«Птенчики»

Ладонь в вертикальном положении. Большой палец выставлен вперед, перпендикулярно остальным.

«Лопаточка»

Ладонь с сомкнутыми пальцами опущена вниз.

«Чашечка»

Ладонь с согнутыми пальцами, образует форму чашки.

«Иголочка»

Пальцы сжаты в кулак, указательный палец выставлен вперёд.

«Киска сердится», «горка»

Пальцы сомкнуты, ладонь согнута.

«Часики»

Ладонь сжата в кулак. Указательный палец поднят вверх. Под счёт кисть руки поворачивается влево-вправо.

«Змейка»

Ладонь сжата в кулак. Под счёт ладонь с сомкнутыми пальцами выпрямляется, затем опять сжимается, производя движение вперёд-назад.

«Качели»

Ладонь с сомкнутыми пальцами в вертикальном положении. Движение ладони вниз-вверх.

«Футбол»

Ладонь сжата в кулак. Указательный палец впереди. Указательный палец вместе с кистью поворачивается влево-вправо.

«Почистить зубы»

Ладонь сжата в кулак, указательный палец выдвинут вперёд. Указательный палец производит движение по кругу.

«Лошадка»

Рука в горизонтальном положении (лежит на столе). Ладонь с сомкнутыми пальцами согнута. Под счёт поочерёдно касаются стола кончики пальцев и запястье.

«Вкусное варенье»

Ладонь в форме чашечки. Сомкнутые пальцы сгибать-разгибать.

«Улыбка»

Ладонь находится в вертикальном положении, пальцы широко расставлены.

«Заборчик»

Ладонь находится в вертикальном положении, пальцы сомкнуты.

«Трубочка»

Ладонь с согнутыми пальцами, образует трубочку.

«Хоботок»

Ладонь сжата в кулак.

«Наказать непослушный язычок»

В горизонтальном положении четыре сомкнутых пальца, большой палец прижат к среднему. Производить быстрые постукивания большого пальца по среднему.

«Почистим зубы»

Согнутая ладонь с сомкнутыми пальцами. Ладонь выпрямляется, опять сгибается. Затем согнутая ладонь движется влево-вправо.

«Кто дальше загонит мяч?»

Рука ладонью вниз находятся в горизонтальном положении. Во время движения ватки по столу, ладонь движется вперёд.

«Фокус»

Ладонь сжата в кулак. Когда вата взлетает вверх, пальцы разжаты и расставлены.

«Приклей конфетку»

Кисть находится в горизонтальном положении ладонью вверх. Пальцы сомкнуты. Кисть поднимается вверх, затем опускается.

«Грибок»

Кисть одной руки располагается вертикально, кисть другой расположена горизонтально на кисти первой руки.

«Гармошка»

Рука лежит на столе ладонью вниз. Во время опускания и поднимания нижней челюсти опускается и поднимается кисть руки с сомкнутыми прямыми пальцами.

«Индюк», «Болтушка»

Четыре пальца сомкнуты, большой палец прижат к указательному. Четыре пальца производят быстрые движения вверх-вниз.

«Пароход гудит»

Ладонь с сомкнутыми пальцами располагается горизонтально.

«Самолёт гудит»

Ладонь с расставленными пальцами располагается горизонтально.

«Маляр»

Ладонь располагается вертикально, пальцы сомкнуты. Движение ладони вперёд-назад.

«Дятел»

Пальцы одной руки сомкнуты и немного сжаты, стучат по ладони другой руки.

Упражнения с использованием биоэнергопластики

