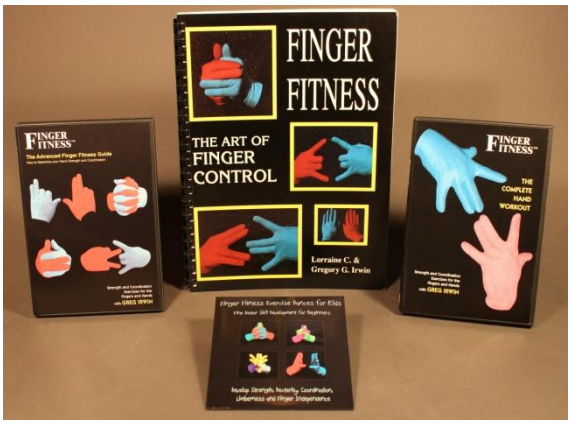
FingerFitness



Рука – это своего рода внешний мозг» (Э.Кант).

«Рука – это инструмент всех инструментов». (Аристотель)

FingerFitness – это уникальная программа упражнений, направленных на физические потребности кистей рук. Она построена на атлетическом подходе к состоянию кистей, путем общей и изолированной проработки движений, естественных для кистей и пальцев. Программа разработана для развития силы, ловкости, координации, гибкости и независимости в пальцах и кистях, ее философия близка к философии атлетической подготовки в спорте.

- Хорошо развитые руки сами по себе приносят много пользы человеку: хорошо владея своими руками, можно сделать много полезных и нужных вещей.

Влияние воздействия руки на мозг человека известно еще до нашей эры. Специалисты восточной медицины утверждают, что игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничное отношение тело и разум, поддерживая мозговые системы в отличном состоянии. На ладонях и пальцах рук расположено огромное количество нервных окончаний. Воздействие на эту область благотворно влияет на весь человеческий организм. Множественные тактильные ощущения способствуют развитию нервной системы.

Ребенок со скованными движениями неумелых пальцев отстает в психомоторном развитии, у него возникают проблемы с речью, в тоже время, ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него развиты память, мышление, внимание, координация, воображение, наблюдательность.

Нам с Вами это, конечно, всё хорошо известно. Существует множество приёмов развития руки ребёнка. Вспомним. Это:

Самомассаж кистей пальцев рук

Пальчиковая гимнастика

Театры пальчиковые, теневые

Игры с бельевыми прищепками

Игры с бусинами, макаронами

Игры – шнуровки

Дорисовывание, штриховки, игры – обводки.

Игры с пуговицами

Игры с сыпучими материалами и т. д.

Но мы продолжаем искать в этом направлении что-то новое, конечно, мне тоже это интересно. Не так давно я открыла для себя методику, с которой бы хотела Вас немного познакомить.

FingerFitness - забавная деятельность для всех в любое время и в любом месте, с друзьями и семьей или в школе!

Какова польза от применения FingerFitness?

Первое – это развитие силы, быстроты, координации и независимости кисти и пальцев. Постоянные тренировки придают уверенности в возможностях руки. Возникает так называемая цепочка пальцы -мозг (мозг вовлекается в процесс и тренируется не меньше, чем руки).

Второе -поддержание в форме и профилактика перенапряжений и болезней кистей через совершенствование ваших пальцев и кистей – это второе преимущество.

Третье – это то, что данные упражнения могут быть полезны при различных недомоганиях и болезнях рук.

Четвёртое - преимущество данных упражнений – их можно выполнять в любое время и в любом месте, и все, что для этого нужно – это ваши руки.

Как и другие программы, она начинается с разогревающих упражнений.

1. Warm-ups. Разминка, разогрев. Включает самомассаж, малоамплитудные движения пальцами вместе.

Как и в любом другом виде упражнений, разминка очень важна, а в данной программе важна особенно – необходимо размять и прочувствовать каждый палец, перед выполнением самих упражнений.

2. Folds. ЗАМКИ. Включает движения пальцев из положения кисти сплетены/ладонями друг к другу. В основном подъем пальцев из этой позиции по 1, 2, 3 в разных комбинациях.

3. Taps. Хлопки одноименными пальцами в положении ладони вместе. Так же по 1-4 пальцами в разных комбинациях.

4. Bends. Сгибания пальцев к ладони.

5. Splits. Отведение прямых пальцев в стороны в плоскости ладони.

6. Combination of bends and splits. Комбинация движений из пп. 4 и 5.

7. Opposites. То же что и предыдущий пункт, но теперь руки делают несимметричные движения. Например - правая - отведения, а левая - сгибания, и так в разных комбинациях.

8. Shuffling. Разгибания пальцев, сжатых в кулак пальцами к себе. Симметрично и нет.

9. Cross-thrus. Проведение одних пальцев через промежутки между другими.

10. Fingerfeats. Разные красивые плавные переходы. Пара рожиц, построенных кистями и пальцами. Смешно. "Перетаскивание монеты"