МДОУ №19 «Берёзка» ЯМР

Консультация для педагогов

Японская пальчиковая гимнастика

Учитель-логопед
Бобылёва Т.В.

п. Козьмодемьянск
2024

ЯПОНСКАЯ ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

(Пальчиковый самомассаж Йосиро Цуцуми).

Й. Цуцуми – японский специалист, добившийся немалых успехов в своей многолетней научно-практической работе, разработал комплекс выполняемых пальцами упражнений, позволяющих добиться улучшения самочувствия.

Он учитывал практики оздоровительного дыхания, благоприятное воздействие на организм поз йоги и мышечных сокращений, активизирующих прохождение энергии жизни. Все это вместе взятое и образует методику Й. Цуцуми.

Японская пальчиковая гимнастика для улучшения памяти, внимания, сосредоточенности, концентрации, успокоения нервной системы.

1. 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 (20раз).

2. И. п. – то же.

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

3. Для развития сосредоточенности.

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

4. Для развития концентрации, успокоения нервной системы.

Найти глазами центральную точку ладони, нажать на нее пять раз большим пальцем. Поменять руки (20 раз).

5. Для развития памяти.

Большим пальцем левой руки нажать на нижнюю подушечку указательного пальца, сгибая ее при этом, а затем выпрямить. Далее поочередно на остальные. На правой руке начинать с мизинца. Затем на обеих руках вместе (20 раз).

6. Согнуть пальцы обеих рук в «кошачий коготь» или крючок.

7. Поочередно начиная с указательного пальца соединяем все пальцы с большим. Образуя «круг». Начинаем с левой руки.

8. Сделать «захват» согнутыми в крючок указательными пальцами обеих рук, затем средними и т.д., потянуть, расправить диафрагму, закончить большим пальцем.

9. Руки поднять вверх, делать поочередно «захват» «крючками» из пальцев в разные стороны, потянуть позвоночник вверх.

10. Упражнение с орехами (2 ореха). Всеми пальцами катать орехи по внутренней и внешней сторонах ладоней по часовой и против часовой стрелки.

11. Не очень острой палочкой (можно использовать исписанный стержень шариковой ручки) легко «покалывать» ладони рук, начиная с левой, по часовой и против часовой стрелки.

Материал по теме можно посмотреть здесь:

konsultatsiya_yaponskaya_palchikovaya_gimnastika.docx

https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2021/04/20/konsultatsiya-dlya-pedagogov-sredstva-razvitiya-melkoy

https://www.pansionatkem.ru/news/yaponskaya-palchikovaya-gimnastika-kotoraya-uluchshaet-rabotu-mozga-i-razvivaet-pamyat/