**МБДОУ «Плешановский детский сад №1»**

**Здоровьесберегающие технологии на логопедических занятиях**

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**



**Учитель – логопед: О.П.Ведель**

**«Фруктовая ладошка»**

Этот пальчик — апельсин, он, конечно, не один.

(поочередно разгибаем пальчики кулачка, начиная с большого)

Этот пальчик – слива, вкусная, красивая.

Этот пальчик — абрикос, высоко на ветке рос.

Этот пальчик — груша, просит: «Ну-ка, скушай!»

(показываем ладошками вокруг себя и на себя)

**«Засолка капусты»**

Мы капусту рубим, рубим,   (прямые движения кистями рук вверх-вниз)

Мы морковку трем, трем,     (ребенок трет кулачком о кулачок)

Мы капусту солим, солим,   (имитируем пальцами посыпания солью)

Мы капусту жмем, жмем.      (ребенок сжимает и разжимает пальчики обеих рук)

**«Белка»**

Сидит белка на тележке,

(спинку выпрямить, голову поднять, согнутые кисти рук прижать)

К груди, как лапочки.

Продает она орешки.

Лисичке-сестричке,     (правой рукой загибать по очереди пальцы на             левой)

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

Кому в зобок,       (погладить себя по горлу сверху вниз)

Кому в платок,    (протянуть вперед две ладони вместе)

Кому в лапочку.  (протянуть вперед ладонь, сложив в виде ложечки)

 Пекарь, пекарь, из муки       (выполняем круговые движения ладонями)

Испеки нам колобки.             (имитируем скатывание колобка)

Да сушки — Ванюшке,              (поочередно соединяем большие пальцы обеих рук с остальными пальцами – упражнение «колечки»)

Да баранки – Танюшке,

Да бублики – Мишке.

Да калачи – Маришке.

 **«Мы во двор пошли гулять»**

Раз, два, три, четыре,            (загибаем пальчики по одному)

Мы во двор пошли гулять. («идут» по столу указательным и средним пальчиками)

Бабу снежную лепили,            (лепим комочек двумя ладошками)

Птичек крошками кормили,(«крошим хлебушек» всеми пальчиками)

С горки мы потом катались,  (ведем указательным пальчиком правой руки по ладошке левой руки)

А еще в снегу валялись.          (кладем  ладошки на стол то одной, то другой стороной)

Все в снегу домой пришли.   (отряхиваем ладошки)

Съели суп и спать пошли.     (выполняем движения воображаемой ложкой, а затем кладем ручку под щечку)

 **«Это звери»**

У зверей четыре лапы.               (поднимаем и опускаем 4 пальца на ручках)

Когти могут поцарапать.       (пальцы двигаются как коготки)

Не лицо у них, а морда.              (соединить пальчики двух рук, образовав шарик, по очереди разъединять пальчики, опуская их)

Хвост, усы, а носик мокрый.  (волнообразные движения рукой, «рисуем» усы, круговые движения пальцем по кончику носа)

И, конечно, ушки                         (растираем ладошками свои ушки)

Только на макушке.                   (массажируем две точки темени)

 Тихо-тихо, еле-еле                 (возьмите ребенка за руки и покружитесь с ним, постепенно ускоряя темп)

Завертелись карусели.

А потом, потом,потом

Все бегом,бегом, бегом.

Тише-тише, не спешите,        (замедляйте темп движения)

Карусель остановите.

Раз, два, раз, два,                   (остановитесь и хлопните в ладошки)

Вот и кончилась игра.

 **«Машины»**

На улице нашей            (двигайтесь из одного конца комнаты в другой, держа в руках воображаемый руль)

Машины, машины.

Машины-малютки,

Машины большие.

Спешат грузовые,          (двигайтесь в противоположную сторону)

Фырчат легковые.

Торопятся,мчатся,

Как будто живые.

- Чайничек            (ребенок чертит руками перед собой в воздухе 2 параллельные линии)

- С крышечкой,

- Крышечка           (ребенок чертит руками перед собой в воздухе горизонтальную линию)

- С шишечкой,

- Шишечка            (ребенок сжимает ручку в кулак)

- С дырочкой,

- Из дырочки        (указательным и большими пальчиками показывает дырочку)

- Идет пар.            (ребенок показывает ручками идущий пар)

Муку в тесто замесили,          (сжимаем и разжимаем пальчики)

А из теста мы слепили:          (ребенок имитирует «лепку» ладошками)

Пирожки и плюшки,                (поочередно разгибаем пальчики, начиная с мизинца)

Сдобные ватрушки,

Булочки, калачи –

Все теперь печем в печи.      (обе ладошки разворачиваем вверх)

Очень вкусно!                              (поглаживаем животик)

 **«Семья»**

Папа, мама, брат и я –           (ребенок загибает пальцы на левой руке)

Вместе дружная семья.         (ребенок показывает крепко сжатый кулачок руки)

Раз, два, три, четыре,            (левой ручкой ребенок загибает по одному пальчику на правой ладошке)

Мы живем в одной квартире.(ребенок показывает крепко сжатый кулачок руки)

  **«Апельсин»**

Мы делили апельсин,            (ребенок сжимает и разжимает кулачки)

Много нас, а он один.

Эта долька для ежа,               (поочередно загибаем пальчики, начиная с мизинца)

Эта долька для чижа,

Эта долька для котят,

Эта долька для утят.

Поделили все, ура!                 (поднимает вверх руки  с разведенными пальцами)

Ну, а волку кожура.               (показываем вытянутые вперед ладошки)

Он сердит на нас – беда!

Разбегайся, кто куда!            (пальчиками барабаним по столу)

 —-

Это стул: сиденье, спинка.              (прямые пальчики правой ладошки смотрят вверх, пальцы левой руки сжаты в кулаки соединены с ладонью правой  руки, получился стульчик»)

А на спинке две картинки.            (показываем 2 пальца на правой руке)

А еще четыре ножки,                      (показываем по 2 пальца на обеих руках)

Чтоб сидеть под стулом кошке.  (приседаем и делаем из ладошек ушки)

**Выполняются сидя или стоя**

**Упражнение 1**

Сжимание пальцев в кулак и разжимание (по 20 раз):

1. ладонями вверх;
2. ладонями вниз;
3. обеих рук одновременно;
4. правой и левой рукой по очереди.

Выполняется с силой, в сжатом положении фиксируется 2-3 секунды.

**Упражнение 2**

Вращение кистями рук (по 10 раз):

1. в правую, затем в левую сторону;
2. вовнутрь (обеими кистями);
3. наружу.

Можно выполнять упражнение из положения «руки в стороны».

**Упражнение 3**

Выгибание кистей рук (по 10-15 раз):

1. одновременно;
2. правой, левой по очереди.

**Упражнение 4**

Прогибания кистей рук (по 10-15 раз):

1. одновременно;
2. правой, левой по очереди.

**Упражнение 5**

Чередование прогибания и выгибания.

**Упражнение 6**

Соприкосновение подушечек пальцев: «Пальчики здороваются» (по 10-15 раз):

1. пальцы правой руки – с большим пальцем правой руки;
2. пальцы левой руки – с большим пальцем левой руки;
3. то же одновременно двумя руками;
4. пальцы правой руки – с соответствующими пальцами левой.

Сила надавливания подушечек пальцев и темп выполнения увеличиваются.

**Упражнение 7 «Коготки»**

Сильное полусгибание и разгибание пальцев (по 10-20 раз).

**Упражнение 8**

Сгибание и разгибание пальцев в кулак по очереди (по 10-20 раз):

1. правой руки;
2. левой руки;
3. обеих рук одновременно.

Cначала начиная с большого пальца, затем начиная с мизинца.

**Упражнение 9 «Ножницы»**

Разведение пальцев в стороны (по 10 раз):

1. правой, затем левой руки;
2. обеих рук одновременно;
3. соединив ладони вместе.

**Упражнение 10 «Замок»**

Ладони вместе, пальцы переплетены (по 10-20 раз):

1. сдавливание ладоней с силой;
2. вращение (поворот вправо-влево);
3. наклоны вправо-влево – сгибание и разгибание в лучезапястных суставах;
4. разворачивание ладоней наружу и выворачивание в обратную сторону, не расцепляя переплетенных пальцев;
5. «Солнечные лучи» - руки в «Замке» подняты вверх, ладони крепко сжаты, пальцы с силой разжимаются и вновь сжимаются.

**Упражнение 11**

Упражнения с сомкнутыми ладонями (по 5-10 раз):

1. сомкнутые ладони перед грудью наклоняются вправо-влево, преодолевая сопротивление;
2. движения сомкнутыми ладонями перед грудью вперед-назад;
3. сомкнутые ладони вытянуты вперед – разведение кистей в стороны, не размыкая запястий;
4. сомкнутые ладони подняты вверх – разведение кистей, не размыкая запястий – «Цветок».

**Упражнение 12 «Фонарики»**

Вращение свободными кистями рук (по 10-20 раз).

**Упражнение 13**

Потряхивание расслабленными кистями:

1. руки вверх;
2. руки в стороны;
3. руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз.

**Выполняются сидя за столом**

**Упражнение 14**

Свободное похлопывание по столу поочередно и одновременно.

**Упражнение 15**

Свободное постукивание по столу пальцами обеих рук, правой и левой руки поочередно.

**Упражнение 16**

Поочередное приподнимание пальцев (кисти рук лежат на столе):

1. правой руки;
2. левой руки;
3. обеих рук вместе.

**Упражнение 17**

Имитация игры на пианино.

**Упражнение 18**

Разведение пальцев врозь и сведение вместе (ладони на столе).

**Упражнение 19 «Бегают человечки»**

Указательный и средний пальцы правой, потом левой, а затем двух рук вместе бегают по столу вперед и назад.

**Упражнение 20 «Футбол»**

Забивание шариков, карандашей одним, двумя и т.д. пальцами.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ****Самые простые упражнения.****«Посолим суп**» - собранными в щепоть пальцами ведущей руки имитируем названное движение;**«Птички»** - птички-пальчики «склевывают», например слова с заданным звуком;**«Почистим клювы**» - большим пальцем дети тщательно со всех сторон «очищают» каждый пальчик ведущей руки.**Более сложные игры.****«Футболисты»**Как-то летом на лесной полянке собрались поиграть в футбол две команды – команда зайчиков (левая рука) и команда белочек (правая рука).Капитан команды зайчиков вывел на поляну свою команду (работают левой рукой).Разминается капитан (большим пальцем совершают 7-10 круговых движений).Разминаются игроки (не менее 3 раз сгибают и разгибают каждый палец поочередно).Капитан команды зайчиков приветствует членов своей команды: «Здравствуйте!» (большой палец поочередно соприкасается с каждым пальцем левой руки).На поле выходит команда белочек (работают правой рукой).Разминается капитан  (большим пальцем совершают 7-10 круговых движений).Разминаются белочки (не менее 3 раз сгибают и разгибают каждый палец поочередно).Капитан команды белочек приветствует членов своей команды: «Здравствуйте!» (большой палец поочередно соприкасается с каждым пальцем правой руки).Команды приветствуют друг другу: «Здравствуйте!»(соприкасаются одновременно пальцами обеих рук). **В качестве словесного сопровождения пальчиковых игр предпочтительны малые фольклорные формы (потешки, небольшие стихи, считалки).**\*\*\*Сбил, сколотил (стучат кулаком одной руки по кулаку другой).Вот колесо (показывают круг обеими руками).Сел да поехал (крутят воображаемым рулем).«Ах, хорошо!» (покачивают головой.)Оглянулся назад (оглядываются)…Одни спицы лежат (показывают растопыренные пальцы обеих рук)!\*\*\*Свинка Ненила (хлопают в ладоши)Сыночка хвалила (поглаживают себя по голове):-То-то хорошенький! (поглаживают кисти левой руки.)То-то пригоженький! (поглаживают кисти правой руки.)Ходит бочком (ребром ведущей руки ведут по столу),Хвостик крючком (показывают указательные пальцы обеих рук),Нос пятачком (ставят кулачок на кулачок и на нос).\*\*\*Жил-был зайчик (хлопают в ладоши) –Длинные ушки (три пальца в кулак, указательный и средний – ушки).Отморозил зайчик (сжимают и разжимают пальцы обеих рук)Носик на опушке (трут нос).Отморозил носик (сжимают и разжимают пальцы обеих рук),Отморозил хвостик (гладят кобчик)И поехал греться (крутят руль)К ребятишкам в гости.Там тепло и тихо (разжимают кулаки обеих рук),Волка нет (хлопают в ладоши),И дают морковку на обед (поглаживают живот ладонью ведущей руки по часовой стрелке).\*\*\*Стучит-бренчит по улице (стучат кулачком о кулачок) –Фома едет на курице (локоть правой руки опирается на стол, большой и указательный пальцы образуют «клювик», остальные изображают гребешок).Тимошка – на кошке (локоть правой руки опирается на стол, указательный и мизинец образуют ушки, средний и безымянный плотно прижаты к ладони)По кривой дорожке (ребром ладони изображают движение по кривой по столу).\*\*\*Мои пальчики расскажут (хлопают в ладоши с растопыренными пальцами),Что умеют – все покажут (одноименные пальцы обеих рук 4 раза соприкасаются друг с другом).Их пять на каждой руке (показывают растопыренные пальцы).Все сделать смогут, всегда помогут (хлопают в ладоши).Они на дудочке играют (здесь и далее движения соответствуют тексту),Мячик бросают,Белье стирают,Пол подметают,Щиплют, ласкают –Пять и пять моих ловких пальчиков (показывают пальцы обеих рук). **Упражнение «Кулак – ребро – ладонь» используется для развития межполушарных связей.**\*\*\*У нашего (выставляют два кулака)У Гришеньки (ставят ладони на ребро)Под окошком (показывают две ладони)Вишенки (выставляют два кулака).У Семена в саду клены,У Алены дуб зеленый (левая рука: загибают пальцы, начиная с мизинца),У Марины куст малины,У Арины две рябины (правая рука: загибают пальцы, начиная с мизинца).А у Вани (показывают ладонь)На плетень (выставляют кулак)Зелененький (ладонь)Вьется хмель (кулак).\*\*\*Коленька хорошенький (поглаживают кисть правой руки),Коленька пригоженький (поглаживают кисть левой руки),Пройди по дороженьке (указательный средний пальцы обеих рук шагают),Топни (выставляют кулак),Коля (ставят ладонь на ребро),Ноженькой (показывают ладонь).\*\*\*Вышла курочка гулять (шагают двумя пальцами – указательным и средним – каждой руки),Свежей травки пощипать (щиплющие движения всеми пальцами каждой руки),А за ней ребятки –Желтые цыплятки (бегут всеми пальцами обеих рук).«Ко-ко-ко, ко-ко-ко (хлопают в ладоши),Не ходите далеко (грозят пальцем ведущей руки),Лапками гребите (гребущие движения каждым пальцем обеих рук одновременно, большие пальцы фиксируют ладони у края стола),Зернышки ищите» (дети собирают зерна двумя пальцами каждой руки или обеих рук одновременно: большой – указательный, большой – средний и т.д.). **Хорошо использовать пальчиковую гимнастику с элементами массажа биологически активных зон.**\*\*\*Чистая водичка (моющие движения)Умоет Саше личико (поглаживающие движения по щекам),Анечке – ладошки (интенсивное потирание ладоней),А пальчики Антошке (массаж поочередно каждого пальчика, «снимаем» перчатки).\*\*\*Ай, лады, лады, лады (хлопают в ладоши),Не боимся мы воды (совершают интенсивные моющие движения обеими ладонями),Чисто умываемся («моют» лицо, растирают уши),Маме (друг другу) улыбаемся (улыбаются).\*\*\*Жили-были зайчики (три пальца в кулак, указательный и средний – ушки)На лесной опушке (хлопают в ладоши).Жили-были зайчики (показывают уши)В беленькой избушке (показывают домик).Мыли свои ушки (трут уши),Мыли свои лапочки (моющие движения ладонями рук),Наряжались зайчики (движение ладоней сверху вниз по туловищу),Надевали тапочки (показывают).**Интересны упражнения, осложненные решением сопутствующих задач, например по стихотворению Ю.Чужака «Покупал баран баранки» (закрепление обратного счета).**\*\*\*На базе (выставляют кулак)Спозаранок (ставят ладонь на ребро)Накупил (показывают ладонь)Баран (кулак)Баранок (ребро).Для барашков (пальцы левой руки «играют»),Для овечек (пальцы правой руки «играют»)Десять маковых колечек (показывают 10 пальцев),Девять сушек, восемь плюшек,Семь лепешек, шесть ватрушек,Пять коржей, четыре пышки,Три пирожных, две коврижкиИ один купил калач (показывают соответствующее количество пальцев).Про себя не позабыл (отрицательное движение головой),А для женушки –Подсолнушки (пальцы обеих рук растопырены, большие пальцы прижаты друг к другу)!\*\*\*Здравствуй, солнце золотое!Здравствуй, небо голубое!Здравствуй, вольный ветерок!Здравствуй, маленький дубок!(поочередно похлапывают кончиками пальцев правой руки по кончикам пальцев левой руки, начиная с больших пальцев.)Мы живем в одном краю,Всех я вас приветствую!(переплетают пальцы в замок и поднимают руки над головой) **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ** **«Дружба»** Дружат в нашей группедевочки и мальчики.Мы с тобой подружимМаленькие пальчики. **Методические указания.** Первые две строчки – обхватить правой ладонью левую и покачивать в ритме стихотворения. Следующие две строчки – обхватить левой рукой правую и покачивать в ритме стихотворения.**«В гости к пальчику большому»** У гости к пальчику большомуПриходили прямо к домуУказательный и средний,Безымянный и последний.Сам мизинчик-малышок,Постучался на порог.Вместе пальчики-друзья,Друг без друга им нельзя. **Методические указания.** На первую строчку – выставляем вверх большие пальцы, на вторую  - соединяем под углом кончики пальцев обеих рук. На третью – поочередно называемые пальцы соединяются с большим на двух руках одновременно. Затем вверх выставляются только мизинцы, другие пальцы сжаты в кулак. На шестую – кулачки стучат друг о друга. На последние две строчки – ритмичное сжатие пальцев на обеих руках.**«Наши пальцы»**Пальцы встали дружно в ряд (показать ладони с выпрямленными пальцами).Десять крепеньких ребят (сжать пальцы в кулак).Эти два – всему указки (показать два указательных пальца),Все подскажут без подсказки (придержать их большими пальцами).Пальцы – два середнячка (показать два средних пальца),Два здоровых бодрячка (придерживать их большими пальцами).Ну, а эти безымянны молчуны, всегда упрямы. (Показать безымянные пальцы, остальные придерживать большими пальцами.)Два мизинца-коротышки (показать мизинцы, остальные придерживать большими пальцами).Пальцы главные средь них (показать два больших пальца, остальные сжать в кулаки),Два больших и удалых.**«Шарик»** Надуваем быстро шарик –Он становится большим.Вдруг наш шарик лопнул,Воздух вышел – ш-ш-ш!Стал он тонким и худым. **Методические указания.** Пальцы обеих рук собраны в щепотку и соприкасаются кончиками. Дуем на них – пальцы принимают форму шара. Воздух выходит – пальцы в исходное положение.**«Здравствуй»** Здравствуй, полянка большая!Здравствуй, трава-мурава!Здравствуй, ягодка лесная!Ты поспела и вкусна.Мы лукошечко несем,Всю тебя мы соберем. **Методические указания.** Пальцы правой руки по очереди здороваются с пальцами левой, похлопывая друг друга кончиками.**«Травка»** Ветерок шуршит травой,Прячет ягодку от нас,Только мы ее найдем,На варенье соберем. **Методические указания**. Ладони повернуты к себе, пальцы растопырены. Интенсивное «трепетание» пальцами. **«Этот пальчик»** Этот пальчик в лес пошел,Этот пальчик гриб нашел,Этот пальчик чистить стал,Этот пальчик жарить стал,Этот пальчик все доел,Оттого и похудел. **Методические указания**. Загибаем поочередно пальцы, начиная с мизинца.**«За грибами»**Солнце утром встало рано, всех детишек приласкало. (Ладони скрестить, пальцы широко раздвинуть – солнышко.)За грибами мы пошли. (пальцы «идут» по столу, коленям.)Три лукошка принесли. (Показать три пальца.)**«Корзинка»**В лес корзинку я беруИ грибы в нее кладу.**Методические указания.**Ладони на себя, пальцы переплести, локти развести в стороны – ладони «разъезжаются», и между пальцами образуются зазоры.**«Засолка капусты»**Мы капусту рубим (резкие движения прямыми кистями вверх и вниз).Мы капусту солим (движение пальцев, имитирующее посыпание солью из щепотки).Мы капусту жмем (интенсивное сжимание пальцев рук в кулак).**«Морковка»**Не морковка – загляденье,Выросла на удивленье,Сочная да вкусная,Для детей полезная.**Методические указания**. Пальцы левой руки сжаты в щепоть и направлены вверх, ладонь правой руки с расставленными пальцами приставлена к щепоти левой.**«Апельсин»**Мы делили апельсин. Много нас, а он один. (Покрутить сжатыми кулачками левой руки, растопырить пальцы правой руки, поднять указательный палец левой руки, остальные пальцы сжать.)Эта долька для ежа. (Левая рука сжата в кулак, мизинец отогнуть.)Эта долька для чижа. (Отогнуть безымянный палец.)Эта долька для утят. (Отогнуть средний палец.)Эта долька для котят. (отогнуть указательный палец.)Эта долька для бобра. (отогнуть большой палец.)А для волка – кожура. (ладонь повернуть тыльной стороной кверху, округлив пальцы, и погладить кожуру.)Он сердит на нас. Беда! (ладони соприкасаются основаниями, чуть согнутые пальцы постукивают по тем же пальцам другой руки – как волчьи зубы.)Разбегайтесь кто куда!(Руки «разбегаются» по столу или по коленкам, стуча пальцами.)**«Зайка»**Под высокою соснойСидит заинька косой.**Методические указания**. Одна рука – сосна (пальцы растопырены, подняты вверх), на второй руке указательный и средний пальцы образуют ушки зайца, остальные пальцы сжаты.   **«Елка»**Елка быстро получается,Если пальчики сцепляются.Локотки ты подними,Пальчики ты разведи.**Методические указания**. Ладони от себя, пальцы скрещиваются (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локти не прижимаются.**«Дерево»**У дерева ствол,На стволе много веток,А листья на веткахЗеленого цвета.**Методические указания**. Прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы растопырены и чуть-чуть приподняты вверх. Шевелить кистями и пальцами.**«Птичек стая»** Пой-ка, подпевай-ка!Десять птичек – стайка.Эта птичка – соловей,Эта птичка – воробей,Эта птичка – совушка,Сонная головушка,Эта птичка – свиристель,Эта птичка – коростель,Эта птичка – скворушка,Серенькое перышко,Это зяблик, это стриж,Это развеселый чиж,Ну, а это злой орлан…Птички, птички, по домам! **Методические указания**. Пальцы обеих рук сжаты в кулаки. Услышав название птиц, дети разжимают по одному пальцу сначала правой, а затем левой руки. На последние слова пальцы обеих рук сжимают в кулаки.**«Утята»** Раз, два – шли утята,Три, четыре – за водой,А за ними плелся пятый,Позади бежал шестой,А седьмой от них отстал,А восьмой уже устал,А девятый их догнал,а десятый напугал:Громко, громко запищал:- Пи-пи-пи! Не пищи,Мы тут рядом, поищи. **Методические указания.** Поочередно сгибать все пальцы правой, затем левой руки, начиная с большого. На звуки «Пи-пи-пи» (и до конца) ритмично сгибать и разгибать пальцы обеих рук.**«Гости»** Стала Маша гостей созывать:И Иван приди, и Степан приди,И Матвей приди, и Сергей приди,А Никитушка – ну пожалуйста!Стала Маша гостей угощать:И Ивану блин, и Степану блин,И Матвею блин, и Сергею блин,А Никитушке – мятный пряничек .**Методические указания**. На первые четыре строки вращение кистей рук от себя, на пятую – к себе. На остальные строки поочередно массировать кончики пальцев правой руки.**«Пальчики»**Раз, два, три, четыре, пять,Вышли пальчики гулять.Раз, два, три, четыре, пять,В домик спрятались опять.**Методические указания**. Пальцы сжаты в кулаки. Поочередно разгибать их, начиная с мизинца, затем сгибать в том же порядке.  |

|  |
| --- |
| **Форма входа** |
|  |

|  |
| --- |
| **Календарь** |
|  |

|  |
| --- |
| **Друзья сайта** |
|  |

 |