцы)  
Постучался на порог.  
(кулаки стучат друг о друга)  
Вместе пальчики - друзья,  
(ритмичное сжимание пальцев в кулаки)  
Друг без друга им нельзя.

1. **"Домик"**

Раз, два, три, четыре, пять  
(разжимание пальцев, сжатых в кулак по одному, начиная с большого).  
Вышли пальчики гулять.  
(ритмичное разжимание всех пальцев одновременно).  
Раз, два, три, четыре, пять,  
(сжимание по очереди широко расставленных пальцев в кулак, начиная с мизинца).  
В домик спрятались опять.  
(ритмичное сжимание всех пальцев одновременно).

1. "**Засолка капусты"**

Мы капусту рубим,  
(резкие движения прямыми кистями рук вниз и вверх)  
Мы морковку трем,  
(пальцы рук сжаты в кулаки, движение кулаков к себе и от себя)  
Мы капусту солим,  
(движение пальцев, имитирующее посыпание солью из щепотки)  
Мы капусту жмем.  
(интенсивное сжимание пальцев рук в кулаки).

1. **"Замок"**

На двери висит замок,  
(ритмичные быстрые соединения пальцев рук в "замок")  
Кто открыть его бы смог?  
(повторение движений)  
Потянули,  
(пальцы сцеплены в "замок", руки потянуть в одну, потом другую сторону)  
Покрутили,  
(движение кистями рук со сцепленными пальцами от себя к себе)  
Постучали  
(пальцы сцеплены, основаниями ладоней постучать друг о друга)  
И - открыли!  
(пальцы расцепить, ладони в стороны).

1. **"Пальчик - мальчик"**

"Пальчик - мальчик, где ты был?  
С этим братцем в лес ходил,  
С этим братцем щи варил,  
С этим братцем кашу ел,  
С этим братцем песни пел".

Взрослый показывает большой палец и как бы обращается к нему, затем прикасается его кончиком к кончикам всех остальных пальцев, начиная с указательного.

1. **"Белка"**

"Сидит белка на тележке,  
Продает она орешки:  
Лисичке - сестричке,  
Воробью, синичке,  
Мишке толстопятому,  
Заиньке усатому".

При помощи левой руки загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца.

1. **"Этот пальчик"**

"Этот пальчик - дедушка,  
Этот пальчик - бабушка,  
Этот пальчик - папочка,  
Этот пальчик - мамочка,  
Этот пальчик - Я,  
Вот и вся моя семья".

Детям предлагается согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая потешку, по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

1. "**Пальчики спят"**

"Этот пальчик хочет спать,  
Этот пальчик - прыг в кровать!  
Этот пальчик прикорнул,  
Этот пальчик уж заснул.  
Тише, пальчик, не шуми,  
Братиков не разбуди...  
Встали пальчики. Ура!  
В детский сад идти пора".

Поднять левую ладонь к себе и в соответствии с текстом загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца. Дети обращаются к большому пальцу, разгибают все пальчики.

1. "**Ну-ка, братцы, за работу!"**

"Ну-ка, братцы, за работу!  
Покажи свою охоту.  
Большому - дрова нарубить.  
Печи все - тебе топить.  
А тебе - воду носить,  
А тебе - обед варить,  
А малышке песни петь,  
Песни петь да плясать,  
Родных братьев забавлять".

Дети обращаются к правой руке, согнутой в кулак, поочередно разгибают все пальцы.

1. **"Мы грибы идем искать"**

"Раз, два, три, четыре, пять,  
Этот пальчик в лес пошел,  
Этот пальчик гриб нашел,  
Этот пальчик чистить стал,  
Этот пальчик все съел.  
От того и потолстел".

(попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца).

1. **"Алые цветки"**

"Наши алые цветки  
Распускают лепестки,  
Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колышет.  
Наши алые цветки  
Закрывают лепестки,  
Тихо засыпают,  
Головой качают".

Ладони соединены в форме тюльпана, пальцы медленно раскрываются, затем производятся плавные покачивания кистями рук, затем медленно закрываются, приобретая форму цветка, производятся покачивания головкой цветка.

1. **"Апельсин"**

"Мы делили апельсин,  
Апельсин всего один.  
Эта долька для кота,  
Эта долька для ежа,  
Эта долька для улитки,  
Эта долька для чижа,  
Ну, а волку кожура!"

Начинать с мизинца, загибать попеременно все пальцы.

1. **"Прятки"**

"В прятки пальчики играли  
И головки убирали.  
Вот так, вот так,  
Так головки убирали".

Сжимание и разжимание пальцев рук.

1. **"Пальчики в лесу"**

"Раз, два, три, четыре, пять"  
Взрослый держит перед собой левую руку ребенка ладонью к себе.  
"Вышли пальчики гулять.  
Этот пальчик гриб нашел",  
загибает мизинец  
"Этот пальчик чистить стал",  
загибает безымянный палец  
"Этот резал",  
загибает средний палец  
"Этот ел",  
загибает указательный палец  
"Ну, а этот лишь глядел!"  
загибает большой палец и щекочет ладошку.

**Расслабляющие (самомассаж кистей и пальцев рук)**

1. Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки. Затем положение рук меняется.
2. Растирание ладоней шестигранным карандашом с постепенным увеличением усилий.
3. Растирание ладоней движениями вверх-вниз.
4. Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев.
5. Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперек.
6. Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп. Можно выполнять упражнение с двумя грецкими орехами, перекатывая один через другой, одной рукой, затем другой.
7. Надавливание незаточенным карандашом на болевые точки ладони, затем вращение карандаша вправо, влево.
8. Разминание кисти правой руки пальцами левой и наоборот, затем поочередное растирание.