**Конспект занятия по пальчиковой гимнастике**

Тема: **Мудротерапия для органов брюшной полости**

Цель занятия: Посредством пальчиковой гимнастики способствовать поддержанию хорошего самочувствия, максимальной автономности и независимости пожилых и людей с ограниченными возможностями.

**Ход занятия.**

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

**2.Проверка базовых знаний**:

-Какие мудры вы помните с прошлого занятия?

-Какие мудры вам особенно понравились?

-Какие мудры вам помогают?

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

**4.Основная часть занятия: Ознакомление с мудрами для брюшной полости.**

**Мудра здоровый кишечник**

В качестве лечебного средства данная мудра применяется при воспалительных заболеваниях кишечника.

**Маха-сакрал-мудра** (большая священная мудра) применяют при нарушении работы кишечника, органов женской репрудуктивной и мочеспукательной системы, простатитах.

**Мудра «Морской гребешок»**

выполнение этой мудры рекомендуется людям, страдающим отсутствием аппетита и дефицитом веса.

**Мудра «Чаша Чандмана»**

способствует улучшению пищеварения, устраняет застойные явления в организме.

**Мудра воды**

Показания: при избытке влажности в организме воды или слизи в легких, желудке рекомендуется также при коликах, вздутии живота, заболевании печени.

**Мудра «Парящий лотос»**

Показания: при заболевании женской половой сферы (воспалительных процессах), а также при заболеваниях полых органов (матка, желудок, кишечник, желчный пузырь).

****

**Мудра ветра (**Ваю) хорошо помогает при метеоризме кишечника. Эффет мудры увеличивается, если практиковать в сочетании с Праной мудрой.

**Прана мудра** – это внутренний аккумулятор, восстанавливает наши запасы энергии**, повышает жизненный тонус, снимает усталость и нервозность.**

Противопоказания: кашель и простуда.

****

**Кундалини Мудра** оказывает укрепляющее воздействие на организм и **особенно полезна для женщин.**

**Матанги-Мудра** расслабляет и гармонизирует. Благотворно влияет на сердце, желудок, печень, двенадцатиперстную кишку, желчный пузырь, селезенку, поджелудочную железу и почки. Снимаются внутренние напряжения, различные судороги или переполнение желудка, ухудшающее пищеварение.

**Мушти-Мудра** («Кулак») активизирует работу печени и улучшает пищеварение.

**Мудра «Укрепление здоровья»**
Показания: для комплексного укрепления здоровья на психическом и физическом уровнях.

**Мудра для обновления сил.**

Эта замечательная мудра поможет снять усталость, постоянно накапливать энергию в организме, подарит новые силы и закрепит результат сеанса мудротерапии

**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.