

**Упражнения для пальцев,
заимствованные из
спортивных игр.**

1) Выполнение падений на стену.
Исходная позиция - стоя параллельно
стене на расстоянии 1-1,5 метра.
Падать в сторону стенки в положение,
аналогичное упору лежа на пальцах.

2) Сжимание мяча. Максимально
надавливает на мячик для тенниса
кончиками пальцев, избегая касания
ладонью.

3) Перекатывание мячей.
2-3 небольших мячика перемещать
в пальцах в свободной манере.
Можно использовать утяжеленные
песком шарики для пинг-понга.

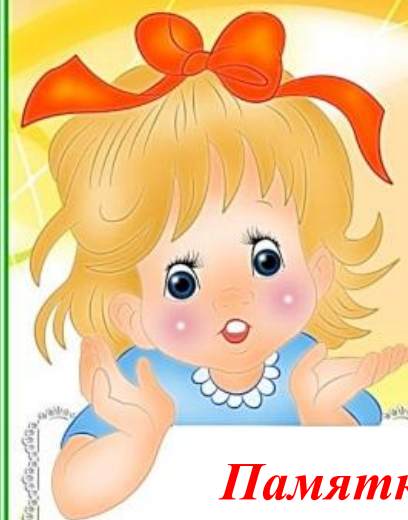


4) Выполнение отжиманий на кончиках
пальцев.

Это упражнение нужно выполнять очень
аккуратно, чтобы не повредить суставы.
Обязательно предварительно устроить
разминку. Пальцы складывать таким
образом, чтобы они образовывали
широкую чашу. По мере освоения
упражнения, его можно усложнять
несколькими вариантами: использовать
в качестве опоры одну, а не две руки,
уменьшать количество опорных пальцев
или поднимать ноги на опору.



*МОУ «Тырновская СОШ
им. Л.А. Загоскина»*



Памятка

***Упражнения для пальцев,
взаимосвязанных из
спортивных игр.***

*Рыбалкина Татьяна Александровна
Учитель физической культуры
первой квалификационной категории*