**Самомассаж «ТАЙНАЯ СИЛА РУК»**

Потирание кончиков пальцев успокаивает нервную систему. Древнегреческий философ Анаксагор говорил: «Рука у каждого человека…таит в себе чудодейственную силу излечения болезней».Современные исследования физиологов подтвердили: нервные окончания пальцев рук, да и всей ладони, широко связаны с корой больших полушарий. Не случайно проекция кисти на коре головного мозга занимает большую площадь. На руке находится много точек зон, обладающих общим успокаивающим действием на организм.

От кончиков пальцев рук до их основания располагается зона, имеющая наибольшую связь с головным мозгом. Поэтому при утомлении необходимо давить со средней силой по 3-4 сек. попеременно на переднюю, заднюю и боковые поверхности каждого пальца.

Регулярный массаж одного: *большого пальца* способен повышать функциональную деятельность головного мозга.*Указательный палец* активизирует деятельность желудка,*средний* – деятельность кишечника,*безымянный* нормализирует функцию печени,

*мизинец* стимулирует работу сердца. Особое значение имеет ладонная поверхность возвышения большого пальца. Здесь находиться зона щитовидной железы. Её стимулирующий массаж рекомендуется при слабости, обусловленной пониженной функцией щитовидной железы.Комбинации и фигуры, изображаемые пальцами, доступны каждому и не имеют противопоказаний. Занимаясь ежедневно, человек очень скоро почувствует их оздоровительное значение.Все упражнения выполняют спокойно, без малейшего напряжения мышц, при чтении, во время просмотра телевизора.Упражнения выполняются обеими руками ежедневно, время для выполнения выбирается несколько раз в течение дня. В случае некоторых хронических заболеваний эффект наступает обычно через один месяц непрерывных занятий.При острых заболеваниях уже через несколько дней, ощущается улучшение здоровья и самочувствия.Систематическая работа по тренировке легких движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга – у детей улучшается слух, зрение, способствует овладению навыками мелкой моторики, помогает развивать речь ребенка, развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение, снимает тревожность.Игра для деток. С ветки ягодки снимаю,(пальцами другой руки поглаживайте каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая воображаемую ягодку). И в лукошко собираю (обе ладошки складывайте перед собой чашечкой). Будет полное лукошко (одну ладошку, сложенную лодочкой, накрывайте другой такой же сложенной ладошкой. Я попробую немножко, я поем еще чуть-чуть,(одна ладошка имитирует лукошко, другой достаем воображаемые ягодки и отправляем их в рот.)Легким к дому будет путь!(имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше от плечиков до носочков). Играйте с вашими детьми, и они вырастут здоровыми, жизнерадостными и счастливыми.