

**ЛЕНИНГРАДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПРИОЗЕРСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»**



**ПРАКТИКА  
«ОТ ФИТНЕСА ДЛЯ УМА  
К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ»**

**ПРОГРАММА:**

**«ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА»**

**КУРАТОРЫ ПРАКТИКИ: ОБУХОВА ЮЛИЯ ВЛАДИМИРОВНА  
ФРИБУС СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА  
СТЕПАНОВА ДАРЬЯ СЕРГЕЕВНА  
МЕДВЕДЬ ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА**

**ИСПОЛНИТЕЛЬ: ТЕРЕЩЕНКОВА ВЕРОНИКА ДМИТРИЕВНА**

**г. Приозерск  
2022г.**

Пальчиковая гимнастика для пожилых — эффективный способ сохранить и развить интеллектуальные способности после 60 лет. В. А. Сухомлинский говорил – «Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев». Это высказывание известного педагога применимо и в отношении пожилых. По утверждению нейробиологов и психологов, специализирующихся на исследовании головного мозга, психическое здоровье в пожилом возрасте зависит от того, насколько развита у них мелкая моторика. Чем больше она развита, тем лучше работают отделы мозга, от которых зависит наша память и речь. Пальчиковая гимнастика – возможность сохранить и улучшить подвижность кистей, пальцев рук. Упражнения можно использовать как профилактику старческих деменций.

**Актуальность** данной программы это, сохранность мелкой моторики у граждан пожилого возраста. Объясняется это тем, что зона мозга, отвечающая за мельчайшие движения рук, очень близко расположена к зоне, отвечающей за функции мышления, памяти и речи, поэтому в пожилом возрасте помогает восстановить речевую функцию (в случае ее временной утраты, вследствие, например, инсульта), к тому же она является хорошим тренировочным упражнением памяти, улучшает внимание, развивает воображение, помогает восстановить работу конечностей. Координация телодвижений определена пятью зонами мозга, среди которых: мозжечок; белое и серое вещество; лобная доля; сенсорная зона; моторная зона. Лобная кора несёт ответственность, непосредственно, за координацию движения тела, а сенсорная — определяет чувствительное восприятие окружающего мира. Развитие моторики в пожилом возрасте – это не только способ улучшения координации, развития внимания и памяти, что борется со старением организма, но и позитивные эмоции.

Существуют различные типы нарушений мелкой моторики рук. К ним относятся:

- нарушения подачи сигнала на выполнение действия (например, при органических поражениях головного мозга, инсульте, травмах головы).
- нарушения передачи сигнала (например, при болезни Паркинсона, в постинсультном состоянии).
- нарушения в приеме и выполнении сигнала (при ДЦП, травмах конечностей, недостаточной степени развития ловкости и т.д.)

**Применение:** пальчиковая гимнастика применяется практически у всех людей, пожилого возраста, а также перенёсших ОНМК. У них часто затруднены дифференцированные движения рук и пальцев, они не соизмеряют усилий при действиях с предметами (сильно сжимают, роняют, темп выполнения упражнений замедлен, пальцы малоподвижны, движения неточны). Пораженную руку инвалида или пожилого человека можно и необходимо развивать. Основным средством развития мелкой моторики являются специальные упражнения. Вследствие развития связей стимуляции нейрорецепторов пальцев рук по механизму обратной связи, улучшится кровообращение (питание) нервов, сосудов, мышц больной конечности. Увеличится объем движения в суставах пальцев рук, формируется хватательный рефлекс. В процессе восстанавливаются навыки и интерес, изменяются личностные установки, возникает более оптимистическое восприятие

себя и других, позволяет организовать общественно-полезную совместную деятельность, облегчая при этом взаимоотношения между людьми, снимая состояние напряженности и беспокойства, переживания.

### **Цели:**

1. Восстановление утраченной мелкой моторики рук, развития кисти, координации движения рук, ловкости пальцев с помощью обыкновенного карандаша.

### **Задачи**

1. Развивать мелкую мускулатуру пальцев рук.

2. Развивать точную координацию движений.

3. Восстановление моторных функций конечностей рук, подвижности суставов.

Предложенные упражнения будут также полезны для самомассажа пальцев, ладоней. На ладони находится много важнейших, биологически активных точек, при массаже которых происходит активизация работы организма в целом. Развитие тонких движений пальцев рук.

### **Польза и результат**

Развитие мелкой моторики или манипуляторной функции кисти и стопы имеет большое значение в жизни каждого человека, особенно человека в пожилом возрасте. Именно развитие мелкой моторики позволяет человеку быстрее овладеть бытовыми навыками, способствует становлению многих психических функций: внимания, памяти, речи. Под влиянием упражнений на развитие мелкой моторики происходит оптимизация межполушарных взаимодействий, активизируются интеллектуальные и познавательные процессы. Все это, в свою очередь, приводит человека к наибольшей адаптации его в обществе и самореализации. Риск нарушения мелкой моторики, как и многие болезни, существует постоянно. Причинами нарушений могут стать различные травмы, инсульт, рассеянный склероз, клещевой энцефалит. Все это приводит к нарушению координации движений, речи и внимания. У людей пожилого возраста и инвалидов притупляется память и внимательность. Функции мышления, памяти и речи напрямую зависят от мельчайших движений рук. Те, кто вяжет, вышивает или занимается мелкой ручной работой, дольше сохраняют светлую голову. Иногда подвижность и чувствительность ухудшается вследствие болезни. В этом случае необходимо тренировать мелкую моторику, разрабатывать мелкие суставы, возвращать ловкость рукам. Занятия пальчиковой гимнастикой имеют 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 у граждан повысилась двигательная активность, улучшилось самочувствие и работоспособность, поднялось настроение.

### **1. Восстановление и поддержание моторики**

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). Упражнения на мелкую моторику являются хорошим тренажером для: улучшения памяти, концентрации внимания, развития воображения. Упражнения так же помогают поддерживать и/или восстанавливать работу конечностей (рук).



Скоординированные действия, благодаря которым человек выполняет движение кистями, пальцами, и является мелкой моторикой. С младенческого возраста развивается естественным образом. Выполнять мелкие, точные движения у человека получается за счет скоординированной работы основных систем – мышечной, нервной, костной, зрительной. Это могут быть как самые простые жесты – застегивание пуговиц, захват каких-либо предметов, так и сложные движения, без которых невозможен разборчивый и красивый почерк. О том, что речь и память напрямую зависят от того, насколько развита мелкая моторика, давно доказано. Именно поэтому упражнения для улучшения двигательной активности рук (кистей, пальцев) важно выполнять не только в детском, а и в пожилом возрасте. Учитывая, что мозг начинает работать хуже уже после 35 лет и то, что современные технологии нацелены на то, чтобы мы по минимуму работали руками, не обязательно дожидаться старости. Зарядка для кистей и пальцев полезна задолго до 65 лет. С 60-65 лет она необходима. Игнорируя эту необходимость, делаем свой мозг слабее. Занятие проводится в форме – постукивания подушечками пальцев, растирание, поглаживание основания пальцев, круговые движения по ладоням, легкий массаж предплечья. Занятия проводятся в индивидуальной и групповой форме. В работе используются мячик, платок, катушка ниток, карандаши, шнурки и т.д. В результате занятий – улучшается координация, развивается внимание и память, что борется со старением организма, появляются позитивные эмоции и хорошее настроение. Это упражнения, с помощью которых развивается мелкая моторика. Задействованы кисти, пальцы. Из подручных средств достаточно простого

карандаша. При выполнении важна регулярность. Пальчиковая гимнастика должна войти в привычку, заниматься нужно ежедневно. Пусть это будет утренняя зарядка, если вам удобно. Или выполняйте ее в течение дня. Задействовать необходимо обе руки, а не только ту, которой вы привыкли работать. Упражнения простые.



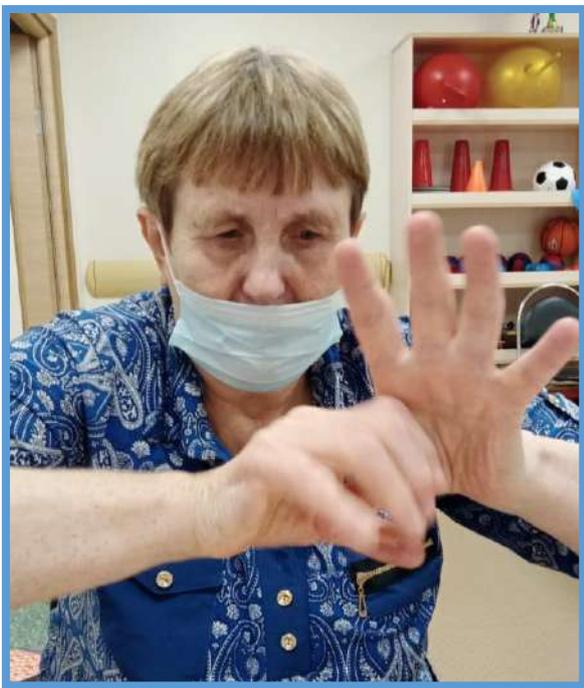
Допускается только постепенное нарастание амплитуды движений. Можно воспользоваться мягкими шариками или бубликами из силикона. Восстанавливается мелкая моторика с помощью занятий с колючим массажным роликом, простым карандашом с ребристой поверхностью. Гимнастика для пожилых должна быть простой. При первых признаках усталости упражнения нужно прекратить. Не допускается насилие над мышцами.



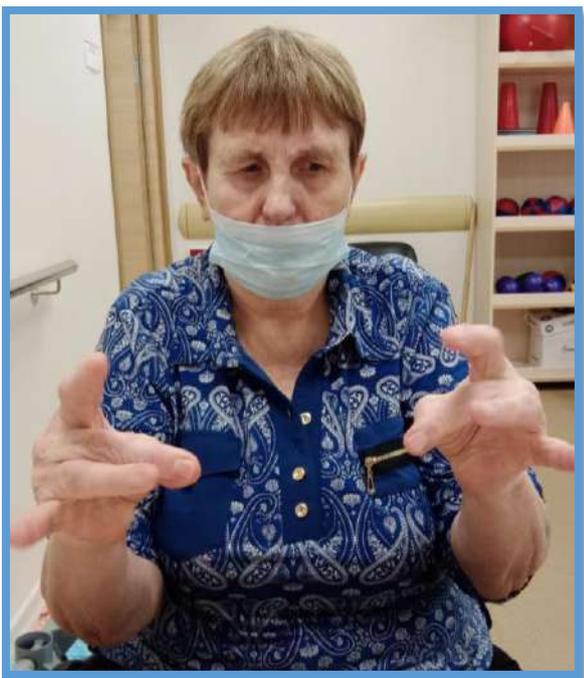
Разработка должна быть комплексной. Упражнения для мелкой моторики рекомендуется сочетать с ЛФК, дыхательной гимнастикой. Помните о важности регулярных занятий!

## 2. Применяемые упражнения

1. Обхватите пальцами правой руки большой палец левой руки и делайте такое движение как — будто накручиваете кольцо на палец. Потом резким движением «сдергивайте» кольцо. И так все пальцы по очереди. Затем поменяйте руки.

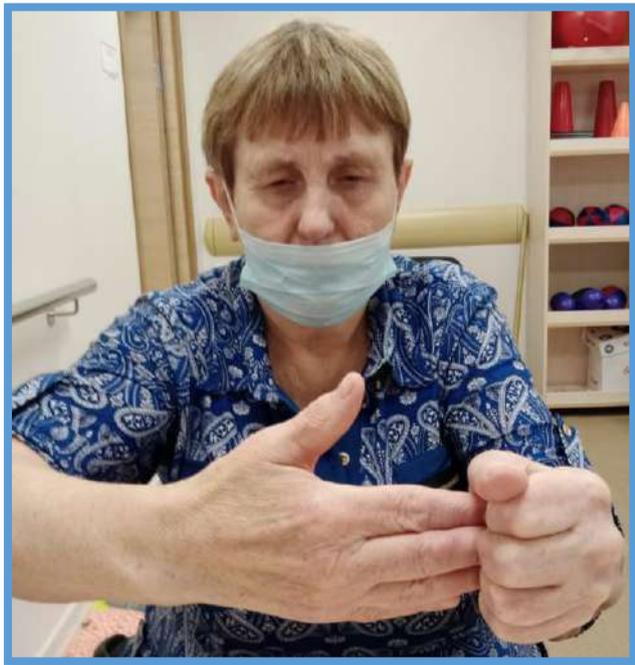


2. Соедините большой и указательный палец и давите несильно подушечками пальцев друг на друга. Затем большой и средний, большой и безымянный, большой и мизинец. Затем в обратном порядке. Делайте одновременно обоими руками. По 10 кругов. Подушечкой большого пальца давите на фалангу указательного пальца, потом на все остальные пальцы по очереди. Затем наоборот. Сделайте 10 кругов



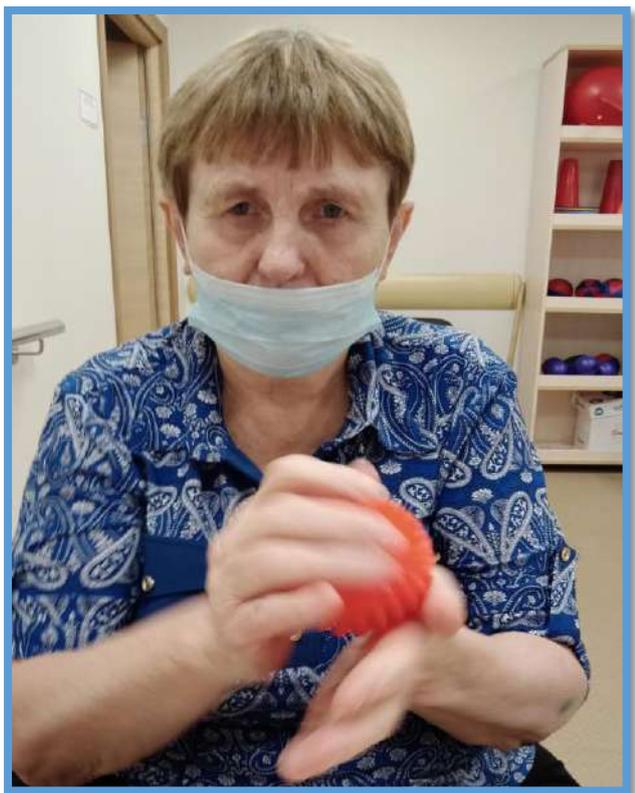
3. Сожмите левую руку в кулак, а правую поставьте так, чтобы прямые пальцы смотрели прямо в этот кулак. Затем поменяйте диспозицию. Правую сожмите, левая

должна смотреть в кулак. Сначала делайте медленно, затем ускорьте темп.

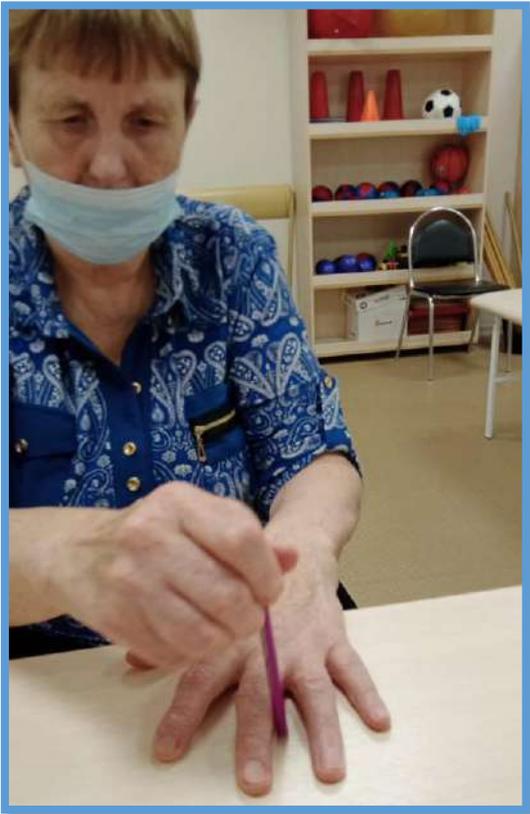


Самое простое упражнение:

Возьмите обычный массажный мячик, 5-10 минут покатайте этот мячик на руках и вскоре вы почувствуете прилив умственной энергии и желание работать!



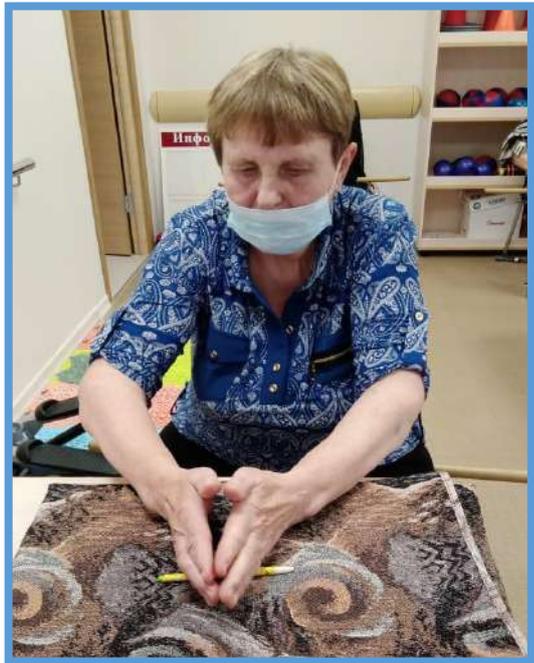
Например, можно растопырить пальцы, положить ладонь на стол и с помощью карандаша в другой руке массировать межпальцевую зону. Полезно для пожилых людей будет обводить карандашом каждый палец. Обводите пальцы руки, лежащей на столе, затем на весу. Для этого упражнения кисть нужно поднять, повернуть вертикально к корпусу, примерно на уровень глаз. Если её развернуть горизонтально, то можно использовать карандаш как змейку, вращая его через.



Пальчиковая гимнастика выполняется только с использованием рук и с помощью простых предметов. Для пожилых людей врачи рекомендуют упражнения с карандашом:

#### «Утюг»

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



#### «Добываем огонь»

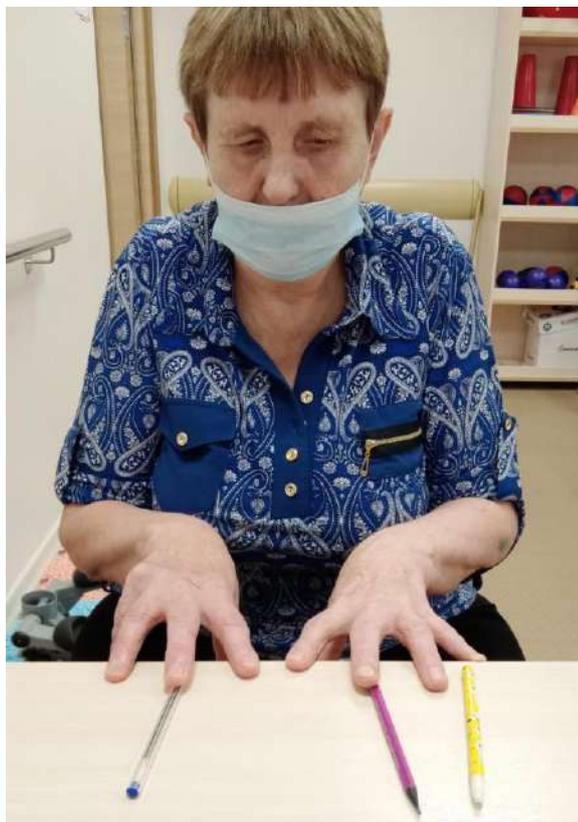
Все видели, как первобытный народ добывал огонь? Суть упражнения в том, чтобы

катать карандаш между соединёнными ладонями. Начните катать медленно, затем ускоряйтесь.



#### «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 лёгкими, 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 добавить слова, цифры. Есть желание, рисуйте. Полезно все.

