

Упражнения на координацию верхних конечностей

Выполните отмеченные ниже упражнения. Выполняйте каждое упражнение _____ повторений, _____ раз в день. Сядьте и примите хорошую осанку.

Упражнения

- Прикоснитесь кончиком указательного пальца к носу с открытыми, а затем с закрытыми глазами.
- Прикоснитесь кончиком указательного пальца к кончику указательного пальца на противоположной руке.
- Согните локоть одной руки, одновременно выпрямляя локоть другой. Поменяйте руки и постарайтесь увеличить скорость движения.
- Разомкните и сомкните кулак правой руки. Повторите с левой рукой. Затем чередуйте правую и левую стороны, стараясь увеличить скорость.
- Разведите пальцы в стороны, а затем сведите вместе на каждой руке.
- Сделайте букву «О», прикоснувшись кончиком одного из пальцев к большому. Повторите с каждым пальцем.
- Коснитесь рукой противоположного плеча. Затем коснитесь головы, носа и уха. Делайте это быстро в указанном порядке. Повторите с другой рукой.
- Возьмите теннисный или любой другой маленький мячик. Перебрасывайте или перекачивайте мяч из руки в руку, увеличивая скорость и точность. Затем попробуйте использовать только одну руку, подпрыгивая и ловя мяч снизу. После этого попробуйте поймать мяч сверху. Выполняйте до тех пор, пока не сможете поймать 10 раз подряд.
- Постукивайте пальцами или ладонями по столу под музыку, стараясь соблюдать ритм и выбирая все более быстрые песни.
- Выполните упражнение «ходьба на полотенце».
 1. Положите на стол перед собой полотенце для рук или небольшое банное полотенце.
 2. Сожмите полотенце под рукой, делая это всей рукой или одним пальцем за раз.
 3. Затем всеми пальцами вместе или каждым по очереди распрямите складки полотенца, толкая их от себя, пока полотенце не вернется в исходное положение.



Upper Extremity Coordination Exercises

Do the marked exercises below. Do each exercise _____ repetitions, _____ times a day. Sit with good posture.

Exercises

- Touch the tip of your index finger to your nose with your eyes open, and then with them closed.
- Touch the tip of your index finger to the tip of the index finger on the opposite hand.
- Bend one elbow while straightening the other at the same time. Switch arms and try to increase speed of movement.
- Open and close your fist on right hand. Repeat with your left hand. Then alternate between right and left, while trying to increase speed.
- Spread your fingers apart and then together on each hand.
- Make an “O” by touching the tip of your finger to your thumb. Repeat with each finger.
- Take your hand and touch your opposite shoulder. Then touch your head, nose, and ear. Do this rapidly in that order. Repeat with your other hand.
- Use a tennis ball or any other small ball. Bounce or roll the ball from hand to hand working to increase speed and accuracy. Then try to use just one hand bouncing and catching from underneath the ball. Then try to catch from the top of the ball. Work until you can catch 10 times in a row.
- Tap fingers or hands on table to music and try to keep rhythm and choose faster songs over time.
- Do the towel walking exercise:
 1. Put a hand towel or small bath towel on the table in front of you.
 2. Use your whole hand or one finger at a time to gather the towel up under your hand.
 3. Next, use your fingers together or one at a time to push the towel folds away from you until the towel is back to the starting position.

