

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### « ТАЛАНТЫ ДЕТЕЙ НАХОДЯТСЯ НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ»

Так утверждает и показывает на основе многочисленных экспериментов известный педагог Мария Монтессори. 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 Иосиро 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 Японии. Начиная с 2х летнего возраста, детей обучают приемам самомассажа кистей рук и пальцев.

1. Массаж пальцев, начиная с большого пальца и до мизинца. Растирают сначала подушечку пальца. Затем медленно опускаются к его основанию. Такой массаж желательно сопровождать веселыми рифмовками.
2. Массаж ладонных поверхностей каменными, металлическими или стеклянными разноцветными шариками. По свидетельству археологов, люди играют кремневыми, 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.

4. Массаж четками. Перебирание четок (бус) развивает пальцы, успокаивает нервы.
5. Массаж шестигранными карандашами. Грани карандаша легко «укалывают» ладони и активизируют нервные окончания, снимают напряжение.