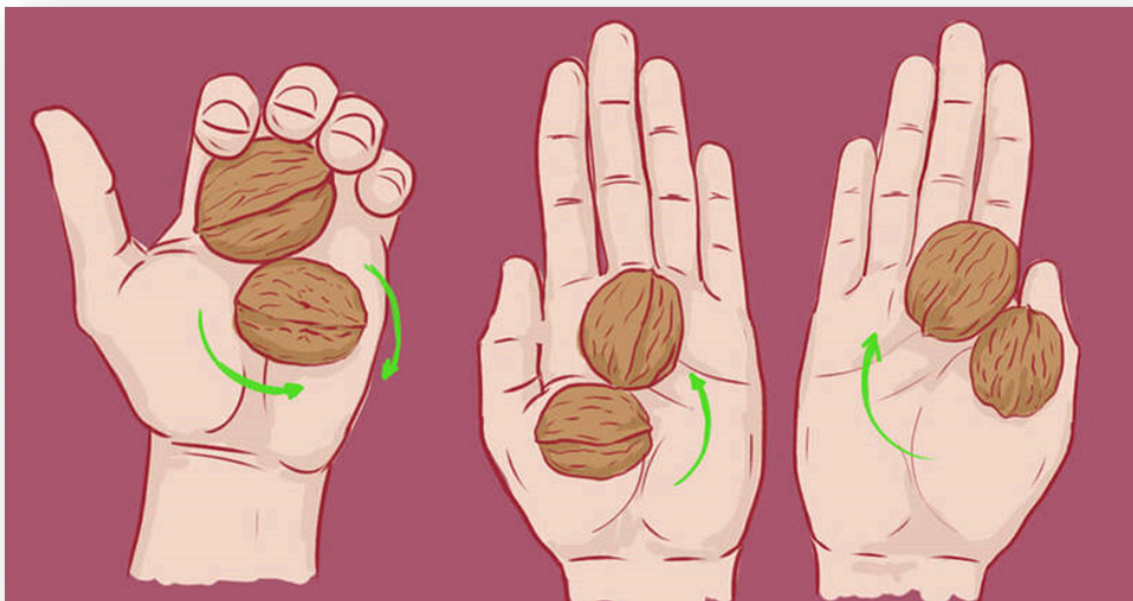




Муниципальная бюджетная дошкольная образовательная
организация центр развития ребенка детский сад №18
муниципального образования Темрюкский район

Японская пальчиковая гимнастика Йосиро Цуцуми

Консультация для родителей



Автор: учитель-логопед МБДОО ЦРР ДС № 18 МОТР
Ворожбит А.А.

Йосиро Цуцуми родился в 1931 г. в Токио. Окончил университет Тюо (Токио). В детстве имел слабое здоровье, врачи объявили ему, что он не доживёт до 30 лет. «Свое здоровье надо беречь собственными усилиями» — твердое решение Йосиро Цуцуми. Он разработал оригинальную "методику сохранения здоровья пальцевыми упражнениями" с прикладным применением системы меридианов и расположенных на них активных точек.

Японский специалист возглавлял Ассоциацию по разминке пальцами, руководил курсами сохранения здоровья пальцевыми упражнениями в ряде культурных центров в Токио ("Санкэй гакуэн", "Кэио томонокай", "Сюфу но томо", "Мицукоси бунка сэнта" и др.). Неоднократно выступал по телевидению NHK и других частных телекомпаний, в лекционных собраниях, на курсах. Разработал и опубликовал серию инструментов для пальцевых упражнений: "Пальцевые упражнения с орехами", "Счеты для сохранения здоровья пальцевыми упражнениями", "Приборы для укрепления здоровья". Вышел в свет ряд справочников: "Тренировка головного мозга пальцевыми упражнениями", "Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями", "Руководство игры с движением пальцев" и др.

Прежде всего следует освоить четыре базовых упражнения, подходящих буквально на каждый случай. Они станут вашими палочками-выручалочками, поскольку то активное воздействие, которое вы оказываете на точки, стимулирует работу головного мозга, как бы проясняет вашу энергию и аккумулирует иммунные силы.

Разминка.

Сгибание пальцев вперед. Делая вдох через нос, сложите ладони вместе на высоте глаз перед собой (рисунок 1).

Выдыхая через рот, пальцы правой руки опустите приблизительно до основания пальцев левой руки, а пальцы левой руки согните, «захватив» сверху кончики пальцев правой руки (рисунок 2).

Вдыхая через нос, разогните пальцы левой руки, спустите их до основания пальцев правой руки, а пальцы правой руки согните, «захватив» пальцы левой руки (рисунок 3).



Рисунок 1.

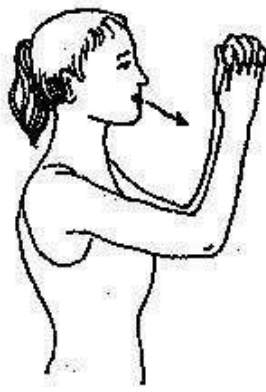


Рисунок 2.

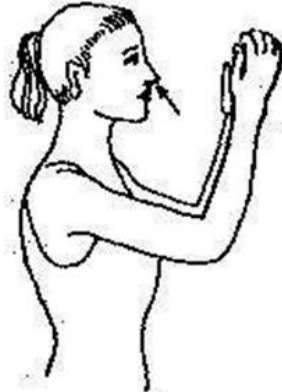


Рисунок 3.

Сгибайте и разгибайте пальцы левой и правой рук 15 раз. Темп дыхания при этом будет несколько убыстренным. Движения должны быть плавными.

Прогибание пальцев.

- а) Сложите руки перед грудью и дышите нормально (рис.1).
- б) Сделайте вдох. Не отрывая ладоней друг от друга, раздвиньте пальцы как можно шире, а локти разведите в стороны (рисунок 4).
- в) Разведите ладони так, чтобы соприкасались только кончики пальцев (рисунок 5).

г) Сделайте через рот быстрый выдох и прижмите пальцы обеих рук друг к другу. На вдохе снова разъедините пальцы, оставляя лишь их кончики плотно прижатыми друг к другу. Повторите эту часть упражнения 10 раз.

д) А теперь разверните ладони так, чтобы кончики пальцев смотрели не вверх, а по направлению к вам (рисунок 6).

И 10 раз повторяйте движение, как указано в пункте г).

Выполняя это упражнение, прогибайте пальцы «до отказа» и старайтесь дышать ритмично.

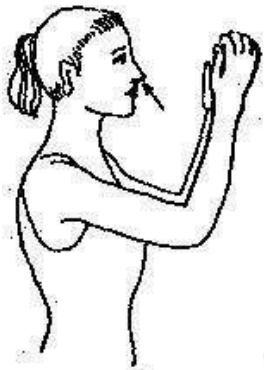


Рисунок 4.



Рисунок 5.



Рисунок 6.

Сгибание и разгибание пальцев.

а) Поднимите руки ладонями к себе (рисунок 7).

б) Выдохните весь воздух и задержите дыхание. Затем, вдыхая через нос, сгибайте пальцы — все десять по порядку. Начните с большого пальца правой руки, сгибайте указательный, средний, безымянный, мизинец, далее — мизинец левой руки, безымянный, средний, указательный и закончите большим пальцем левой руки (рисунок 8).

в) После того, как вы согнули все пальцы, начинайте разгибать их, выдыхая через рот. Это упражнение нужно повторить минимум 10 раз. Представьте себе, как ритмично набегают волны на берег — тщательно сгибайте и разгибайте каждый палец.



Рисунок 7.



Рисунок 8.

Круговые движения орехами.

а) Возьмите два ореха, положите их между ладонями и делайте вращательные движения. Прилагайте усилия, прижимая орехи к ладоням (рисунок 9).

б) Положите орехи на тыльную сторону правой руки, накройте ладонью левой руки. Делайте вращательные движения, с усилием прижимая орехи. Затем поменяйте руки (рисунок 10).

в) Возьмите в каждую ладонь по два ореха и вращайте их одновременно. В правой ладони — по часовой стрелке, в левой — против часовой стрелки (рисунок 11).



Рисунок 9.

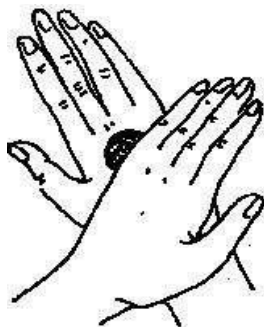


Рисунок 10.

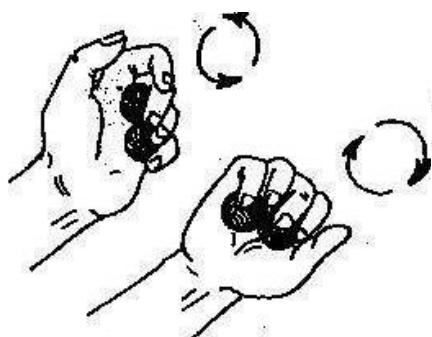


Рисунок 11.

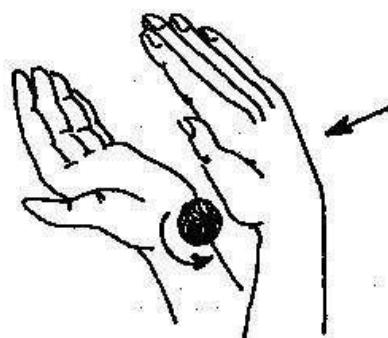


Рисунок 12.

Упражнение с орехами снимает недовольство, состояние раздражения, предотвращает старение мозга и способствует долголетию.

Упражнение для снятия стресса.

Поместите орех на запястье руки со стороны ладони (под мизинцем), как показано на рисунке 12.

Ладонью другой руки слегка нажимайте на орех и делайте им круговые движения в течение трех минут.

Для улучшения памяти, внимания, сосредоточенности, концентрации.

а) Складывают большой и указательный пальцы кончиками вместе, с усилием прижимают их друг к другу, сгибая их в наружную сторону. То же упражнение делают также для большого и среднего, большого и безымянного пальцев для каждой руки 20 раз (рисунок 13 а). Затем кончиком большого пальца сильно надавливают на основание каждого пальца, для каждой руки 20 раз (рисунок 13 б).

б) Согнуть пальцы обеих рук в "кошачий коготь" или крючок.

в) Поочередно начиная с указательного пальца соединяем все пальцы с большим, образуя "круг". Начинаем с левой руки.

г) Сделать "захват" согнутыми в крючок указательными пальцами обеих рук, затем средними и т.д. потянуть, расправить диафрагму, закончить большим пальцем.

д) Руки поднять вверх, делать поочередно "захват" "крючками" из пальцев в разные стороны, потянуть позвоночник вверх



Рисунок 13.

Повышение внимательности.

Кончики растянутых вместе пальцев правой руки подводят к основанию мизинца левой руки с 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 10 раз (рисунок 14) не забывайте делать выдох через рот при каждой смене рук.



Рисунок 14.

а) Две руки ладонями внутрь расположить перед глазами на уровне груди. Начиная с левого мизинца внимательно рассмотреть каждый палец, затем также начиная с левого мизинца сгибаем поочередно каждый палец сначала на левой руке, затем на правой, также начиная с мизинца. Согнуть, подержать кулачки, выпрямить (20 раз).

б) И, П. - то же.

Начиная с указательного пальца левой руки нажимать большим пальцем на верхнюю подушечку пальцев поочередно на левой руке, затем на правой. Затем на двух руках вместе (20 раз).

Для развития сосредоточенности.

Левую руку сжать в легкий кулачок. Правая рука — в виде сжатой "стрелки" из пальцев, направить ее в основание мизинца левой, не прикасаясь. Ощутить поток "энергии". Руки поменять (20 раз).

Будьте здоровы!