

Тенотен

ДЕТСКИЙ



Оригинальный успокаивающий препарат, созданный специально для детей с 3-х лет. Улучшает переносимость эмоциональных нагрузок, нормализует процессы обучения и памяти. Применяется при стрессах, гиперактивности, повышенной тревожности, возбудимости и раздражительности.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

для детей

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- Предварительно желательно познакомить ребенка с необходимыми жестами, комбинациями пальцев, движениями. Это позволит подготовить малыша к правильному выполнению упражнения.
- Все упражнения рекомендуется сначала выполнять в медленном темпе от 3 до 5 раз правой рукой, затем левой, а потом двумя руками вместе.
- Выполняйте упражнение вместе с ребенком, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой и создавая необходимый эмоциональный настрой.
- При необходимости ребенку оказывается помощь. Можно взять руку ребенка в свою и действовать совместно.

● **«ЛАДОНИ НА СТОЛЕ»**

На счет «раз-два» пальцы врозь-вместе



● **«ЛАДОШКА-КУЛАЧОК-РЕБРО»**

На счет «раз-два-три» кладем ладонь-кулачок-ребро



● **«ПАЛЬЧИКИ ЗДОРОВАЮТСЯ»**

На счет «раз-два-три-четыре-пять» соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д.)



● **«ЧЕЛОВЕЧЕК»**

Указательный и средний пальцы правой, а потом левой руки бегают по столу



● **«ДЕТИ БЕГАЮТ»**

Движения как в упражнении 4, но выполняют обе руки одновременно.



● **«КОЗА»**

Вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки



● **«КОЗЛЯТА»**

То же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук



● **«ОЧКИ»**

Образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединив их.



● **«ЗАЙКА И УШКИ»**

Вытянуть вверх указательный и средний пальцы. Мизинец, большой и безымянный пальцы соединить в кулачок



● **«МЫШКА»**

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



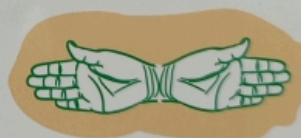
● **«ЛИСА И ЗАЯЦ»**

Лиса «крадется» - все пальцы медленно шагают по столу вперед; заяц «убегает» - пальцы быстро движутся назад



● **«БАБОЧКА»**

Ладони соединить тыльной стороной и помахать пальцами плотно сжатыми вместе



● **«ПТИЧКИ»**

Поочередно большой палец соединяется с остальными



● **«ПЧЕЛА»**

Указательным пальцем правой, а затем левой руки вращать кругом

