

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	<b>Применение техники Крупотерапия</b>
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	Развитие тактильно-кинестетической чувствительности, коррекция мелкой моторики рук, снятие мышечной напряженности
Содержание проекта	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Актуальность проекта</li> <li>2. Методология</li> <li>3. Крупотерапия – компонент здоровьесберегающей технологии</li> <li>4. Оборудование и материал для выполнения упражнений</li> <li>5. Крупотерапия – пальчиковые игры</li> <li>6. Упражнения по крупотерапии</li> <li>7. Эффективность техники</li> </ol>
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Ананьева Любовь Васильевна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому №1, Социальный работник

## 1. Актуальность проекта

Все мы знакомы с утверждением, что нужно развивать мелкую моторику рук для улучшения внимания, памяти. Многие считают, что у взрослых необходимость в этом отпадает, что является не совсем правильной, а точнее совсем неправильной позицией. Развитие и укрепление мелкой моторики необходимо в любом возрасте. Зачем? Давайте попробуем в этом разобраться в этом вопросе.

Когда мы говорим о мелкой моторике, то подразумеваем, прежде всего, мелкие мышцы на кистях рук (главное – пальцы) и стоп (пальцы ног). Если данные мышцы плохо функционируют, то практически невозможно ни одно, казалось бы, элементарное действие: нельзя удержать в руках карандаш, тяжело подносить ложку ко рту, перелистнуть страницу книги, застегнуть пуговицу и т.д. Если даже сегодня мы можем сделать всё это не задумываясь, то это вовсе не означает, что так будет всегда, так как эти, казалось бы примитивные, действия с физиологической точки зрения требуют задействовать сразу нескольких систем:

Нервная система представляет собой сложную совокупность нервов и специализированных клеток, известных как нейроны, которые передают сигналы между различными частями тела. По сути, это электрическая проводка тела. Эта система, с одной стороны, объединяет каждую клеточку организма, заставляя работать в одном направлении, а с другой — интегрирует конкретного человека в окружающую среду, уравнивая его потребности с внешними факторами. Нервная система обеспечивает нормальные процессы пищеварения, дыхания, кровообращения, формирования иммунитета, метаболизма и т. д. — словом, всё то, без чего немислима нормальная жизнедеятельность.

Таким образом, для людей разных возрастов развитие мелкой моторики имеет большое значение для поддержания работоспособности коры головного мозга и, как следствие, для поддержания качества жизни.

Кроме того, для людей, перенёсших различные травмы и заболевания, приводящие к нарушению мозговой деятельности, мероприятия по развитию мелкой моторики способствуют улучшению психического здоровья и, в целом, восстановлению деятельности центральной нервной системы.



## 2. Методология

Нервы - это цилиндрические пучки волокон, начинающиеся у головного мозга и центрального корда, и разветвляющиеся на все остальные части тела. О колоссальном количестве нервных окончаний на ладонях и кончиках пальцев не упоминает только ленивый.

Человек видит не глазами, а посредством глаз, откуда информация передается через зрительный нерв в определенные области затылочных долей коры головного мозга, где формируется та картина внешнего мира, которую мы видим.

Слаженная работа всех систем и является тем, что называется мелкой моторикой.

Иногда функциональность всех систем и органов человека ослабевает под воздействием болезней. Под основным ударом как раз и оказываются нервная и зрительная системы. Поэтому и необходимы все возможные упражнения для их укрепления. К таким упражнениям относятся:

- Одновременная нагрузка сразу нескольких систем организма для воздействия на несколько отделов головного мозга, активная работа которого способствует быстрой обработке информации и формированию связей между нейронами, что, кстати, объясняет влияние мелкой моторики на память.

- Воздействие на зрение. Задействование зрительной системы самым благоприятным образом сказывается на воображении. Уже доказано, что работа с придуманными образами с точки зрения мозга не отличается от просмотра реальных изображений. Активное воображение отвечает, в свою очередь, за развитие пространственного мышления, креативность и способность нестандартно мыслить, что очень важно.

- Мелкая моторика способствует развитию систем организма. Кажется, что руки и язык совершенно ничем не связаны между собой, однако стоит вспомнить о нервной системе и всё становится на свои места. Нервные окончания рук передают импульсы в головной мозг, стимулируя различные его отделы, в том числе и речевой центр. Работа с мелкими предметами приучает мозг к более точному моторному планированию. Именно эта способность переносится на речь, помогая произносить звуки.

Итак, мелкая моторика – совокупность скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем, часто в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких и точных движений кистями и пальцами рук и ног.



### 3. Крупотерапия - компонент здоровьесберегающей технологии

К области мелкой моторики относится много разнообразных движений: от примитивных жестов, таких как захват объектов, до очень мелких движений, от которых, например, зависит почерк человека.

Для поддержания и развития мелкой моторики существует ряд методов, однако особенно хотелось выделить один из самых примитивных, но от этого не менее эффективный метод – крупотерапия.

Крупотерапия - нетрадиционная форма работы с разными видами крупы, которая направлена на нормализацию нарушенных процессов жизнедеятельности организма. В ней используются крупы (манная, гречневая, рис), фасоль, горох, бобы, зёрна и т.д.

Манка, гречка, фасоль, рис есть в каждом доме. Даже просто перебирая крупу, мы стимулируем нервные окончания на подушечках пальцев, так как тактильное восприятие кончиками пальцев жёстких зёрнышек в сочетании с необходимостью выполнить точное движение вызывает гиперстимуляцию двигательной проекции мозга.

Одновременно с этим наше зрение концентрируется на мелких деталях. Мы восстанавливаем ассоциативные связи с результатом собственной двигательной активности, что, в свою очередь, приводит к развитию мелкой моторики. Тут важно отметить, что контроль восстановления системы общения и улучшения мелкой моторики осуществляется вовлечением человека в разговор.

На всех этапах жизни человека движения рук играют важнейшую роль. Крупотерапия скрывает в себе огромное количество возможностей по развитию мелкой моторики, тактильной чувствительности, психических процессов, таких как внимание, память, мышление, воображение, а также усидчивости, творческих способностей и восстановление эмоционально – волевой сферы человека.

Для разностороннего гармоничного развития двигательных функций кисти руки необходимо тренировать руку в различных движениях – на сжатие, на растяжение, на расслабление.

*И поэтому используются следующие приемы:*

- систематичность проведения игр и упражнений. Не следует ожидать немедленных результатов, так как автоматизация навыка развивается многократным его повторением. В связи с этим отработка одного навыка проходит по нескольким разделам;
- последовательность – (от простого к сложному). Сначала на правой руке, затем на левой; при успешном выполнении – на правой и левой руке одновременно.



#### 4. Оборудование и материал для выполнения упражнений

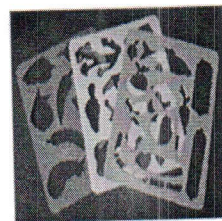
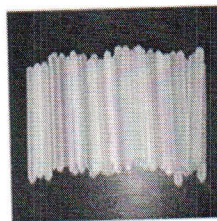
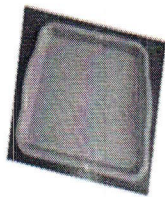
«Крупотерапия» - это техника, которая позволяет раскрыть индивидуальность каждого, развить способность осознавать свои желания и возможность их реализации.

*Для проведения упражнений использую следующее оборудование:*

- подносы, картон, бумагу;
- пластилин;
- простой и цветные карандаши;
- альбом для рисования;
- клей; краски; пластиковые тарелочки.

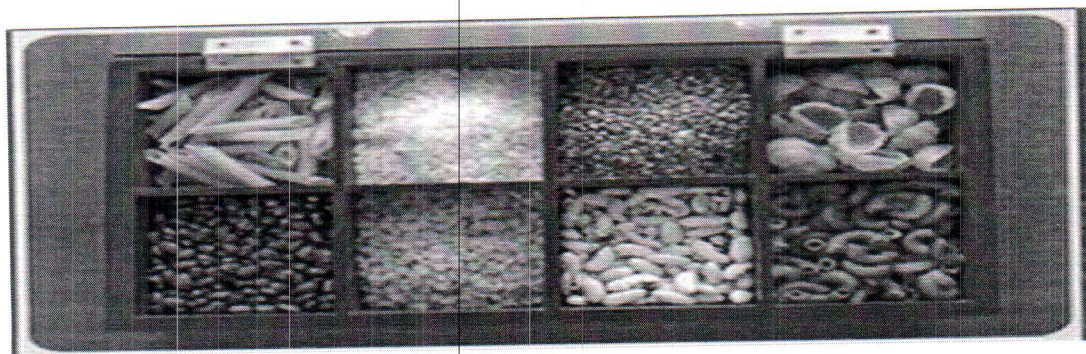
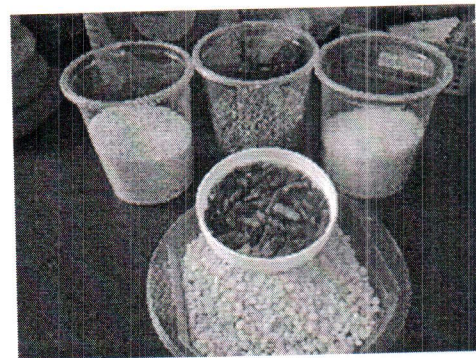


Л:



*Также, будет необходим следующий материал:*

- цветная и белая фасоль,
- горох, бобы,
- зерна овса, пшеницы,
- семечки подсолнечника,
- а также семена овощей и фруктов (тыквы, арбуза, дыни),
- крупа (манная, гречневая, рис, пшено).





## 5. Крупотерапия – пальчиковые игры

Рисование на подносе и изготовление панно.

Мелкую крупу можно использовать для пальчикового рисования.

Для этого надо высыпать крупу на поднос ровным слоем. Проводя пальчиком по крупе, получится яркая контрастная линия. При рисовании и письме на подносе с манной крупой можно использовать тонкие палочки, либо рисовать разными пальцами.

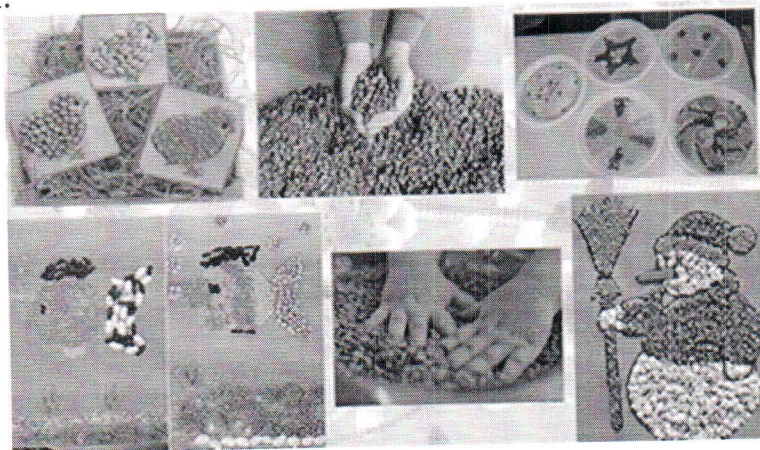
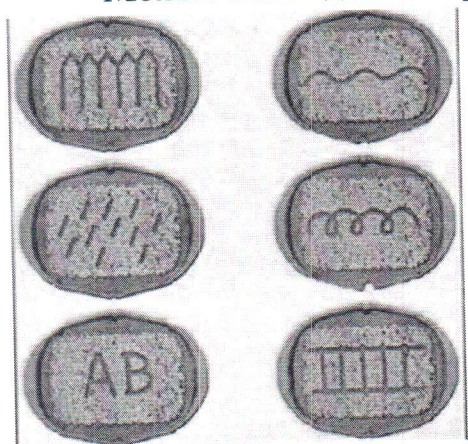
Рисовать можно все, что угодно: линии, домики, круги, заборы, облака. Можно изучать форму, буквы и цифры. После выполнения каждого задания поднос можно аккуратно встряхнуть, чтобы поверхность опять стала ровной.

На первых этапах работы предлагается сортировать крупу, угадывать с закрытыми глазами, катать между большим и указательным пальцем, придавливать поочередно всеми пальцами обеих рук к столу, стараясь при этом делать вращательные движения.

При работе с крупой использую различные варианты.

Одним легче обвести трафарет и на его основе создавать свой шедевр, а другим интереснее опираться на готовый рисунок и изменять его по своему усмотрению.

Можно выкладывать крупинки.



Изготовление панно, основой которого служит пластилиновая пластина, необходимо вырезать из картона форму и аккуратно наклеить сверху пластилин ровным тонким слоем. На эту поверхность выкладывается орнамент из зерновых или бобовых с несильным вдавливанием в пластилин. В качестве материала при выполнении орнаментов, панно, украшений используйте крашеные семена дыни, тыквы или крупы (пшено).

Велико разнообразие поделок, которые можно смастерить из подручных средств.

Кроме доставленного удовольствия эта работа развивает координацию движений, внимательность, изобретательность и расширяет словарный запас, представления о формах и размерах предметов. Можно фантазировать и изобретать.

Помимо рисования на подносах и выкладывания панно, крупа и бобовые будут полезны и различных упражнениях.



## 6. Упражнения по крупотерапии

Чтоб упражнения проходили веселее и ярче, необходимо проводить их в игровой форме.

Действовать можно разными пальчиками, пальчиками обеих рук, с использованием палочек, с открытыми и закрытыми глазами:

1 шаг	Мотивация	Разъяснение необходимости развивать мелкую моторику рук.
2 шаг	Перебирать, пересыпать крупу	Развиваем и укрепляем усидчивость.
3 шаг	Рисунки на крупе	Использовать крупу мелкого помола (манка, овсянка и т.д.), можно раскрашивать .
4 шаг	Рисунок крупой по трафарету	Используем разные сорта круп, клей, важно научиться соблюдать границы рисунка.
5 шаг	Создание композиций	Используются крупы, клей, пластилин, развиваем фантазию. Обязательно завершить картину.

- крупу можно просто набирать в ладони и пересыпать из руки в руку;
- массаж ладоней с помощью горошины (катать горошины между ладонями с внутренней и внешней стороны;
- придавливать горошину к столу и вращать ее каждым пальчиком);
- раскладывание в мисочки;
- выкладывание геометрических или растительных орнаментов по опорным точкам;
- угадывание на ощупь, в каком мешочке лежат семечки, зерна, крупа, бобовые;
- выкладывание цифр, букв;
- рассортировать крупу;
- катать фасоль или боб между пальцев;
- угадывать с закрытыми глазами;
- стимуляция ладоней с помощью горошины (катать горошину между ладонями с внутренней и внешней стороны; придавливать горошину к столу и вращать её каждым пальчиком);
- заполнение пластиковых бутылок горохом, фасолью, бобами.

Подобные упражнения позволяют заинтересовать человека, снять мышечную напряжённость, стабилизировать эмоциональное состояние, поглащая негативную энергетику, развить тактильно – кинетическую чувствительность, мелкую моторику и подготовить его к более сложным задачам.

## 7. Эффективность техники

Можно получить огромную пользу для здоровья, используя, казалось бы, самые примитивные способы.

Дешёвые крупы, клей, бумага, нитки, краски, посуда плюс желание и на выходе получаем неожиданный результат – развитие и укрепление нервной, костной, мышечной, зрительной систем; совершенствуются творческие способности и фантазия.

При этом также появляются положительное восприятие окружающего мира, желание общаться и обсуждать различные вопросы в своём кругу, удовольствие от результатов работы.

### *Для занятия крупотерапией важно:*

- помнить важность поддержания мелкой моторики. От этого зависит длительный положительный результат;
- научиться концентрировать своё внимание, стараться делать всё максимально аккуратно;
- делать всё плавно, неторопливо, осмысленно, с желанием и верой в эффективность;
- учиться делать не по принципу “надо”, а под девизом “мне нравится, поэтому я хочу это делать”;
- быть усидчивым и терпеливым, наслаждаться своим творчеством и верить в себя.

Кант писал: “Рука – вытекший наружу мозг!”.

Занятие крупотерапией в рамках развития мелкой моторики рук способствует реабилитации людей, восстановлению их физической и психической активности, как можно более долгой сохранности умственных способностей, а так же развития творческого потенциала человека!