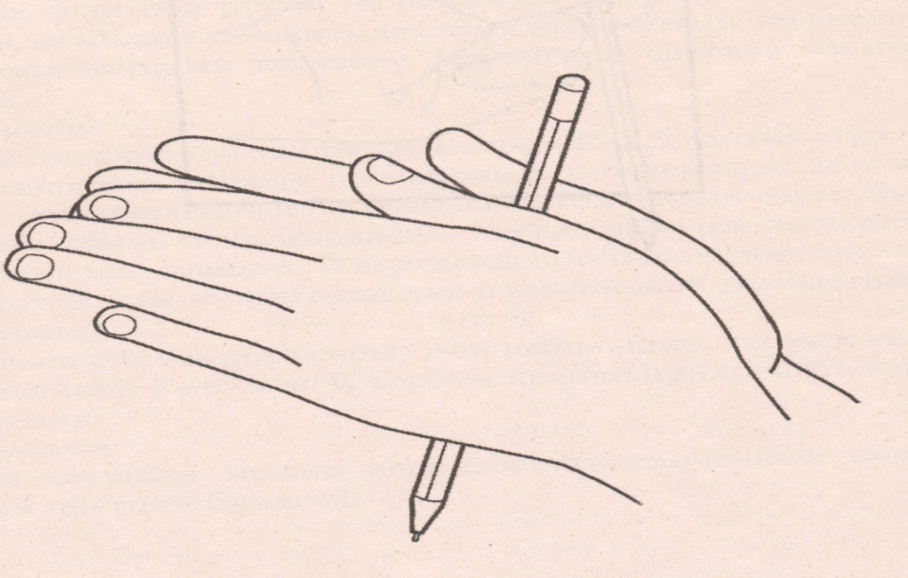
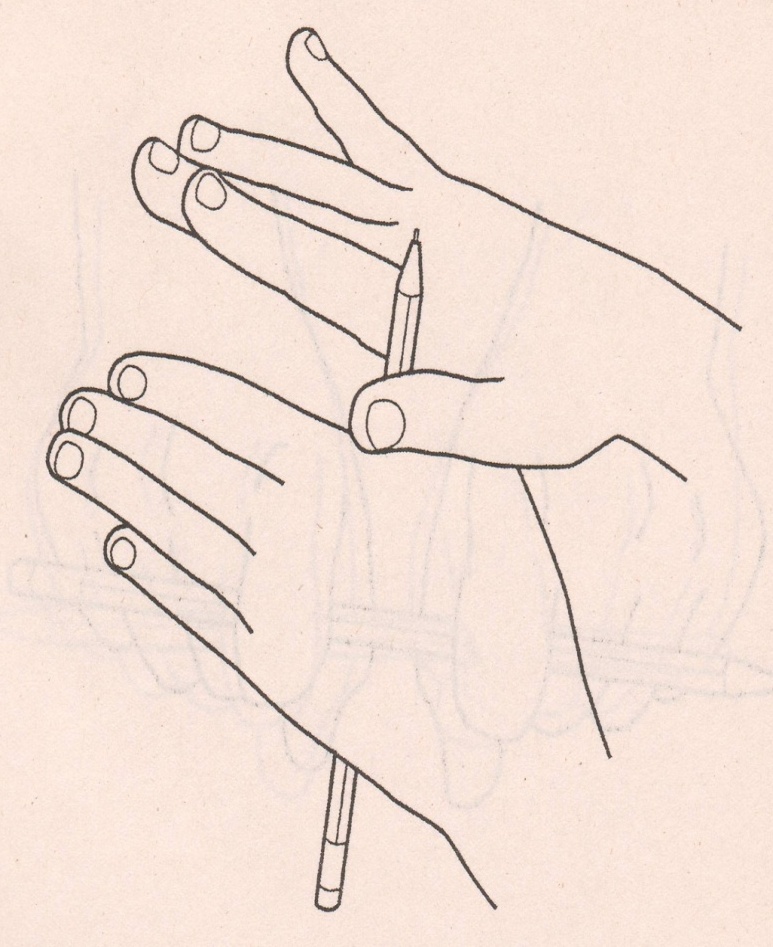
Соединить ладони пальцами вперед. Карандаш находится в вертикальном положении между ладонями. Перемещать ладони вперед-назад, передвигая карандаш только мягкими частями ладоней.



Зажать верхний конец карандаша вертикально между ладонью и основанием большого пальца.

Перехватить карандаш снизу другой рукой.

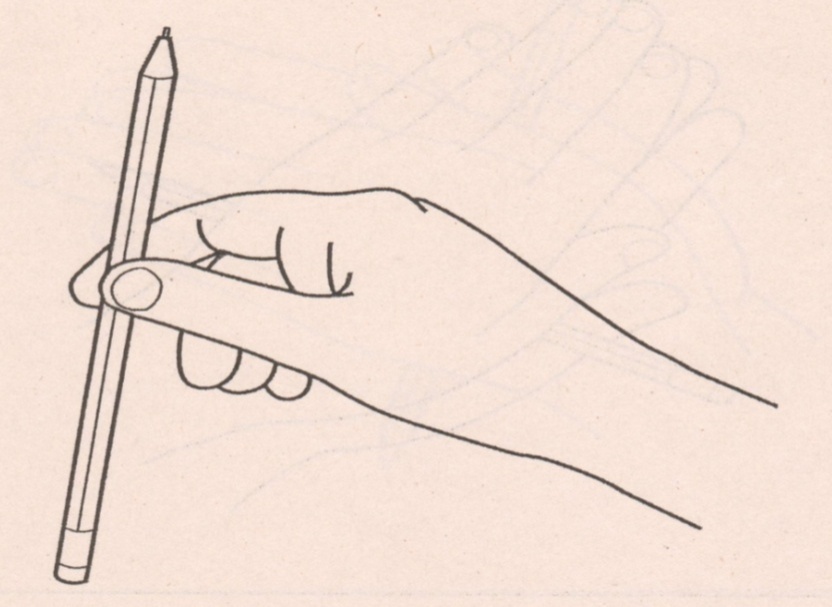
Продолжать перехваты поочередно обеими руками вверх-вниз. Как спускаемся с лесенки.



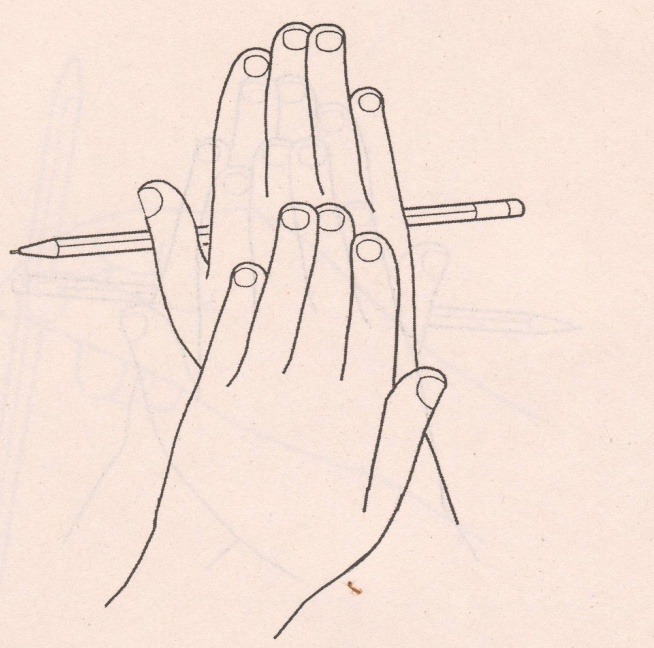
Взять карандаш подушечками большого и указательного пальцев в вертикальное положение.

Перетирающими движениями кончиками пальцев перекатывать ручку вперед-назад, слегка нажимая на нее.

Аналогично сделать самомассаж кончиков среднего и большого пальцев, большого и безымянного, большого пальца и мизинца.



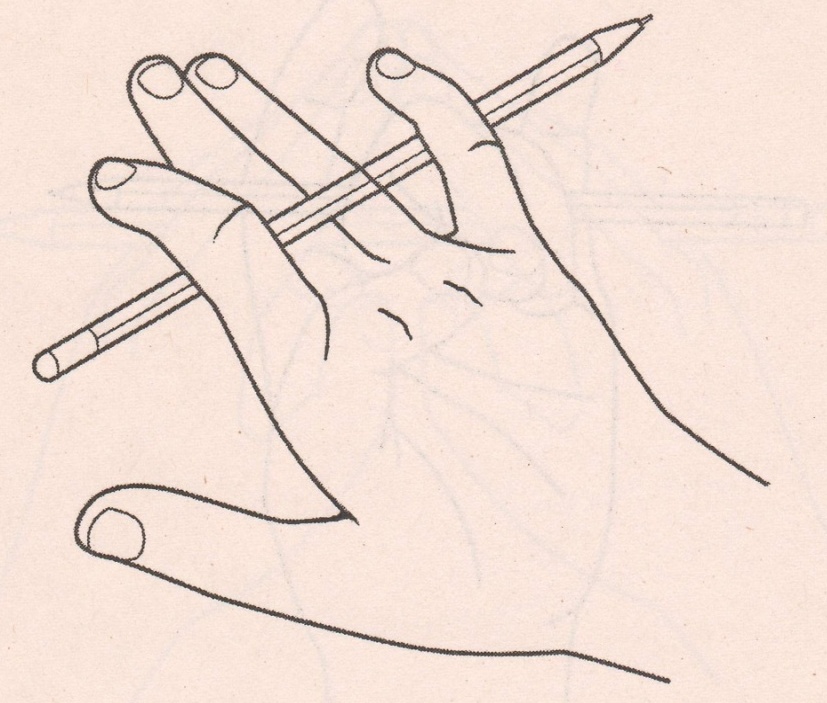
Положить карандаш на стол горизонтально. Накрыть руку ладонью так, чтобы она оказалась у основания пальцев. Выпрямленным пальцами другой руки с силой нажимать, пружиня мышцы первой части кисти руки. Переместить пальцы на вторую часть кисти и аналогичным способом попружинить мышцы.



***«Лягушка».***

Положить кисть одной руки на стол, выпрямить пальцы. Разместить карандаш так, чтобы мизинец и указательный палец были на карандаше, а средний и безымянный – под ней.

Сжать ладонь в кулак, а затем распрямить, не выпуская карандаш. Движения ладони напоминают движения лягушки.

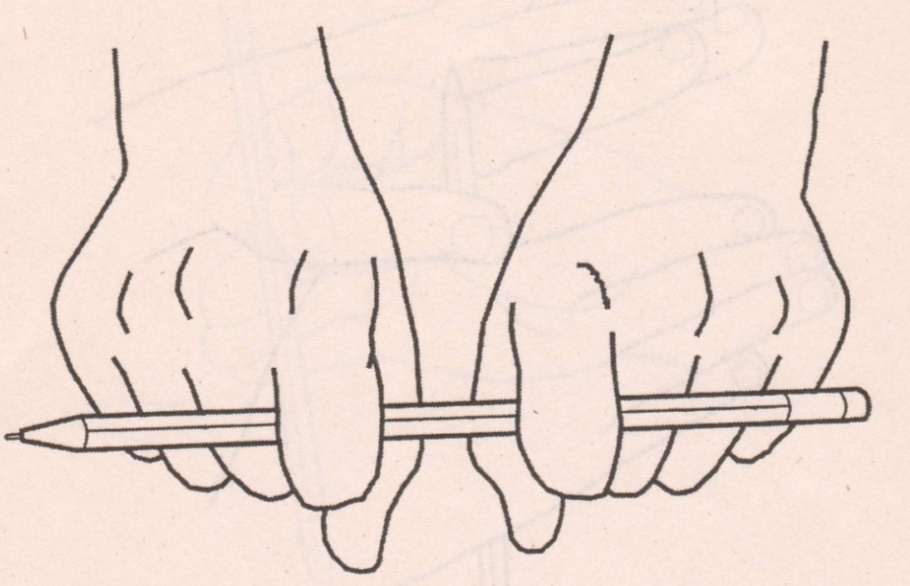


***«Крючки».***

Карандаш в горизонтальном положении, словно крючками, зацепить указательным пальцами за концы и удерживать.

Попеременно отрывая пальцы - крючки от карандаша, вновь цеплять его, передвигая пальцы к середине до момента их сближения.

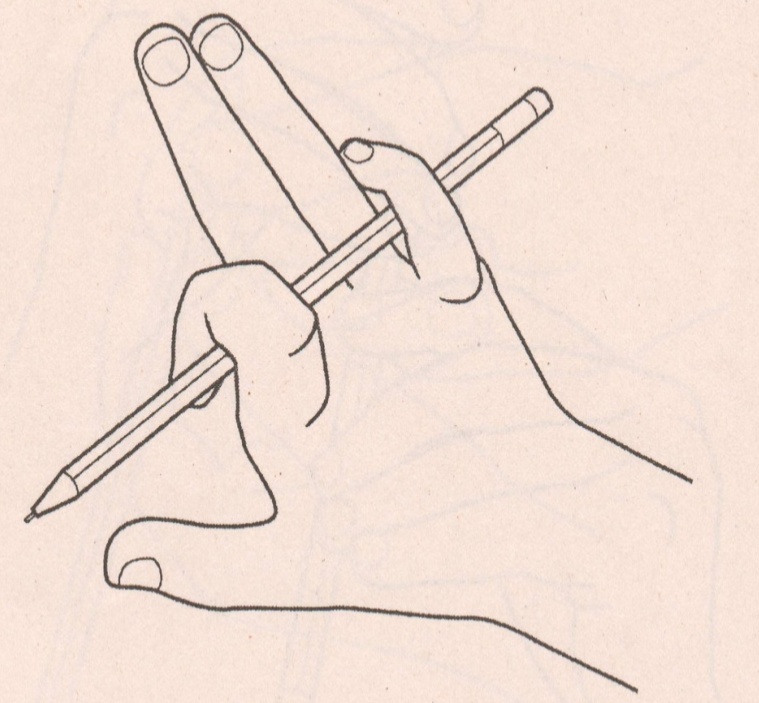
Продолжить движение в обратном направлении, к концам карандаша.



***«Качели».***

Зажать карандаш в горизонтальном положении четырьмя пальцами.

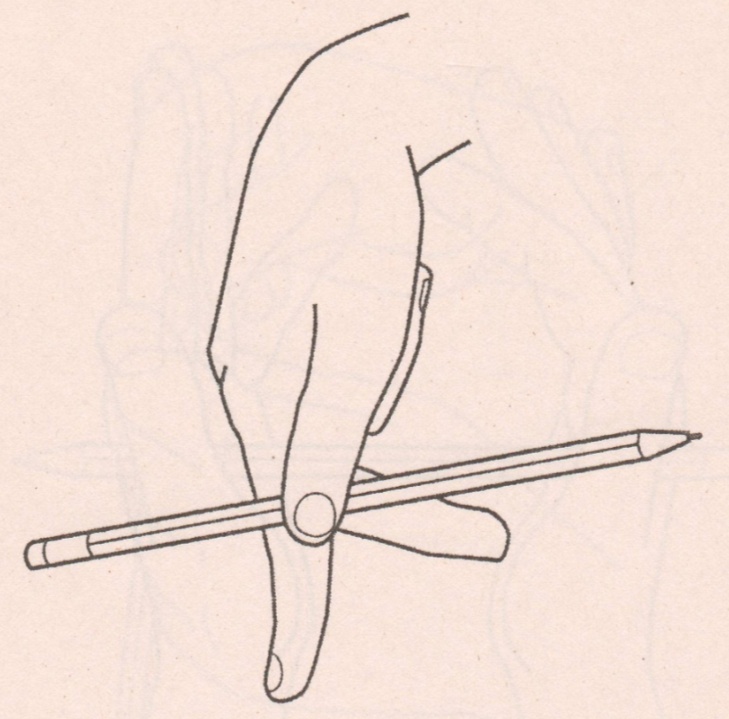
Попеременно нажимать то указательным, то мизинцем на концы карандаша.



***«Муравей».***

Карандаш зажать между указательным и средним пальцами.

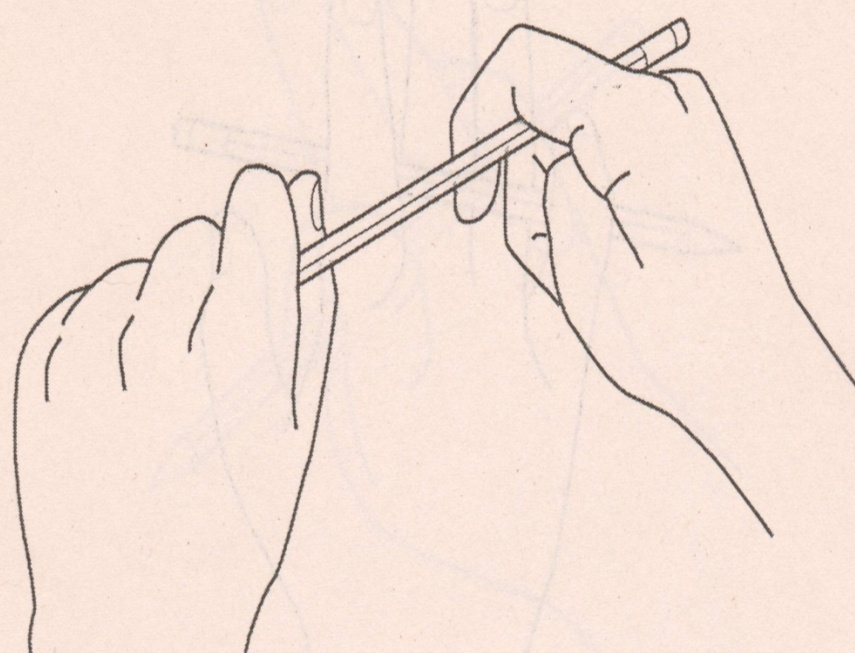
Указательный и средний пальцы «шагают» или «бегут» вперед по столу до его края, удерживая при этом карандаш. Как будто муравей тащит соломинку.



***«Змея».***

Взять карандаш горизонтально, захватив его до половины пальцами одной руки.

Указательным пальцем другой руки обхватить свободную часть карандаша сообразно движению змеи. Повторять поочередно для всех пальцев.



***«Дудочка».***

Взять карандаш кончиками пальцев обеих рук так, как обычно держат дудочку.

Поднимать и опускать пальцы в произвольном порядке и темпе, имитируя игру на дудочке.

