

Японская методика пальцевого массажа

Во всех дошкольных учреждениях Японии, начиная с 2-х летнего возраста, применяется методика пальцевого массажа и амомассажа.

Японский ученый НАМИКОШИ ТОКУХИРО считает, что массаж каждого пальца положительно влияет на определенный орган:

☞ массаж большого пальца – повышает активность мозга,
☞ массаж указательного пальца – стимулирует желудок и поджелудочную железу,

☞ массаж среднего пальца – улучшает работу кишечника,
☞ массаж безымянного пальца – стимулирует печень,

☞ массаж мизинца – способствует улучшению сердечной деятельности, снимает психическое и нервное напряжение.

Поскольку нервные окончания на пальцах непосредственно связаны с мозгом:

□ работа рук способствует психическому успокоению (вязание на спицах)

□ предотвращает развитие утомления в мозговых центрах (китайский обычай перебирать в руках грецкие орехи)

□ способствует возникновению успокаивающего эффекта (японские купцы потирают руки при обслуживании докучливых клиентов)

☞ Совет взрослым: если дети волнуются при речи и вертят в руках предметы, не следует их выхватывать из рук – так организм ребенка сбрасывает возбуждение.

☞ Японский ученый ЙОСИРО ЦУЦУМИ разработал систему упражнений для самомассажа:

1. Массаж пальцев, начиная с большого и до мизинца. Растирают сначала подушечку пальца, а затем медленно поднимаются к снованию. Такой массаж желательно сопровождать веселыми рифмовками.

2. Массаж ладонных поверхностей каменными, металлическими или стеклянными разноцветными шариками «марблс»: их нужно

- вертеть в руках,
- щелкать по ним пальцами,
- «стрелять»,
- направлять в специальные желобки и лунки-отверстия, состязаться в точности попадания

3. Массаж грецкими орехами:

- катать два ореха между ладонями,
- один орех прокатывать между пальцами
- удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки и обеих рук

4. Массаж шестигранными карандашами:

- пропускать карандаш между одним и двумя-тремя пальцами
- удерживать в определенном положении в правой и левой руке

5. Массаж «четками». Перебирание четок развивает пальчики, успокаивает нервы. Перебирание сочетают со счетом, прямым и обратным.

От себя добавлю, что не стоит брать руки ребёнка в свои руки, чтобы сделать ему массаж. Лучше придумывать игры, в которых малыш будет выполнять подобные упражнения самостоятельно. Лучше под музыку или под песенку. А так же — нужно больше лепить! Лепка, особенно, из глины — прекрасный массаж для маленьких пальчиков.

