

**Консультация для родителей**

**« Таланты детей находятся на** **кончиках их пальцев»**

Так утверждала и доказывала 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 Йосиро Цуцуми в течение тридцати лет изучал древнее манускрипты и современную медицину и в конечном итоге разработал оригинальную методику «сохранения здоровья пальцевыми упражнениями».   
 Самые простые из рекомендованных им упражнений применяются в обязательном порядке во всех детских садах и школах Японии. Начиная с двухлетнего возраста детей, обучают приемам самомассажа кистей рук и пальцев.

**1. Массаж пальцев, начиная с большого и до мизинца.**

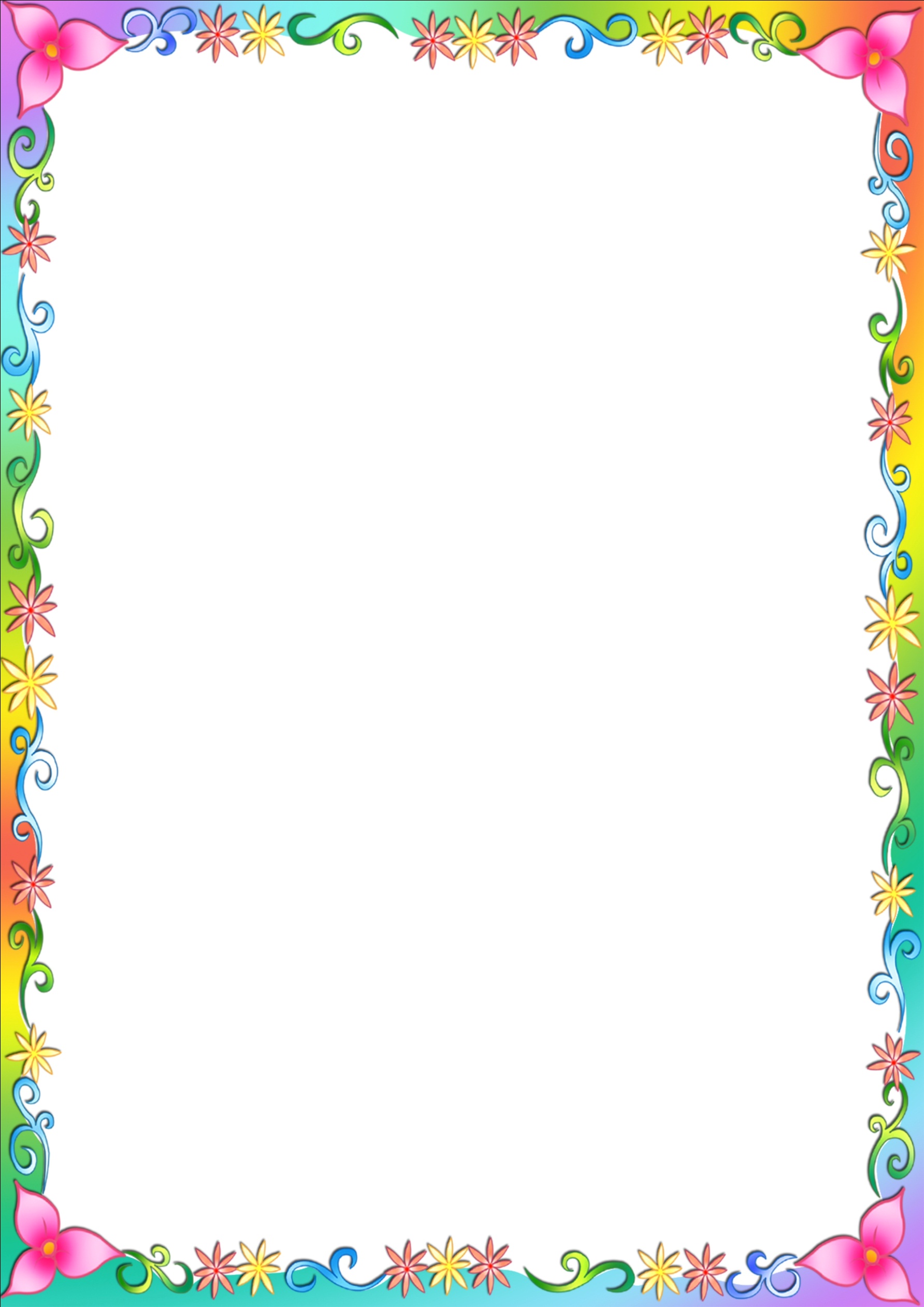
Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Такой массаж желательно сопровождать веселыми рифмовками (приговорками).   
**2. Массаж ладонных поверхностей каменными, металлическими или стеклянными разноцветными шариками.**

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; г) удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.**4. Массаж шестигранными карандашами.**

Грани карандаша легко «укалывают» ладони и активируют нервные окончания, снимают напряжение. 



**5. Массаж «четками».**

Перебирание «четок» (бус) развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время можно считать количество «четок» (в прямом и обратном порядке).   
 Очень важно научить детей снимать напряжение со ступней с помощью веселых упражнений.   
 Вот несколько примеров.

**«Собери листья».**

На полу разложены «листья» (из бумаги, ткани), их надо собрать пальцами ног.   
**«Нарисуй огурец (яблоко, квадрат, солнце, дом, треугольник)».** Зажатым в пальцах ноги карандаш надо нарисовать названную фигуру.   
Для младших дошкольников подбираются более легкие упражнения: **«Аплодисменты» ступнями, «Разведи пальцы ног», «Пятка о пятку», «Ноги здороваются».**

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

