

Так утверждали и доказывали это на основе многочисленных экспериментов известные педагоги.

Исследования современных физиологов показывают, что имеется тесная связь больших полушарий мозга с нервными окончаниями, заложенными в подушечках пальцев и в кистях рук: утомление мышц рук вызывает торможение центральной нервной системы и наоборот. Можно влиять на рецепторы кистей рук и пальцев, механически раздражая их и вызывая ощущение тепла с помощью массажа, в конечном итоге, разработана оригинальная методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями.

1. Массаж пальцев, начиная с большого и до мизинца. Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Такой массаж желательно сопровождать веселыми рифмовками (приговорками)).

2. Массаж ладонных поверхностей каменными, металлическими или стеклянными разноцветными шариками. По свидетельству археологов, люди играют кремневыми, каменными, мраморными и глиняными шарами многие столетия. Детям предлагаются шарики, которые можно просто вертеть в руках, щелкать по ним пальцами и «стрелять», направлять в специальные желобки и лунки, состязаясь в меткости.

3. Массаж грецкими орехами. Предлагается: а) катать два ореха между ладонями; б) прокатывать один орех между пальцами; в) удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами