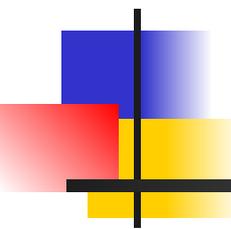


# Поговорим о...пальчиках!



Природа дает ребенку огромную потенциальную жизненную силу, активность, энергию. При правильном физическом воспитании, постоянных гимнастических занятиях и закаливающих процедурах этого запаса должно хватить на самую долгую по земным представлениям жизнь.

С чего же начать такой длинный и такой интересный путь в страну здоровья и долголетия? А что, если с самых удивительных наших помощников – наших пальчиков?



# «Кончики пальцев – есть второй головной мозг».

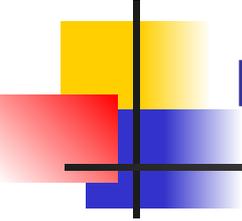
---

В жизнедеятельности человека рука играет важную роль на протяжении всей его жизни.

Работа пальцев рук бесконечно разнообразна и важна для каждого человека. Пальцами можно трогать, брать, поглаживать, зажимать... Трудно перечислить все глаголы, описывающие все, что можно делать нашими руками, пальцами.

Руки для немых служат средством общения вместо языка, а для слепых – средством восприятия вместо глаз.

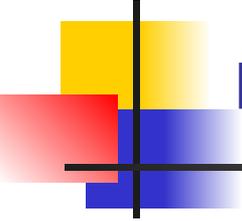
Великий немецкий философ И.Кант писал: «Рука является вышедшим наружу головным мозгом».



## Наиболее ярко ощущения проявляются на кончиках пальцев.

---

- Развитие этих ощущений, тренировка пальчиков и руки в целом способствуют не только общему оздоровлению организма ребенка, но и благотворно влияет на такой важный орган, как артикуляционный аппарат – а это позволит вашему малышу быстрее овладеть правильной речью, чистым произношением звуков.



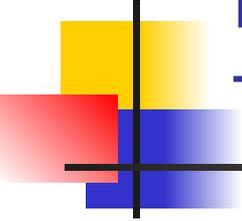
# И самая приятная тренировка маленьких пальчиков – это веселый массаж

---

который можно проводить всей семьей, в любое время и в любом месте – дома, в поездке, на природе.

Чтобы малышу было веселее и интереснее, для массажа можно использовать самые разнообразные предметы и материалы, которые хорошо знакомы каждому ребенку или которые ему можно предложить исследовать.

Это сосновые и еловые шишки, различные крупы, пробки, шарики, мячики, баночки и бутылочки различной конфигурации – в общем, все, что будет ему интересно.



Природа настолько разнообразна, что, прикасаясь к ней, мы очень живо обогащаем тактильную чувствительность рук.

---

- Массаж представляет из себя пересыпание, перемешивание сжимание, катание и другие действия. Сопровождать их можно веселыми звуками, которые вы придумаете со своим маленьким непоседой и которые будут не только поднимать вам настроение, но и тренировать дыхательную систему вашего малыша.
- Эмоциональности и яркости настрою детей на такой массаж с природным материалом придает то, что все это живое и настоящее, а, самое главное, это все нас окружает как в сельской, так и в городской местности.

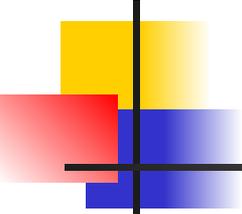


# Массаж “Дары природы”.

---

- Для проведения данного вида массажа необходимо иметь следующий природный материал: сосновые и еловые шишки, косточки плодово-ягодных культур различного размера (персиковые, абрикосовые, сливовые, алычовые), бобы, фасоль, горох, семена подсолнечника, крупы (гречка, пшено, манка).

# Упражнение 1. Сосновая шишка.

- 
- 
- 1. Вращение основанием шишки на тыльной стороне рук по часовой и против часовой стрелки (длительность 1 минута ).
  - 2. Шишки крутить между ладонями как колесо в разных направлениях (длительность 3 минуты ).
  - 3. Подбрасывать шишку вверх, ловить двумя руками, затем одной рукой левой, правой (длительность 2 минуты ).

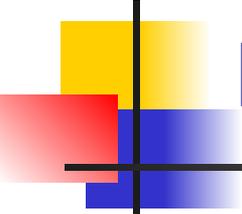
# Упражнение 2.

## Еловая шишка.

---

- 1. Сначала движения выполняются с одной шишкой, затем двумя шишками и вращать их между ладонями (длительность от 1-ой до 3-х минут).
- 2. Катать шишку на тыльной стороне правой, левой рук (длительность 3 минуты).
- 3. Круговые движения шишкой между ладонями и тыльной стороной рук (длительность от 1-ой до 3-х минут).

# Упражнения с более мелким природным материалом.



---

- 1. Насыпать горсть косточек на поднос, катать ладонями и тыльной стороной кисти рук.
- 2. Пересыпать горсточку косточек из одной руки в другую (длительность 1 минута).
- 3. С крупой, мелкими косточками делать различные вращательные движения: сжатие в кулачки, пересыпание из одной руки в другую, перемешивание различными вращательными движениями в емкостях (длительность движений на каждый вид по 1 минуте).



# АДАПТИРОВАННЫЙ ЯПОНСКИЙ МАССАЖ.

## 1. Сохранение пальцев рук.

---

### Упражнение 1.

- Обе руки поднимаются в стороны до уровня плеч и примерно 5–10 раз машут кистями. Затем дети массируют каждый палец отдельно пальцами другой руки. Массируют палец, поворачивая обе кисти и как бы ввинчивая со стороны его кончика в сторону его основания.

### Упражнение 2.

- Нажимают и раздражают безымянный палец пальцами другой руки (5 раз, 7 раз, до 10 раз). Кроме безымянного пальца раздражают также остальные пальцы, каждый 3-5 раз. Если Вы, уважаемые взрослые, приобретете привычку и привьете вашим детям каждый день по утрам и вечерам делать эти упражнения, то это один из способов, чтобы пальцы детей были нежными, послушными и здоровыми.

## 2. Сохранение душевного спокойствия.

Примечание: раздражать точки до концентрации внимания.

---

### Упражнение 1.

- Большой палец руки относится к пальцу дыхательной системы. Раскрывают пальцы левой руки, слегка нажимают точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторяют это 3-5 раз. При нажатии делают выдох, а при ослаблении делают вдох. Упражнение выполняется спокойно, не торопясь. Потом делают то же на правой руке.

### Упражнение 2.

- Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем, связанным с сердечнососудистой системой. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, делают вдох. Повторять 3-5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами усиливает эффект. Упражнение помогает также в точном запоминании важных вещей.

### 3. Пальцевые упражнения, повышающие жизнеспособность, память, сосредоточенность, внимательность.

---

#### Упражнение 1.

- Складываются указательный и большой пальцы кончиками вместе, с усилием прижимают их друг к другу, сгибая их наружную сторону. То же упражнение делают также для большого и среднего, большого и безымянного пальцев, большого пальца и мизинца (для каждой руки 8-10 раз). Затем кончиком большого пальца сильно надавливают на основание каждого остальных пальца (для каждой руки 3-5-10 раз).

#### Упражнение 2.

- Кончики растянутых вместе пальцев правой руки подводят к основанию мизинца левой руки со слегка сжатым кулаком. В следующий миг сжимают, наоборот, пальцы правой руки, растягивают пальцы левой руки и подводят кончики среднего и безымянного пальцев к основанию мизинца правой руки. Повторяют эти движения быстро и попеременно по 5-7-10 раз. Не забывайте делать вдох при каждой смене рук.