**Индивидуальные занятия с ребёнком, имеющим диагноз ДЦП.**

Двигательные нарушения, ограничивающие предметно-практическую деятельность и затрудняющие развитие самостоятельного передвижения, навыков самообслуживания, часто ставят больного ребенка в полную зависимость от ближайшего окружения. Поэтому с первых моментов общения необходимо создать благоприятные условия для формирования познавательной активности и творческой инициативы ребенка, развития его мотивационной и психоэмоциональной, волевой сфер.
**Цель этой работы** - систематизировать материал о развитии сохранных и последовательном восстановлении нарушенных двигательных функций рук у детей с церебральным параличом, в частности, формирование и развитие мелкой моторики рук, с тем, чтобы предотвратить образование патологического стереотипа к школьному возрасту.
Особенности развития детского мозга, его пластичность и способность к компенсированию нарушенных функций обусловливает важность ранней коррекционно-развивающей работы при ДЦП.
Формирование двигательных функций, в том числе и тонких движений рук, происходит в процессе взаимодействия ребенка с окружающим предметным миром.
Манипулятивные действия с предметами осваиваются ребенком через научение в процессе его общения со взрослыми. Таким образом, у ребенка формируется предметное мышление (И.М. Сеченов), мышление в действии (И.П. Павлов). Кроме того, двигательная активность ребенка, его предметно-манипулятивная деятельность, способствующая развитию тонких движений кистей и пальцев рук, оказывает стимулирующее влияние на речевую функцию ребенка, на развитие у него сенсорной и моторной сторон речи (М.М. Кольцова).
Связь движений руки с речью была отмечена еще в 1928 году В.М. Бехтеревым, который отмечал стимулирующее влияние движений руки на развитие речи. На основе специально проведенных исследований М.М. Кольцовой (1973) было высказано предположение, что движение пальцев рук стимулирует созревание ЦНС и ускоряют развитие речи ребенка.
Эти данные говорят о необходимости проведения систематической работы по формированию общей и мелкой моторики рук на занятиях дефектолога, логопеда, психолога, музыкального работника и других специалистов.

Формирование зрительно-моторной координации в младенческом возрасте

Зрительно-моторная координация - согласованность движений и их элементов в результате совместной и одновременной деятельности зрительного и мышечно-двигательного анализаторов.
Свою работу педагог по формированию зрительно-моторной координации начинает с нормализации положения кисти и пальцев рук.

 Посредством легких прикосновений и поглаживаний ворсовой щеткой с наружной поверхности сжатой в кулак кисти в направлении от кончиков пальцев к лучезапястному суставу вызывают раскрытие кисти и веерообразное разведение пальцев. Пассивно отводят большие пальцы от ладони и удерживают их в таком положении некоторое время, что затем фиксируется с помощью лангет на занятиях ЛФК. Упражнение проводится ежедневно по 3 раза.

    Развитие хватательной функции руки.
    Стимуляция кинестетических ощущений и развитие их на основе пальцевого осязания.
    Формирование манипулятивной функции рук и дифференцированных движений пальцев рук.

Комплексный характер занятий предусматривает развитие всех сторон деятельности ребенка. Учитывая это, все занятия сопровождаются речевыми инструкциями и комментариями. Кроме того, в плане намечаются специальные занятия по развитию понимания речевых инструкций в конкретной ситуации.
Важной предпосылкой, способствующей формированию понимания речи у детей, является развитие кожно-кинестетического анализатора. Недостаток кинестетических ощущений тормозит становление правильного восприятия окружающих предметов, которое создается благодаря зрительно-моторной координации. Ребенок запоминает лучше названия тех предметов, с которыми он активно манипулирует.
Учитывая указанные особенности детей с ЦП, им предлагают запомнить названия ярких игрушек, отличающихся от часто встречающихся по внешнему виду, цвету, форме, размеру, материалу и вызывающих сильные ориентировочные реакции.

 **Предъявление игрушек детьми с ЦП имеет ряд особенностей:**
1. На обучающих занятиях одновременно с предъявлением игрушки произносится слово, обозначающее её название.
2. Слово произносится в моменты фиксации взора ребенка на игрушке, или игрушки располагаются в поле зрения ребенка.
3. Предъявляемое слово произносится медленно, певуче, с разными интонациями.
4. В ходе формирования у ребенка понимания слова активизируют работу слухового, зрительного и кожно-мышечного анализаторов, пассивно выполняя его рукой различные манипуляции с игрушкой (ощупывают, поглаживают).
5. Игрушка перемещается на расстояние не более 2-х метров от её первоначального места расположения и от самого ребенка.
6. Обучение детей поиску игрушки происходит путем стимуляции кинестетических ощущений пассивным поворачиванием при этом головы ребенка в сторону названной игрушки.
7. В ходе проверки понимания ребенком слова, оно интонационно выделяется среди других слов интонационно простой фразой.
8. Понимание ребенком названия игрушки определяется по его попытке остановить на ней свой взор и по повороту головы в её сторону.
9. После того, как ребенок запомнил название одной игрушки, переходят к формированию у него понимания названия другой игрушки, пространственно отдаленной от первой.
10. Научить ребенка выполнять действия с предметами, названия которых ему известны, в случае необходимости помочь ребенку.
Занятия строятся учителем-дефектологом в виде игры, которая является важнейшим средством познания окружающего мира.

Каждое занятие по развитию мелкой моторики рук рекомендую начинать с элементов самомассажа кисти и пальцев рук. При необходимости - оказание помощи.
Массаж является одним из видов пассивной гимнастики. Под его влиянием в рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие ЦНС, в результате чего повышается её регулирующая роль в отношении работы всех систем и органов.
Начинается и заканчивается самомассаж с расслабления кистей рук, поглаживания:

 Самомассаж тыльной стороны кистей рук.
    Самомассаж  ладоней.
    Самомассаж пальцев рук.

На одном занятии выполняется не более 5-6 упражнений.
Весь комплекс упражнений по развитию мелкой моторики рук условно
можно разделить на 3 составляющие:

1. **Пальчиковая гимнастика** (Приложение № 6). Этот вид упражнений широко распространенный в логопедической практике. В своей работе я использую опыт таких авторов, как М.В. Ипполитова (1980), В.П. Дудьев (1995), В.В. Цвынтарный (1995).
Пальчиковые игры - важная часть работы по развитию мелкой моторики рук. Они увлекательны и способствуют развитию речи, творческой деятельности. Пальчиковые игры - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок, стихов при помощи пальцев. Дети очень любят играть в теневые игры. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.
Поначалу обучаем детей несложным статическим позам кистей и пальцев рук, постепенно усложняя их, затем добавляем упражнения с последовательно производимыми мелкими движениями пальцев и, наконец, с одновременно производимыми движениями. На первых занятиях все упражнения выполняются в медленном темпе. Педагог следит за правильностью позы кисти руки и точностью переключений с одного движения на другое. При необходимости помочь ребенку принять нужную позу, позволить поддержать и направить свободной рукой положение другой руки.
Упражнения могут проводиться на разных уровнях сложности: по подражанию, по речевой инструкции. Сначала словесная инструкция сопровождается показом, т.е. дети работают по подражанию. Затем степень их самостоятельности увеличивается - показ устраняется и остается только словесная инструкция.

2. Хорошо зарекомендовали себя **упражнения для пальцев и кистей рук с использованием различных предметов:**

 собирание пирамидок, матрешек, мозаики:
    нанизывание колец на тесьму;
    работа с пособиями по застёгиванию молний, пуговиц, кнопок, крючков, замков разной величины;
    сортировка монет;
    перебор крупы;
    работа со спичками;
    работа с бумагой;
    лепка (глины, пластилин, тесто);
    шнуровка на специальных рамках, ботинок;
    завязывание узлов на толстой веревке, на шнурке, нитке;
    игры с песком, водой;
    наматывание тонкой проволоки в цветной обмотке на катушку, на собственный палец (получается колечко или спираль);
    закручивание шурупов, гаек;
    игры с конструктором, кубиками;
    рисование в воздухе;
    рисование различными материалами (карандашом, ручкой, мелом, красками, углем и т.д.);
    рукоделие.

3.Важное место в работе педагога по развитию моторики детей занимает **ритмическая организация движений**, оказывающая положительное влияние на совершенствование слухо-зрительно-двигательной организации движений. Достигается это в упражнениях, суть которых состоит в том, что ребенок должен воспроизвести движениями определенный ритмический рисунок в виде единой плавной кинестетической мелодии. Такими движениями могут быть хлопки, постукивание по столу и т.д.

**При формировании мелкой моторики рук у детей с ЦП в возрасте от 0 до 7 лет необходимо учитывать следующее:**1. Принципиальный путь помощи детям с ЦП - это раннее комплексное и целенаправленное коррекционное воздействие с учетом индивидуальных особенностей и возможностей ребенка.
2. Особое внимание должно уделяться интенсивности развития сохранных и коррекции нарушенных функций ребенка.
3. Коррекционно-развивающие занятия предполагают постепенное усложнение приемов, направленных на формирование психических функций ребенка.
4. Система коррекционно-развивающей работы предусматривает активное участие в ней родителей ребенка. Наряду с ежедневным посещением занятий, ведением дневников, выполнением заданий, изготовлением дидактического материала по окончанию курса реабилитации родители получают рекомендации по дальнейшему развитию ребенка, страдающему ДЦП.

**Подготовка к письму.**

Письмо - сложный координационный навык, требующий слаженной работы мелких мышц кисти, всей руки, правильной координации движений всего тела.
Овладение навыком письма - длительный трудоемкий процесс, который детям с ЦП достается нелегко. При работе по формированию навыка письма педагогу необходимо помнить о соблюдении следующих условий:

-  Правильная посадка при письме.
   - Постановка руки.
   -Ориентировка на странице тетради и строке.
    -Правильное движение руки по строке.
    -Штриховка.
    -Обведение лекал, шаблонов.
    -Графические упражнения.
    -Письмо элементов строчных букв.

А такие упражнения, как штриховка, графические диктанты, письмо элементов букв способствуют развитию не только мышц кисти, их координации, но и зрительному восприятию, пространственной ориентировке, а также формированию внутренней речи, образного и логического мышления.
Огромная, если не ведущая роль в подготовке к навыкам письма принадлежит семье. Ведь формирование данного навыка обусловлено многими факторами, в том числе такими, которые воздействуют на ребенка вне стен дошкольного учреждения. Кроме того, успешность работы по формированию этого навыка зависит от её систематичности.

**Упражнения на развитие хватательной функции руки**

С этой целью необходимо привлекать внимание ребенка к собственным рукам, вырабатывать кинестетические ощущения в кистях рук.

1. Рука ребенка захватывается в средней трети предплечья и потряхивается. После значительного расслабления кисти расслабляют мышцы предплечья. Для этого захватывают нижнюю треть плеча и проводят покачивающие движения. Затем поглаживается вся рука. Потряхивание чередуется с поглаживанием, которые укрепляют или расслабляют мышцы рук, а также формируют кинестетическое ощущение положения рук у ребенка. Прием проводится в течение 0,5-1 минуты.

2. Для того, чтобы вызвать активное внимание ребенка к собственным рукам, необходимо руки ребенка сделать источником тактильных ощущений. Расслабленные руки ребенка захватывают в средней трети предплечья и нерезко поднимают вверх, немного их потряхивают и легко опускают на веки или губы ребенка (зоны наиболее чувствительные). Затем руки вновь поднимают вверх. Если при сближении рук и губ появляются сосательные движения, то руки некоторое время удерживают около губ, с тем чтобы ребенок попытался захватить их губами. Неоднократно то приближая, то отдаляя руки ребенка, у него постепенно укрепляют мышечное чувство собственных рук. Прием повторяется 4-5 раз.

3. После этих упражнений проводят массаж кистей рук с использованием всевозможных ворсовых щеток. Для расслабления кистей рук и рефлекторного разжимания кулака ребенка водят щеткой по наружной поверхности кулака от кончиков пальцев к лучезапястному суставу. Это движение вызывает расправление кулака и веерообразное разведение пальцев. Прием повторяется 4-6 раз поочередно с каждой рукой.

4. Для развития ощупывающих движений рук и формирования проприоцептивных ощущений кончики пальцев раздражают щеткой, а затем в руку ребенка вкладывают различные по форме, величине, весу, фактуре, температуре предметы и игрушки, удобные для захвата и удержания. Раздражение кончиков пальцев ворсовой щеткой повторяется 4-6 раз в течение 10-20 с.

5. После этих стимулирующих занятий ребенку показывают игрушку, подвешенную на ленточке, приводят её в движение, тем самым привлекая к ней внимание ребенка. Игрушкой касаются руки ребенка, стараются растормошить его руку. Затем руку подтягивают к игрушке, неоднократно подталкивая подвешенную игрушку. Ребенок наблюдает её колебания и воспринимает звучание колеблющейся игрушки. Прием проводится в течение 2-3 минут.

6. Когда ребенок начинает живо реагировать на эту игру улыбкой, звуками, взрослый расслабляет его кисть, поглаживая щеткой, и вкладывает в неё игрушку, удобную для захвата. В этот момент необходимо помочь ребенку ощупать эту игрушку, потянуть ее ко рту, рассмотреть со всех сторон. Повторяется 2-3 раза ежедневно. Далее целью занятий по развитию движений руки является формирование правильных кинестетических ощущений и на их основе пальцевого осязания.

**Формирование манипулятивной функции рук и дифференцированных движений пальцев рук**

На занятиях с игрушками с целью развития моторики рук ребенку предлагается выполнить различные по трудности движения. Ход занятий следующий.
Для расслабления кистей рук используют приемы, описанные выше. Затем побуждают ребенка взять правильно игрушку из разных положений - сверху, снизу, сбоку от него, помогают рассмотреть её, ощупать, взять в рот, поманипулировать ею. Вслед за этим развивают простые действия. Вначале они осуществляются пассивно, т.е. педагог выполняет их рукой ребенка. Отрабатываются следующие действия:
произвольно отпустить игрушку из руки (по инструкции: Дай);
произвольно отпустить игрушку при помещении её в коробку;
вынуть - вложить игрушку самостоятельно или с помощью взрослого;
покатать машину, мяч;
открыть - закрыть коробку, крышку;
снять - надеть колечки пирамидки;
положить один на другой 2-3 кубика - снять;
покачать куклу;
выполнить подражательные действия - ладушки, до свидания и др.;
собрать мелкие предметы двумя пальцами, варьируя вес, форму и величину предметов;
брать крупные предметы, различные по весу, материалу, форме игрушки всей кистью;
брать предметы сразу двумя руками (меняют фактуру, объем, вес этих предметов).
Упражнения проводятся ежедневно в течение 5-8 мин. Из раздела 3 выбираются 2-3 задания на каждое занятие.

**Шнуровка**

Берется большая карточка, на которой по краям, а также в центре в определенной последовательности сделаны отверстия. Края отверстий окрашены в разные цвета. При помощи длинной толстой нитки ребенок выполняет следующие задания:
а) провести нитку через все отверстия по краю карточки;
б) протянуть нитку в каждое второе отверстие;
в) провести нитку только через дырочки, обведенные красным (чередуя красное и синее и т.д.);
г) выполнить обмётку через край;
д) в центре карточки сделать шнуровку, как в ботинках.

**Методика работы с трафаретами и лекалами**

При работе с трафаретом с геометрическими фигурами ребенок накладывает его на лист альбома и простым карандашом обводит знакомые фигуры. Затем ребенок снимает с листа трафарет и каждую полученную геометрическую фигуру делит на параллельные отрезки (штрихи). Здесь в первую очередь отрабатываются такие штрихи: параллельные отрезки сверху вниз, снизу вверх, слева направо. Расстояние между отрезками должно составлять примерно ширину строчной буквы. Первоначально, чтобы было понятно направление отрезка, дети укорачивают на одном из них стрелку.
На последующих занятиях дети строят из геометрических фигур разные предметы, заштриховывают их и составляют смысловые композиции. Можно сопровождать эти композиции рассказом. Например, построили электровоз или самолет и отправились в путешествие. Можно использовать Игры в картинки. Затем в штриховку можно включить элементы букв. Штриховка в этот период выполняется фломастером. Дети могут заштриховать и собственные контурные рисунки на разные темы: космос, правила дорожного движения и т.д.

**Три комплекса упражнений самомассажа**

**Самомассаж тыльной стороны кистей рук.
    Самомассаж ладоней.
    Самомассаж пальцев рук.**

1. Дети действуют подушечками четырех пальцев, которые устанавливаются у оснований пальцев **тыльной стороны** массируемой руки, и пунктирными движениями вперед-назад, смещая кожу примерно на 1 см, постепенно продвигают их к лучезапястному суставу (пунктирное движение).

Утюг
Утюгом разгладим складки,
Будет все у нас в порядке.
Перегладим все штанишки
Зайцу, ежику и мишке.

2. Ребром ладони дети имитируют пиление по всем направлениям **тыльной стороны** кисти рук (прямолинейное движение). Кисть и предплечье располагаются на столе, дети сидят.
Пила
Пили, пила, пили, пила!
Зима холодная пришла.
Напили нам дров скорее,
Печь истопим, всех согреем!

3. Основанием кисти делаются вращательные движения в сторону мизинца.
Тесто
Тесто месим, тесто мнем,
Пирогов мы напечем
И с капустой, и с грибами.
- Угостить вас пирогами?

4. Самомассаж кисти руки со стороны ладони. Кисть и предплечье располагаются на столе или на колене, дети сидят. Поглаживание.
Мама
По головке мама гладит
Сына-малолеточку.
Так нежна её ладонь,
Словно вербы веточка.
- Подрастай, сыночек милый,
Добрым, смелым, честным будь,
Набирай ума и силы
И меня не позабудь!

5. Костяшками сжатых в кулак пальцев двигать вверх-вниз и справа налево по ладони массируемой руки (прямолинейное движение).
Терка
Дружно маме помогаем,
Теркой свеклу натираем,
Вместе с мамой варим щи,
- Ты вкуснее поищи!

6. Фалангами сжатых в кулак пальцев производится движение по принципу буравчика на ладони массируемой руки.
Дрель
Папа в руки дрель берет,
А она жужжит, поет,
Будто мышка-непоседа
В стенке дырочку грызет!

7. Самомассаж пальцев рук. Кисть и предплечье массируемой руки располагаются на столе, дети сидят. Щипцами, образованными согнутыми указательным и средним пальцами, делается хватательное движение на каждое слово стихотворного текста по направлению от ногтевых фаланг к основанию пальцев (прямолинейное движение).
Клещи
Ухватили клещи гвоздь,
Выдернуть пытаются.
Может, что-нибудь и выйдет,
Если постараются!

8. Движется подушечка большого пальца, положенного на тыльную сторону массируемой фаланги, остальные четыре охватывают и поддерживают палец снизу (спиралевидное движение).
Барашки
На лугах пасутся барашки,              Шубы в кудрях, погляди,   Все кудрявы, до одной,
Раскудрявые барашки.                        Бяшки спали в бигуди,    Бегут кудрявою толпой.
Целый день всё: Бе да бе,                Утром сняли бигуди,                Уж такая у них мода,
Носят шубы на себе.                            Попробуй гладкую найди.        У бараньего народа.

9. Движения, как при растирании замерзших рук.
Морозко
Заморозил нас Морозко,                  У него свои заботы -
Влез под теплый воротник,              Знай морозь, да посильней!
Как воришка, осторожно                 Не балуй, Мороз, ну что ты
В наши валенки проник.                   Так не жалуешь людей?

10. Сжимание и разжимание в ладони маленьких резиновых мячей:
Крепко мячики сжимаем,
Наши мышцы напрягаем,
Чтобы пальцы никогда
Не боялись бы труда!

11. Перекатывание мяча по столу с удержанием его сначала (на первые две строки) между ладошками, затем между большими пальцами, указательными, средними, безымянными, мизинцами.
Футбол
Поиграем мы в футбол                          Средний - точно уж герой,
И забьем в ворота гол!                           Забивает головой!
Палец большой                                       Безымянный вдруг споткнулся
За ворота - горой!                                   И с досады промахнулся!
Указательный - смельчак,                      Малыш-мизинец - молодец,
Забивает гол - вот так!                            Гол забил - игре конец!

**Работа по развитию чувствительности кончиков пальцев**

Для этого легким потряхиванием расслабляют всю руку ребенка и в особенности кисть руки. Педагог захватывает руку ребенка ниже запястья и яркой щеткой осторожно проводит по кончикам пальцев. Пальцы кисти при этом у ребенка начинают разгибаться. Поглаживание жесткой щеткой кончиков пальцев продолжается еще некоторое время, используются следующие приемы.

1. При тяжелых формах церебрального паралича кисть все-таки остается сжатой в кулак, в этом случае захватывают кулак ребенка и сжимают всеми пятью пальцами, с тем чтобы вызвать еще большее сжатие кулака ребенка. При этом проводится потряхивание руки; затем логопед быстро разжимает свою руку, освобождает кулак ребенка, вслед за этим рефлекторно кулак ребенка расслабляется и пальцы раскрываются (повторяют 2-3 раза).

2. Потом проводят поглаживание кончиков пальцев щеткой (4-6) раз. Постепенно ребенок начинает чувствовать кончиками пальцев жесткий ворс щетки, а яркий цвет щетки привлекает зрительное внимание ребенка. Щетки должны быть не просто яркими, но и различными по цвету. Прием проводится ежедневно. Руки ребенка и щетка в момент соприкосновения должны быть в поле зрения ребенка.

3. Тактильные ощущения развиваются на занятиях по осязанию под зрительным контролем игрушек с шероховатой поверхностью. Совершенствование пальцевого осязания необходимо для формирования у ребенка правильного захвата игрушек. Причем развитие зрительно-моторных координаций идет в сторону повышения роли зрительного внимания.

**Обследование состояния общей моторики рук**

Для обследования состояния общей моторики можно предложить ряд тестов. Качество их выполнения говорит также и об уровне сформированности внимания, зрительной памяти, самоконтроля.
1. Предлагается повторить серию движений руками, сохраняя скорость. Повторение допускается до 3 раз. Примеры движений: 1 - обе руки вверх, 2 - правая рука вверх, левая - на пояс, 3 - обе руки вперед, 4 - обе руки вниз.  1 - левая рука в сторону 2 - обе руки на пояс, 3 - правая рука в сторону, левая - за спину, 4 - обе руки вниз.
Результат (для логопеда). Удовлетворительно - результат достигнут со 2-3 раза после дополнительного показа и повторения инструкции. Темп выполнения замедлен или ускорен.
2. Требуется повторить движения, отставая на одно.
Результат. Удовлетворительно - несовпадение ритма, отсутствие точности движений, проявляющееся в доведении рук. Плохо - неспособность самостоятельно исправить свои ошибки.
3. Повторять движения за исключением одного, запретного (например, руки на плечи).
Результат. Удовлетворительно - запрет нарушается, но ребенок самостоятельно исправляет ошибку. Плохо - ребенок ошибается даже при многократном повторении инструкции.
Для проверки произвольного торможения движений ребенку даются задания отдельно для каждой руки. Например: правая рука: 1 - вверх, 2 - в сторону, 3 - вниз; левая рука: 1 - вверх, 2,3 - вниз.
После двух-трехкратного повторения упражнения отдельно каждой рукой движения рук соединить.

Динамическую координацию рук можно проверить в следующем упражнении.
Правая рука: 1 - вперед в кулаке, 2 - кулак разжать, 3 - кулак сжать, 4 - руку опустить. Левая рука: 1 - в сторону, кулак разжат, 2 - сжать кулак, 3 - разжать кулак, 4 - руку опустить.
После двух-трехразового выполнения упражнения отдельно каждой рукой движения рук соединить.
Результат. Удовлетворительно - выполнение задания с напряжением, в измененном темпе. Плохо - выполнение двумя руками одних и тех же движений.

Для обследования мелкой моторики рук предлагаются упражнения:
1. Пальчики здороваются - попеременное касание четырьмя пальцами большого пальца. Выполняется правой, левой и обеими руками.
2. Играем на пианино - держа кисти рук горизонтально над столом, касаться его поверхности поочередно 1-2, 1-3, 1-4, 1-5 пальцами. Выполняется правой, левой и обеими руками.
3. Руки положить ладонями на стол, левую руку сжать в кулак. Синхронно, без напряжения, менять положение рук.
4. Менять положение лежащих на столе рук: 1 - рука сжата в кулак, 2 - рука поставлена на ребро, 3 - ладонь лежит на столе.
5. Показательной является проба на пространственную координацию движений рук. Руки вытянуть вперед. Левую руку ладонью вверх сжать в кулак, правую руку приставить к ней ладонью. Менять положения рук. Сгибать руки в локтях нельзя.