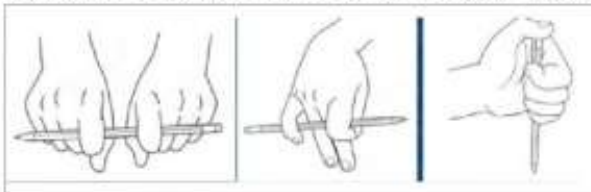


Упражнения

Пальчиковая гимнастика выполняется только с использованием рук и с помощью простых предметов, к примеру, карандаш.



«Утюг»

Катайте ребристый карандаш ладонью по ровной поверхности (стол, стул, что вам удобно). Движения рукой напоминают движение утюгом, отсюда такое название.

«Добываем огонь»

Все видели, как первобытный народ добывал огонь? Суть упражнения в том, чтобы катать карандаш между соединенными ладонями. Начните катать медленно, затем ускорьтесь.

«Играем на пианино»

Карандаш использовать не обязательно, но с ним результат более эффективный. Постукивайте по нему или по столу пальцами, имитируя игру на пианино. Пусть движения пальцами сначала будут легкими, а удары слабыми. Затем прикладывайте чуть больше силы.

«Юла»

Юлу в детстве крутили? Для этого упражнения придется вспомнить детское развлечение. В процессе его выполнения задействуйте указательный и большой пальцы, или же большой и средний. Крутите импровизированную юлу по поверхности стола по часовой стрелке, затем обратно.

«Алфавит»

Все буквы алфавита помните? Пальчиковая гимнастика дает возможность это проверить. Берите карандаш в одну, затем другую руку и начинайте писать буквы в воздухе. К буквам можно добавит слова, цифры. Есть желание, рисуйте. Полезно все.

Чтобы мелкая моторика хорошо развивалась у пожилых людей, можно использовать и другие упражнения. Например, можно растопырить пальцы, положить ладонь на стол и с помощью карандаша в другой руке массировать межпальцевую зону. Можно обводить карандашом каждый палец. Обводите пальцы руки, лежащей на столе, затем на весу. Для этого упражнения кисть нужно поднять, повернуть вертикально к корпусу, примерно на уровень глаз. Если ее развернуть горизонтально, то можно использовать карандаш как змейку, вращая его через растопыренные пальцы. А чтобы гимнастика не казалась скучной, импровизируйте!

Если в семье есть пожилой человек и ребенок, зарядка может выполняться ими одновременно. Это как групповая тренировка, в которой почти всегда есть дух соперничества. Эффект будет отличный.

Бюджетное учреждение Омской области
«Комплексный центр социального
обслуживания населения Полтавского
района»

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ



Рука -

это вышедший наружу

головной мозг
гимнастика

для ума



Пальчиковая гимнастика для пожилых — эффективный способ сохранить и развить интеллектуальные способности после 60 лет. Это упражнения, с помощью которых развивается мелкая моторика. Задействованы кисти, пальцы. Пальчиковая гимнастика имеет огромное значение для профилактики и лечения неподвижности суставов, а также ускоряют процессы реабилитации пожилого человека.

Это интересное и полезное времяпровождение. Уже по итогам занятий можно отметить, что пожилых людей повысилась двигательная активность, улучшилось самочувствие и работоспособность, поднялось настроение. Цель пальчиковых игр – развитие мелкой и общей моторики.

Развитие тонких движений пальцев рук.

Задачи:

1. Развивать мелкую мускулатуру пальцев руки, точную координацию движений.
2. Совершенствовать зрительно-двигательную координацию и ориентировку в микропространстве.
3. Совершенствовать умение пожилых людей учитывать сенсорные свойства предметов в различных видах деятельности: пальчиковые игры с предметами, изобразительной, конструктивной.
4. Совершенствовать умение, понимать смысл речи.
5. Совершенствовать произвольное внимание, зрительную память, аналитическое восприятие речи.



Комплекс упражнений для восстановления мелкой моторики рук:

- потрите ладони друг о друга, погладьте, похлопайте в ладоши (1-2 мин.);
- хорошо разомните, по очереди, нажимая сначала на подушечку мизинца, потом на безымянный и так до большого пальца рук (1-2 раза);
- сожмите кулак, а затем растопырьте в разные стороны пальцы (десять раз);
- делаем «щелбаны» каждым пальцем (в воздухе по 3-5 раз);
- из пластилина, глины или теста раскатываем шарик, сжимаем его и передаем из одной руки в другую;
- погружаем руки в крупу или песок, перебирая их (3-5 мин.);
- рисуйте и раскрашивайте;
- лепите из пластилина или теста фигурки;
- собирайте пазлы и конструкторы;
- полезны занятия рукоделием: вяжите, пришивайте пуговицы, делайте аппликации.



Мелкая моторика рук с точки зрения нейропсихологии - напрямую определяет возможность активной речи. В пожилом возрасте даже помогает восстанавливать речевые функции (в случае ее временной утраты, вследствие, например, инсульта). Движение - это жизнь, позитивные эмоции и хорошее настроение. Так давайте начнём с

гимнастики для рук, а затем начнём шагать, добавляя движения всему телу, конечно же, если нет медицинских противопоказаний.

Пальчиковая гимнастика как средство реабилитации

Пальчиковая гимнастика восстанавливает двигательную активность. Помогает вернуть тактильную чувствительность. Можно воспользоваться мягкими шариками из силикона или кистевым эспандером.

Восстанавливается мелкая моторика с помощью занятий с колючим массажным мячиком, простым карандашом с ребристой поверхностью.



Гимнастика для пожилых должна быть простой. При первых признаках усталости упражнения нужно прекратить. Не допускается насилие над мышцами.