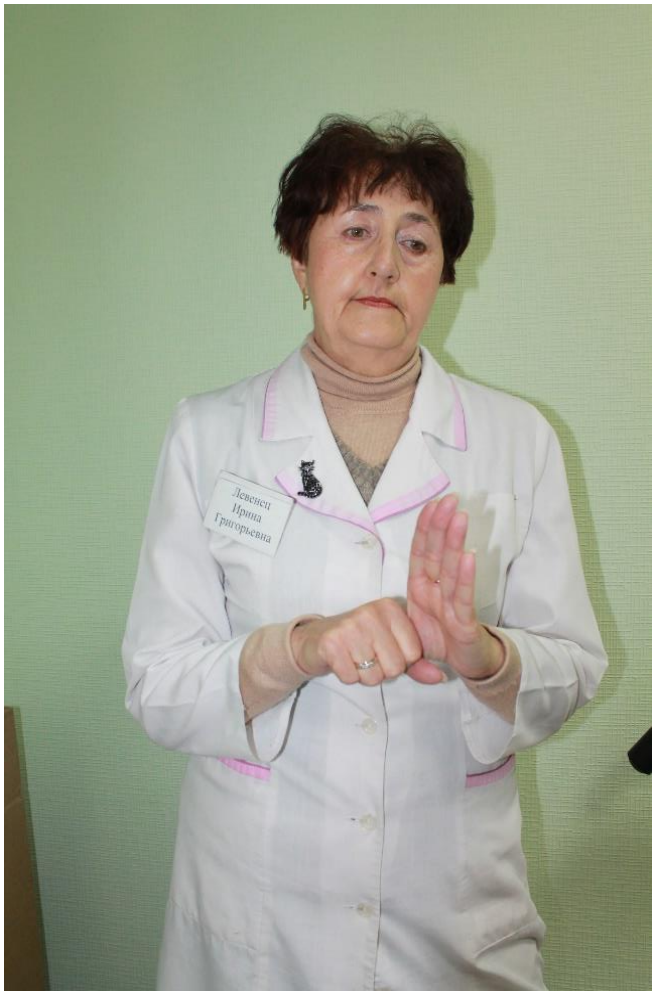
Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика способствует активизации внимания, памяти и мышления, что является несомненно полезным для пожилых людей. Сегодня мне хочется познакомить наших клиентов с одним из способов пальчиковой гимнастики, а также предложить вам самим придумывать упражнения для своих пальчиков, тем самым расширить возможности ваших практических занятий.

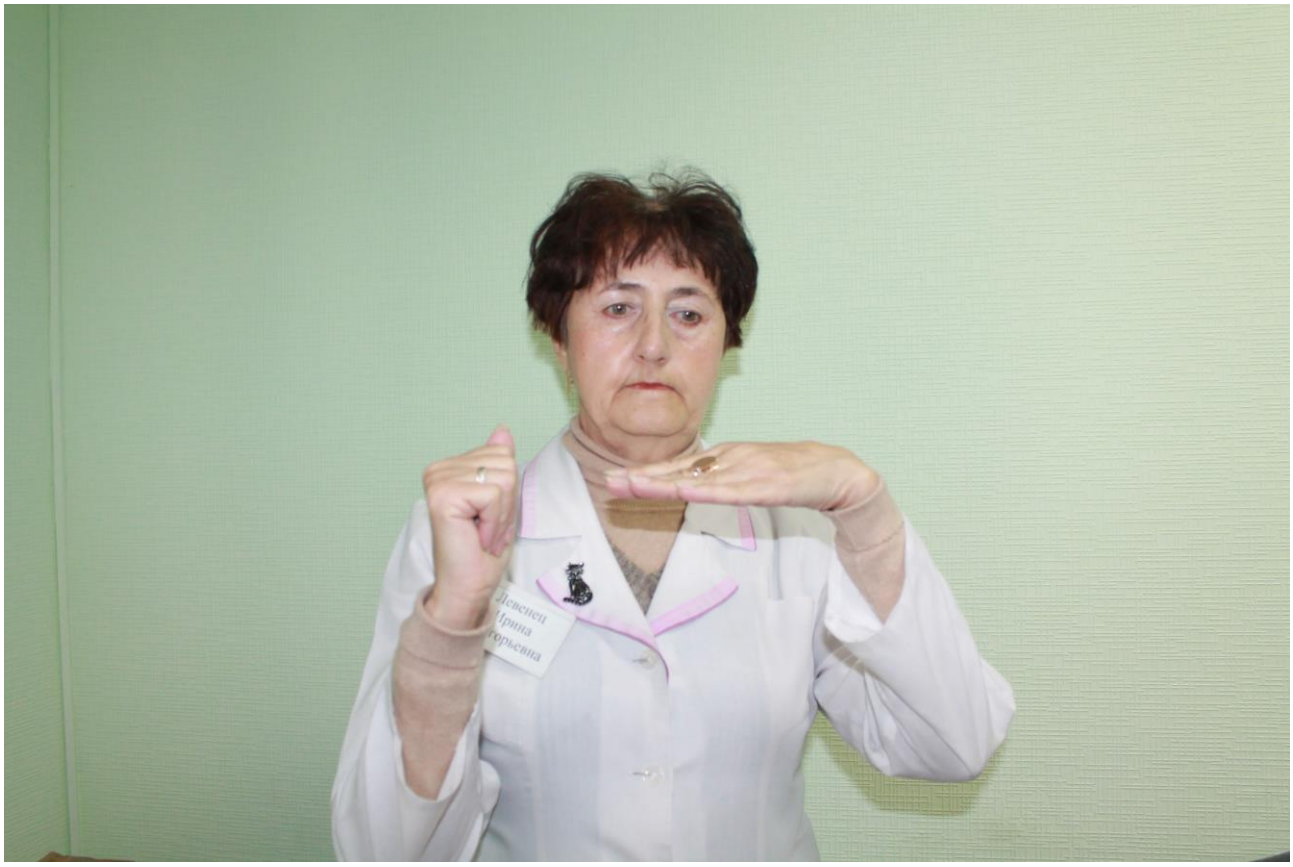
Доказано, что от развития мелкой моторики во многом зависят интеллектуальные способности человека, в том числе и память. Эффект от упражнений пальцами просто фантастический, ведь с помощью простых упражнений улучшается работа долговременной памяти, концентрируется внимание, улучшается абстрактное мышление, не только у детей, но и у взрослых, особенно развивается и поддерживается память у пожилых людей. Систематические занятия пальчиковой гимнастикой помогут сохранить память.
Оздорови себя сам! Тренируй свою память этими упражнениями.

И так, разминаем 30 секунд большой палец правой кисти, затем тоже выполняем на левой руке. Все упражнения выполнять по тридцать раз:





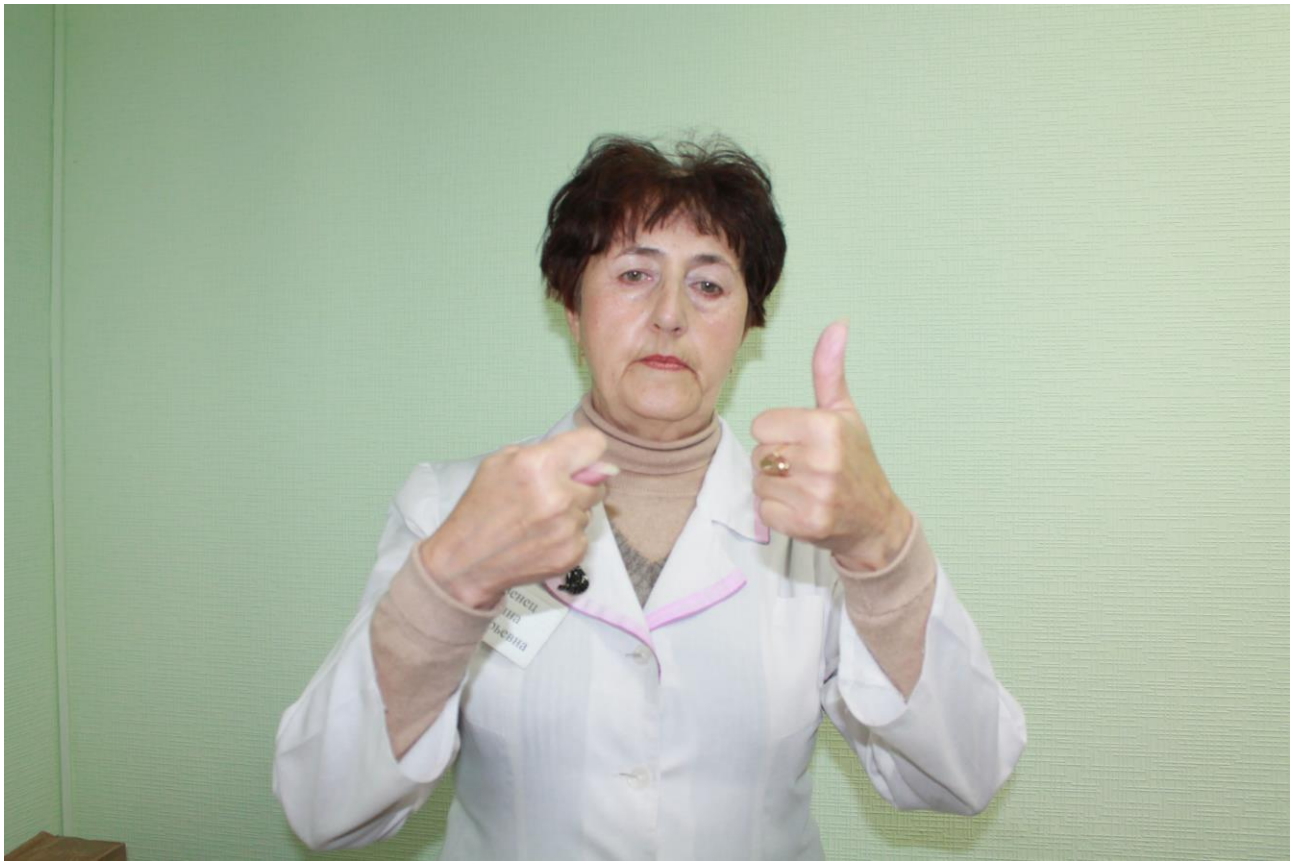
Упражнение № 1. Правая кисть изображает кулак, а левая кисть прямая перпендикулярно кулаку. И так менять фигуры тридцать раз.





Упражнение № 2. Правая кисть изображает «Фигу», а левая знак восхищения - «Во!» Смена фигур пальцами тоже тридцать раз.





Упражнение № 3. Указательный палец и средний палец правой кисти соединены плотно вместе, а безымянный и мизинец согнуты и зажаты к ладони большим пальцем. Безымянный и мизинец левой кисти плотно соединены вместе, а указательный и средний пальцы согнуты и прижаты к ладони большим пальцем левой кисти. Эти фигуры из пальцев, так же менять тридцать раз.





Инструктор по адаптивной физической культуре И.Г. Левенец