

«Таланты детей находятся на кончиках их пальцев»

Исследования современных физиологов показывают, что имеется тесная связь больших полушарий мозга с нервными окончаниями, заложенными в подушечках пальцев и в кистях рук: утомление мышц рук вызывает торможение центральной нервной системы и наоборот. Можно влиять на рецепторы кистей рук и пальцев, механически раздражая их и вызывая ощущение тепла с помощью массажа.

Известный японский ученый Йосиро Цуцуми в течение 30 лет изучал древние манускрипты и современную медицину в конечном итоге разработал оригинальную методику «сохранение здоровья пальцевыми упражнениями».

Самые простые из рекомендованных им упражнений применяются в обязательном порядке во всех детских садах и школах Японии. Начиная с 2-х летнего возраста, детей обучают приемам самомассажа кисти рук и пальцев.

1. Массаж пальцев, начиная с большого и до мизинца. Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Такой массаж желательно сопровождать веселыми рифмовками («приговорками»).

2. Массаж ладонных поверхностей каменными, металлическими, или разноцветными стеклянными шариками. По свидетельству археологов, люди играют кремниевыми, каменными, мраморными и глиняными шарами многие столетия. Детям предлагаются шарики, которые можно просто вертеть в руках, щелкать по ним пальцами и «стрелять», направлять в специальные желобки и лунки, состязаясь в меткости.

3. Массаж грецкими орехами. Предлагается: а) катать два ореха между ладонями; б) прокатывать один орех между пальцами; в) удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки; г) удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.

4. Массаж шестигранными карандашами. Грани карандаша легко «укалывают» ладони и активизируют нервные окончания, снимают напряжения. Детей учат пропускать карандаш между одним и двумя – тремя пальцами; удерживать его в определенном положении в правой и левой руке.

5. Массаж «четками». Перебирание «четок» (бус) развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время можно считать количество «четок» (в прямом и обратном порядке).

На ступне также, как и на руке, находятся важнейшие точки, которые влияют на физическое и психическое состояние человека.

Очень важно научить детей снимать напряжение со ступней с помощью веселых упражнений. Приведем несколько примеров.

«Слепки ступней» - их делают на песке или на глине. Для этого в группе нужно иметь поддон (поднос) с соответствующим материалом.

«Угадай, чей след». Хождение босиком по рулону бумаги (обоев) мокрыми ногами, окрашенными в слабом растворе зеленки.

Можно сочинить детективную историю **«Куда ведут следы»**.

Медики, педагоги едины в своем мнении: такие игровые упражнения развивают представления детей о возможностях своего организма, улучшают память, внимание, устраняют психическую напряженность, восстанавливают бодрое настроение, благотворно влияют на мозг и нервную систему.

Составитель:
педагог-психолог ЦКРОиР
Т.А. Хотименко