|  |  |
| --- | --- |
| **Обработка рук. Последовательность движений.** | |
| Обработка рук. Этап 1 | 1. Тереть одну ладонь о другую ладонь возвратно-поступательными движениями. |
| Обработка рук. Этап 2 | 2. Правой ладонью растирать тыльную поверхность левой кисти, поменять руки. |
| Обработка рук. Этап 3 | 3. Соединить пальцы одной руки в межпальцевых промежутках другой, тереть внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз. |
| Обработка рук. Этап 4 | 4. Соединить пальцы в «замок», тыльной стороной согнутых пальцев растирать ладонь другой руки. |
| Обработка рук. Этап 5 | 5. Охватить основание большого пальца левой кисти между большим и указательным пальцами правой кисти, вращательное трение. Повторить на запястье. Поменять руки. |
| Обработка рук. Этап 6 | 6. Круговым движением тереть ладонь левой кисти кончиками пальцев правой руки, поменять руки. |