**Техника обработки рук**

**Стандарт обработки рук**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Алақандары бір-біріне үйкелеп, ысқылап жуыңыз.** **Тереть одну ладонь о другую возвратно-поступательными движениями.** | **4. Екі қолды қабыстырып, бүгілген күйі бір қол саусақтарының сыртқы жағын екінші алақанға ысқылаңыз.** **Пальцы в «замок», тыльной стороной согнутых пальцев растирать ладонь другой руки.** |
| **2. Оң қолмен сол қолдың сыртынан саусақ арасын ысқылап жуыңыз. Қолды ауыстырыңыз.** **Правой ладонью растирать тыльную поверхность левой кисти. Поменять руки.** | **5. Оң жақ саусақтарымен сол қолдың бас бармағын айналдыра ысып жуыңыз. Қолсағат тұсын ысыңыз.** **Кругообразное растирание левого большого пальца в закрытой ладони правой руки. Повторить на запястье. Поменять руки.****C:\Users\1\Desktop\unnamed (3).jpg** |
| **3. Екі алақанды қосып, саусақтың ішкі бетін, саусақ арасын үйкеп жуыңыз. Ладонь к ладони, перекрестить пальцы, тереть внутренние поверхности пальцев вверх и вниз.** | **6. Оң жақ саусақ ұштарын жұмып, сол алақанға айналдыра ысып жуыңыз. Қолды ауыстырыңыз.****Кругообразное втирание сомкнутых кончиков пальцев правой руки на левой ладони. Поменять руки.****C:\Users\1\Desktop\unnamed (2).jpg** |