

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение пальчиковой гимнастики с предметами
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	Восстановление утраченной мелкой моторики рук, развития кисти, координации движений руки, ловкости пальцев с помощью обыкновенного карандаша и мяча.
Содержание Проекта	1.Актуальность проекта 2. Кисть руки – как орган речи 3. Моторика – совокупность движений человека 4. Как восстановить моторику рук в пожилом возрасте 5. Мощное средство поддержания тонуса 6. Комплекс упражнений с карандашом 7. Комплекс упражнений с мячом 8. Связь рук с мозгом прекрасна
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Виткова Марина Сергеевна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 11, Социальный работник.

1. Актуальность проекта

Выход на пенсию и инвалидность влечет за собой изменения социального статуса, изменение образа жизни, перестройку сознания и поведения, изменения восприятия окружающего мира и своего места в нем, а так же является точкой отсчета для начала активных поисков новых видов деятельности.

Пожилые люди и люди с ограниченными возможностями вынуждены принимать важные решения и приспосабливаться к трудностям, создавать свою собственную социально-психологическую реальность. Безусловно, трудно самостоятельно перестроиться, адаптироваться.

Одним из направлений, для развития и восстановления социального статуса является трудотерапия. Влияние труда на человека проявляется многообразными путями. Понимание механизмов действия трудотерапии основывается на представлении об основных закономерностях высшей нервной деятельности, о динамическом стереотипе, сигнальных системах.

Всякий трудовой процесс характеризуется рядом общих психофизиологических признаков. Труд включает в активную деятельность большинство систем организма, находящихся между собой в определенных иерархических взаимоотношениях. Трудовая деятельность способствует восстановлению, формированию и развитию психических функций.

Активная работа мышц, рефлекторно воздействуя на вегетативную нервную систему, вызывает изменения в деятельности внутренних органов. При этом улучшается обмен веществ, нормализуются дыхание, сон аппетит, повышается иммунобиологическая устойчивость организма. Трудовая терапия способствует физическому и интеллектуальному развитию, коррекции двигательных функций и нормализации общих физиологических параметров организма (обмен веществ, состояние сердечно-сосудистой, двигательной и иммунной систем), улучшению настроения, сна.

У людей пожилого возраста и людей с ограниченными возможностями функция мышления, памяти, речи напрямую зависят от мельчайших движений рук. Часто подвижность и чувствительность пальцев ухудшается вследствие болезни. В этом случае, тем более, необходимо тренировать мелкую моторику, разрабатывать мелкие суставы, возвращая ловкость рукам. Посредством трудотерапии происходит развитие мелкой моторики пальцев рук.

Ученые – нейробиологи и психологи, занимающиеся исследованиями головного мозга, давно доказали связь между мелкой моторикой рук и психическим здоровьем. Люди, у которых лучше развиты мелкие движения рук, имеют более развитый мозг, особенно те его отделы, которые отвечают за речь и память.

3. Моторика – совокупность движений человека

Под термином моторика подразумевается совокупность движений человека в целом или органов и частей тела по отдельности.

Существует 3 вида моторики: мелкая, крупная и отдельных органов.

- Крупная моторика подразумевает изменение положения тела человека полностью. В отличие от нее, мелкая направленно задействует движение пальцев рук и глаз. За счет скоординированных действий двигательной, нервной и зрительной систем, человек способен выполнять точные манипуляции с мелкими объектами.

Так как в мозгу речевые центры находятся рядом с двигательными, то развивая мелкую моторику рук, человек после инсультов и других травм быстрее восстанавливают способность говорить. Также подобные тренировки помогают улучшить память и внимание, что очень важно при болезни Альцгеймера и других формах деменции. При регулярных занятиях человек быстро возвращают себе бытовые навыки, происходит развитие мыслительных процессов, движения становятся более скоординированными.

Почему важно тренироваться

Пока человек здоров, он без особых усилий выполняет повседневные действия – почистить зубы, покушать ложкой, вдеть нитку в иголку. Но с возрастом или после перенесенных заболеваний такие простые действия могут показаться невыполнимой задачей. И для того что бы вернуть контроль над телом, моторика пожилых людей нуждается в регулярных тренировках.

Причинами нарушений мелкой моторики могут быть различные физические травмы, как конечностей, так и головы. Болезни, связанные с нарушением умственной деятельности: клещевой энцефалит, Болезнь Паркинсона, Альцгеймера и др. Двигательная дисфункция может проявиться и в реабилитационный период после перенесенного инсульта.

Зоны головного мозга регулирующие моторику

Всего их пять: мозжечок – отвечает за равновесие, белое и серое вещество помогают ориентации в пространстве, они интерпретируют сигналы от органов чувств, лобная доля – отвечает за положение тела в пространстве, сенсорная зона – воспринимает сигналы от органов слуха, зрения, моторная часть – отдает сигналы к действию.

При нарушениях в каждой из этих зон проявляются специфические симптомы, так например проблемы с правым полушарием могут проявиться в невнимательности и неспособности человека сосредоточиться в работе. С ним так же связаны и психические расстройства – ощущение тревоги, нервное перенапряжение, невозможность расслабиться и как следствие упадок сил и настроения.

В связи с этим каждый из отделов нуждается в специальных упражнениях. Лучше всего выполнять их в комплексе, а не в виде отдельных элементов. В процессе большинства занятий задействована моторика рук.

4. Как восстановить моторику рук в пожилом возрасте

Для того чтобы моторика пожилых была в тонусе необходимы поддерживающие упражнения:

- Регулярная работа с мышцами кистей рук: различные вращения, сгибания и разгибания. Выполняются подходами с постепенным увеличением темпа. Так же полезны упражнения с пальцами – попеременные постукивания по поверхности или соединение с большим поочередно от указательного к мизинцу.
- Приготовление пищи оказывает так же благотворное влияние на двигательную активность рук. Если человек плохо контролирует движения рук или проявляется дрожь, то доверять острые предметы ему не стоит, лучше привлечь его к занятиям с тестом, как вариант – лепка пельменей.
- Лепка из пластилина также может стать отличной альтернативой.
- Различные рукоделия: вязание спицами или крючком помимо развития моторики также оказывает умиротворяющее действие. Полезно также плетение. Вышивание должно проводиться в качестве упражнения только под контролем окружающих. Оно так же нежелательно при наличии проблем со зрением и при плохой освещенности. То же относится к пришиванию пуговиц и к зашиванию одежды.
- Все виды изобразительного искусства от графики до живописи хорошо развивают двигательные функции и стимулируют мыслительные процессы. Подходят для этого все материалы, акварель, пастель, карандаши и т.д.
- Вырезать и склеивать аппликации можно не только из разноцветной бумаги, но так же материалов, отличающихся по фактуре, для большего вовлечения тактильных ощущений.
- Довольно увлекательно бывает собирать пазлы, желательно чтобы элементы были среднего размера. Подойдет также конструктор.

Эти занятия должны проводиться ежедневно, минимум по 10 минут. В результате улучшается общее эмоциональное состояние за счет достижения поставленных целей и общения с другими людьми.

Дополнительно необходим массаж рук. Это может делать и сам человек или родственники и сиделки. Массирование должно проводиться легко без сильного нажима и довольно активно для хорошего притока крови. Для того чтобы снизить трение и обезопасить истонченную кожу пожилого человека лучше применять питательные крема или природные масла в небольших количествах. Для более эффективного результата, рекомендуется менять оказываемые тактильные воздействия, чередуя, к примеру, поглаживания с разминкой массажными мячиками.

5. Мощное средство поддержания тонуса

Упражнения на развитие мелкой моторики не только оказывают стимулирующее влияние на развитие речи, но и являются мощным средством поддержания тонуса и работоспособности коры головного мозга, средством взаимодействия ее с подчинёнными структурами.

А так же памятью, мышлением, вниманием и наблюдательностью. Движения руки человека формируются в процессе воспитания и обучения, как результат ассоциативных связей, возникающих при работе зрительного, слухового и речедвигательного анализаторов.

Все случаи речевых расстройств, когда человек с нормальными умственными способностями и нормальным слухом страдает угнетением речевой организации (не может правильно организовывать звуковую и/или смысловую структуру своей речи), называются нарушениями речи.

Главные причины, из-за которых развивается нарушение речи это:

- травма при родах;
- перенесенные телесные (соматические) заболевания, продолжительные по времени;
- неблагоприятная речевая среда;
- нехватка внимания, дефицит любви и общения.

В тяжелых случаях речевых нарушений, человек не только не может ясно и четко говорить сам - он плохо воспринимает и усваивает чужую, звучащую речь, с трудом строит фразы и предложения, имеет ограниченный словарный запас.

Это касается как активного словаря (осмысленно употребляемые в речи слова), так и пассивного (слова речи других людей, воспринимаемые на слух). Если своевременно не принять должные меры к исправлению речи, у человека возникают серьезные проблемы общения и, как следствие - развитие всевозможных комплексов, препятствующих межличностному общению, раскрытию умственного и творческого потенциала.

Как правило, человек с нарушенной речью весьма критичен к своей патологии, но одна из главных опасностей, которую представляют речевые нарушения - это торможение интеллектуального развития, ведь речь является одним из главных интеллектуальных инструментов.

Нормализация развития интеллекта происходит по мере того, как устраняется речевая затрудненность и формируется нормальное словопроизношение. Поэтому стоит обратить особое внимание на массаж пальцев и упражнения по развитию и восстановлению мелкой моторики.

«Рука - вытекший наружу мозг!» (Кант)

6. Комплекс упражнений с карандашом

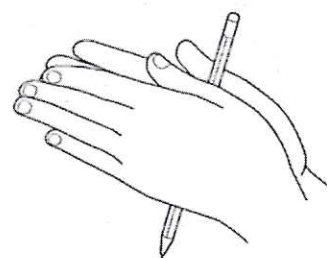
Упражнения с карандашом доставит удовольствие, снимет общую усталость, уменьшит психологическую нагрузку и даст возможность переключиться на другой вид деятельности. Удерживание карандаша во время выполнения упражнения способствует развитию произвольности (осознанности) и повышает координацию движений.

Число упражнений и их продолжительность регулируются самостоятельно, учитывая индивидуальные особенности.

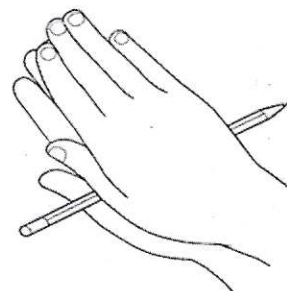
Упражнения следует проводить сначала для одной руки, а потом для другой с целью симметричного развития мышц пальцев руки, для равномерной циркуляции крови и поддержания энергетического баланса.

1. Погреем ручки.

А) Соединить ладони пальцами вперед. Карандаш находится в вертикальном положении между ладонями и выполняет функции массажера. Перемещать ладони вперед – назад, передвигая карандаш только мягкими частями ладоней.

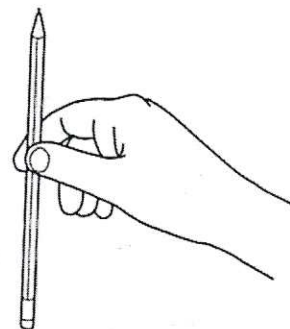


Б) Не выпуская карандаш, повернуть ладони так, чтобы одна была сверху, а другая – снизу. Карандаш находится в горизонтальном положении между ладонями. Перемещать ладони вперед – назад, совершая энергичные плавающие движения от начала ладони до кончиков пальцев.



2. Самомассаж кончиков пальцев.

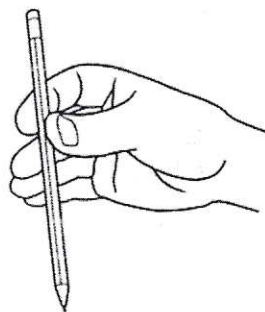
Взять карандаш подушечками большого и указательного пальцев. Карандаш находится в вертикальном положении. Перетирающими движениями кончиками пальцев перекачивать карандаш вперед – назад, слегка нажимая на него. Аналогично с кончиками среднего и большого пальцев, большого и безымянного, большого пальца и мизинца.



3. Пружинка.

Взять карандаш вертикально подушечками указательного и большого пальцев. Сжать сильно карандаш, как бы желая расплющить его. Напряжение мышц при сжатии чередуется с их расслаблением.

Перехватить карандаш в вертикальном положении большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим пальцем и мизинцем. Снова делать пальцами пружинящие движения.

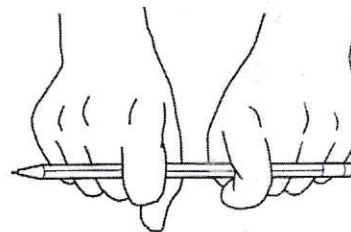


4. Крючки.

Держать в горизонтальном положении карандаш по центру указательным пальцем одной руки.

Перехватить карандаш пальцем – «крючком» другой руки. Свободную руку отстранить от карандаша.

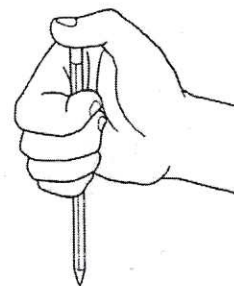
Движения совершать попеременно, отрывая пальцы – «крючки» одной руки от карандаша и вновь цепляя его пальцем – «крючком» другой руки.



5. Нажми на кнопку.

Зажать карандаш в вертикальном положении четырьмя пальцами так, чтобы небольшая его часть возвышалась над кистью руки.

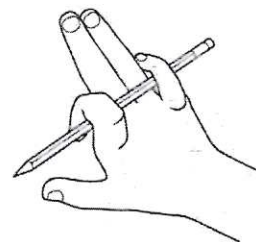
Большим пальцем нажать на конец карандаша, который чуть опустится, а другой рукой снизу подтолкнуть его вверх и снова нажать на конец карандаша большим пальцем.



6. Качели.

Положить кисть одной руки на стол, выпрямить пальцы. Разместить карандаш так, чтобы мизинец и указательный пальцы были на карандаше, а средний и безымянный – под ним.

Попеременно нажимать то указательным пальцем, то мизинцем на концы карандаша. Это напоминает катание на качелях, устроенных из длинной доски.



7. Дудочка.

Взять карандаш кончиками пальцев обеих рук так, как обычно держат дудочку.

А) Поднимать и опускать пальцы в произвольном порядке и темпе, имитируя игру на дудочке.

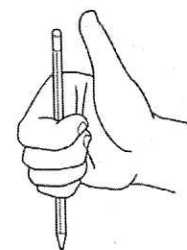
Б) Нажимать на «дудочку» всеми пальчиками последовательно, высоко их поднимая.



8. Флажок.

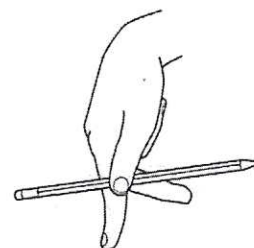
Удерживать карандаш, зажатый вертикально в кулачке, подобно флажку. Затем большой палец отвести в сторону, карандаш – «флажок» держать четырьмя пальцами.

Потом захватить карандаш большим пальцем и ладонью и так удерживать её. Освободившиеся четыре пальца отвести в сторону. Вновь захватить карандаш четырьмя пальцами, большой палец отвести в сторону.



9. Муравей.

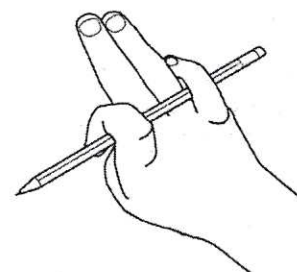
Зажать карандаш между указательным и средним пальцами. Указательный и средний пальцы «шагают» или «бегут» вперед по столу до его края, удерживая при этом карандаш. Движения пальцев напоминают движения муравья, который тащит соломинку.



10. Вертушка.

Положить кисть одной руки на стол, выпрямить пальцы. Разместить карандаш так, чтобы мизинец и указательный пальцы были на карандаше, а средний и безымянный – под ним.

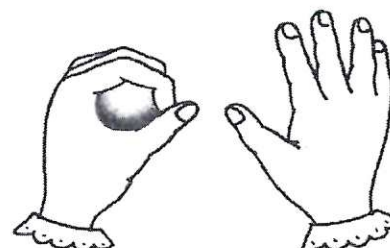
Ладонь поворачивать над столом вправо и влево, стремясь поставить её на ребро. Однако стола должна касаться не ладонь, а только конец карандаша. Движения ладони напоминают вертушку.



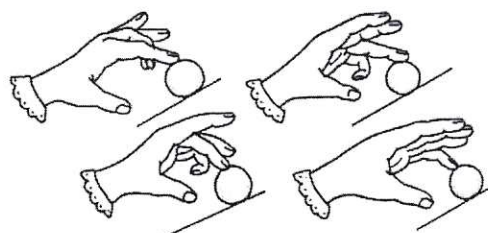
7. Комплекс упражнений с мячом

Мяч – один из самых простых и доступных инструментов для восстановления подвижности рук. Попробуйте использовать мячики разных размеров и жесткости, чтобы сделать тренировки эффективнее. Используйте мягкие мячи для тренировки силы и жесткие – для восстановления координации движений.

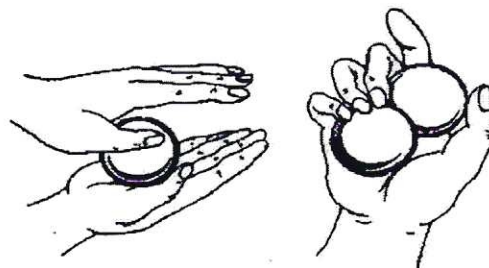
1.Силовой хват. Сожмите мячик всеми пальцами. Постарайтесь сжимать именно подушечками и кончиками пальцев.



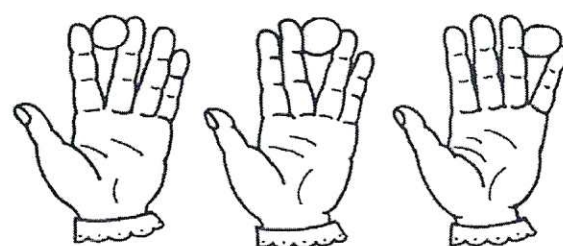
2.Катание мяча по столу. Катайте мячик по поверхности, прокатывая по нему всей ладонью – от запястья до кончиков пальцев.



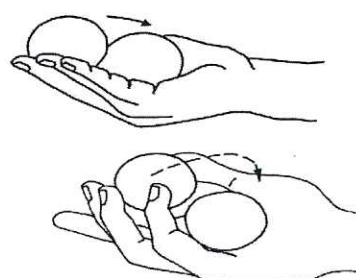
3.Вращение большим пальцем. Совершая большим пальцем круговые движения, вращайте мячик в ладони.



4.Сжимание ладонью. Удерживая мячик в ладони, сжимайте его пальцами. Это упражнение отличается от силового хвата тем, что вы должны фокусироваться именно на сжимании пальцев вовнутрь. Представьте, что вы пытаетесь вжать пальцы прямо в ладонь.



5.Перекатывание мячика. Перекатывайте мяч из стороны в сторону, используя большой палец



8. Связь рук с мозгом прекрасна

Пораженную руку 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, сформируется 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.

В данной ситуации особенно актуальным будет использование в реабилитационной деятельности комплекс специальных упражнений направленных на развитие мелкой моторики пальцев рук, поэтому реализация мероприятий проекта будет актуальна.

Связь рук с мозгом перекрестна,
правая рука связана с левым полушарием,
а левая рука — с правым.

Таким образом,
распределение идет равномерно
(уставшее возбужденное полушарие затормозит,
незадействованное — проснется, активизируется).

Гимнастика для пальцев рук - прекрасная вещь.
Занимаясь, вы не просто двигаете пальцами,
а осознаете и контролируете свои действия,
поэтому гимнастика повышает
зрительно-моторную координацию и концентрацию внимания!