**Упражнения для пальцев**

1. Сидя или лежа, положить пальцы на колени и немного их раздвинуть. Начать поднимать по одному пальцу обеих рук по очереди. Ничего, если одна рука пока не работает, для того и гимнастика, чтобы разрабатывать. Начать с мизинца, заканчивая большим пальцем, затем идти в обратном направлении. Повторить упражнение, в зависимости от успехов, не менее 10 раз. Чем меньше будут успехи, тем больше придется работать.

2. Сидя или лежа, положить пальцы на колени и немного их раздвинуть. Теперь каждым пальцем по очереди (на обеих руках одновременно) покрутить сначала в одну сторону, затем в другую. Эти движения не совсем просто даются даже здоровым людям. А ведь именно мелкая моторика улучшает работу мозга. Поэтому упражнение полезно абсолютно всем. Повторять его от 7 раз.

3. Сидя или лежа, пошевелить пальцами ног (если вы в обуви, снимите ее на время гимнастики) натянуть пальцы к себе и раздвинуть их, затем свести снова. Повторять упражнение от 10 раз.

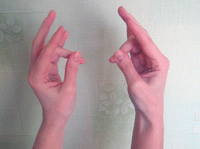
4. Соединить пальцы обеих рук в замок и поочередно поднимать одноименные пальцы обеих рук (большой палец на левой руке, затем большой палец на правой руке, и т.д.), затем в обратном порядке (рис. 1). Повторить от 10 раз.[](http://sebe-podmoga.ru/wp-content/uploads/2013/03/upr01.gif)

  5. Продолжая держать пальцы в замке, сделать волну руками; разумеется, в этом упражнении будут участвовать и локти (рис. 2). Время выполнения упражнения — от 30 секунд.[](http://sebe-podmoga.ru/wp-content/uploads/2013/03/upr02.gif)

6. Сделать мудру «Окно мудрости». Слово «мудра» в переводе с санскрита означает «печать», «знак». В буддизме, индуизме особые жесты и переплетения пальцев считаются магическими. Думаю, для выздоровления немного магии не помешает никому.

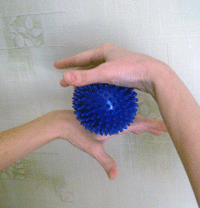
Считается, что эта **мудра** открывает в организме человека важные для его жизни центры, способствующие развитию мышления, активизирующие умственную деятельность. Мудру рекомендуется применять также при нарушениях мозгового кровообращения, склерозе сосудов головного мозга.

Выполняется она так: безымянный (сердечный) палец правой руки прижимается первой фалангой большого пальца этой же руки. Точно так же складывают пальцы левой руки.

Оставшиеся пальцы свободно расставлены (рис. 3). [](http://sebe-podmoga.ru/wp-content/uploads/2013/03/upr03.gif)

 7. Для развития мелкой моторики очень хорошо использовать небольшой массажный мяч-ёжик (я до сих пор использую такой мячик, который в диаметре составляет 7—8 см). Чем мячик меньше, тем больше усилий придется затратить, работая с ним, тем больше будет эффект.

Упражнение состоит в игре с мячом: перекидывать его из руки в руку, крутить его вокруг рук, просто массировать им ладони и пальцы рук (рис. 4). Тренироваться не менее 3 минут (чем дольше, тем лучше).

[](http://sebe-podmoga.ru/wp-content/uploads/2013/03/upr04.gif)

В больнице восстановительного лечения пальчиковая гимнастика занимала около 15 минут. Помимо упражнений, о которых я рассказала, нам предлагали упражнения для рук в целом, например, помахать руками, как птица, и т.д. Но, насколько мне известно, для мозга главное, если работают именно связанные с ним пальцы, причем не только рук, но и ног.

Думаю, что в особо тяжелых случаях даже эти 7 упражнений пальчиковой гимнастики могут оказаться подвигом. Но если человек хочет поскорее привести себя в порядок, совершать такой подвиг нужно ежедневно.