

«ТАЙНАЯ СИЛА РУК»

Консультация для родителей.

Потирание кончиков пальцев успокаивает нервную систему. Древнегреческий философ Анаксагор говорил: «Рука у каждого человека... таит в себе чудодейственную силу излечения болезней». Современные исследования физиологов подтвердили: нервные окончания пальцев рук, да и всей ладони, широко связаны с корой больших полушарий. Не случайно проекция кисти на коре головного мозга занимает большую площадь. На руке находится много точек зон, обладающих общим успокаивающим действием на организм. От кончиков пальцев рук до их основания располагается зона, имеющая наибольшую связь с головным мозгом. Поэтому при утомлении необходимо давить со средней силой по 3-4 сек. попеременно на переднюю, заднюю и боковые поверхности каждого пальца. Регулярный массаж одного большого пальца способен повышать функциональную деятельность головного мозга. Указательный палец активизирует деятельность желудка, средний – деятельность кишечника, безымянный нормализует функцию печени, мизинец стимулирует работу сердца. Особое значение имеет ладонная поверхность возвышения большого пальца. Здесь находится зона щитовидной железы. Её стимулирующий массаж рекомендуется при слабости, обусловленной пониженной функцией щитовидной железы. Комбинации и фигуры, изображаемые пальцами, доступны каждому и не имеют противопоказаний. Занимаясь ежедневно, человек очень скоро почувствует их оздоровительное значение. Все упражнения выполняют спокойно, без малейшего напряжения мышц, при чтении, во время просмотра телевизора. Упражнения выполняются обеими руками ежедневно, время для выполнения выбирается несколько раз в течение дня. В случае некоторых хронических заболеваний эффект наступает обычно через один месяц непрерывных занятий. При острых заболеваниях уже через несколько дней, ощущается улучшение здоровья и самочувствия. Систематическая работа по тренировке легких движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга – у детей улучшается слух, зрение, способствует овладению навыками мелкой моторики, помогает развивать речь ребенка, развивает у ребенка психические процессы:

мышление, внимание, память, воображение, снимает тревожность.
Сейчас предлагаем вам на мгновение стать детьми и поиграть!

«Замок»

- **На двери висит замок.**(руки складываем в замок, переплетая пальцы)

Кто его открыть бы мог?

Постучали, покрутили, (ритмично стучать друг об друга основаниями ладоней, не расцепляя пальцы, покрутить)

Потянули!(тянуть руки в разные стороны, выпрямляя пальцы, не отпуская замок полностью)

И открыли! (широко развели руки)

Стишок нужно читать не очень быстро, но четко и ритмично, чтобы движения малыша совпадали с ритмом.

«Ягодки» (Чуть приподнять перед собой руку, так, чтобы расслабленная кисть оказалась приблизительно на уровне лица, пальцы расслаблены, свисают вниз)

С ветки ягодки снимаю, (пальцами другой руки поглаживать каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая воображаемую ягодку)

И в лукошко собираю (обе ладони складывать перед собой чашечкой)

Будет полное лукошко (одну ладонь, сложенную лодочкой, накрывайте другой такой же сложенной ладонью)

Я попробую немножко,

Я поем еще чуть-чуть,(одна ладонь имитирует лукошко, другой достаем воображаемые ягодки и отправляем их в рот)

Легким к дому будет путь! (имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше от плечиков до носочков)

Играйте с вашими детьми и они вырастут здоровыми, жизнерадостными и счастливыми.