**Конспект занятия по пальчиковой гимнастике**

Тема: **Мудры для суставов**

Цель занятия: Посредством пальчиковой гимнастики способствовать восстановлению объема движений верхних конечностей, снижению уровня зависимости граждан пожилого возраста и инвалидов от посторонней помощи.

**1.Орг. момент**: Приветствие. Объявление темы занятия.

**2. Суставная разминка для пальцев рук**:

**3.Основная часть занятия: Ознакомление с мудрами для суставов.**

**Джойнт-мудра** снимает напряжение и усталость в любых суставах. Рекомендуется выполнять 4-6 раз в день по 15-30 мин.

Руку, сложенную в **Мукула-мудра**   прикладывают к больному или испытывающему напряжение месту для того, чтобы направлять туда энергию. Вы направляете в беспокоящую вас область мощный поток целительной энергии, подобный лазерному лучу. Рекомендуется выполнять обеими руками по 5 минут 5 раз в день.

**Мудра для суставов**. На правой руке соедините большой и безымянный пальцы, а на левой – большой и средний. Выполняйте мудру по 15 минут 4 раза в день.

**Дхьяни-мудра** - это знак принятия новой энергии. Левую руку положите на правую, большие пальцы должны касаться друг друга.

**Мудра коровы:** мизинцы соединяем с безымянными, средние - с указательными разных рук. Большие пальцы должны быть максимально расставлены.

**Шивалинга-Мудра** (мудра заряжающая энергией) ускоряет любой процесс выздоровления.

Поставьте правую руку, слегка сжатую в кулак, с большим пальцем, направленным вверх, на ладонь левой руки, сложенной в форме чаши (пальцы вместе). Расположите руки на уровне живота, а локти отведите в стороны и немного вперед.



**Мудра Ветра** очищает кровь, снимает артритные боли, лечит суставы, параличи, болезнь Паркинсона, радикулит, ревматизм, снимает боли в коленях, дрожание рук, шеи, головы. Выполнять 3 раза по 15 минут до выздоровления..

**4.**Для закрепления эффекта мудротерапии проведем **релаксацию**.

В тишине слушаем музыку текст с позитивным содержанием, даем установку на выздоровление.

**5.Общие рекомендации для самостоятельного выполнения мудр:**

* Ставьте перед собой максимальную цель – полностью излечиться от заболевания.
* Не делайте все мудры подряд. За одно занятие выполняйте 3–4 мудры. Желательно повторять их 2–3 раза в день в течение недели. Для излечения от хронических болезней необходимо выполнять мудры в течение длительного времени с перерывами на 1-2 недели.
* Выполняйте мудры с удовольствием. При появлении напряженности в теле или дискомфортных ощущениях прервите занятие и продолжите выполнять другие мудры.

**6.Вывод:** Опыт данной работы показал, что занятия по пальчиковой гимнастике способствуют реабилитации граждан, восстановлению их физической и психологической активности, повышают навыки к самообслуживанию, и расширению формы социального обслуживания получателей социальных услуг.Реализация мероприятий не требует дополнительных финансовых затрат и условий, доступна для специалиста.