

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 комплекса упражнений на развитие функциональных возможностей кистей и пальцев рук
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	Профилактика кинетических импульсов рук
Содержание Проекта	<ol style="list-style-type: none">1. Актуальность проекта2. Мелкая моторика – совокупность движений3. Значение развития мелкой моторики4. Разминка пальцев рук5. Стимуляция рук6. Упражнения для подвижности пальцев7. Полезная информация
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Мирошниченко Зинаида Марьяновна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 2, Социальный работник.

1. Актуальность проекта

Люди вынуждены принимать важные решения и приспосабливаться к трудностям, создавать свою собственную социально-психологическую реальность. Безусловно, трудно самостоятельно перестроиться, адаптироваться. 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. В этом случае, тем более, необходимо тренировать мелкую моторику, разрабатывать мелкие суставы, возвращая ловкость рукам.

Все органы и системы организма соотносятся с одной или несколькими энергетическими зонами тела человека, а на кистях рук находятся аналогичные проекционные зоны. Каждый палец кисти соответствует как всему телу, так и отдельным его составляющим, являясь периферическими участками, включает в себе мощный контролирующий потенциал. Системы соответствия пальцев характеризуются быстротой и точностью получаемого результата.

Поэтому развитие мелкой моторики функции кисти и пальцев рук имеет большое значение в жизни каждого человека. Именно развитие мелкой моторики позволяет человеку быстрее овладеть бытовыми навыками, способствует становлению многих психических функций: внимания, памяти, речи.

Уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Если развитие движений пальцев соответствует норме, то и речевое развитие находится в пределах нормы; если движения пальцев нарушено, то нарушается и речь, хотя общая моторика при этом может быть нормальной. Речь совершенствуется под влиянием кинетических импульсов от рук, точнее - от пальцев.

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.

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

2. Мелкая моторика – совокупность движений .

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 .

В пожилом (60–75 лет), старческом (76–90) возрастах и у долгожителей (старше 90 лет) развитие мелкой моторики необходимо для поддержания тонуса и работоспособности коры головного мозга и профилактики распада высших психических функций (восприятия, памяти, мышления, речи).

Дополнительные мероприятия по стимуляции работы мелкой моторики рук позволяют поддерживать качество жизни пожилого человека в быту, ускорить процессы овладения новыми навыками, развить свои способности к практической самореализации в различных сферах жизни. В коррекционных и реабилитационных мероприятиях, направленных на восстановление функций центральной нервной системы (ЦНС) и костно-мышечного аппарата, занятия за действующие мелкую моторику, являются мощным стимулятором улучшения психического здоровья лиц старшей возрастной группы. Если наши мышцы не работают регулярно, то они слабеют. Если наши мозговые клетки активно не работают, то они также выходят из строя в той или иной степени.

Это ослабление наших способностей происходит постепенно и вначале незаметно. Причиной этого является не сам возраст, а возрастное ослабление активности.

Те, кто спокойно примиряются с постепенной утратой жизненных функций, находятся в плену самообмана. Они просто сдают позиции без боя. Для большинства людей возрастные изменения обязательно обозначают упадок и ухудшение. Это совершенно неправильно.

В быту человеку ежеминутно требуется совершать какие-нибудь действия мелкой моторики, от примитивных жестов до очень мелких движений. Хорошо развита я мелкая моторика активно взаимодействует со вниманием, мышлением, координацией, наблюдательностью, воображением, памятью (зрительной и двигательной). Да и разве сама по себе хорошо развитая рука приносит мало пользы? Ведь именно благодаря ей человек всю жизнь делает так много нужных вещей: пишет, рисует, застегивает пуговицы и завязывает шнурки и наконец, работает на том же компьютере, поэтому, от её развития напрямую зависит его качество жизни.

3. Значение развития мелкой моторики

Все органы и системы организма соотносятся с одной или несколькими энергетическими зонами тела человека, а на кистях и стопах находятся аналогичные проекционные зоны. Каждый палец кисти и стопы соответствует как всему телу, так и отдельным его составляющим, являясь периферическими участками, включает в себе мощный контролирующий потенциал.

Системы соответствия пальцев характеризуются быстротой и точностью получаемого результата. Поэтому развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук имеет большое значение в жизни каждого человека. Именно развитие мелкой моторики позволяет человеку быстрее овладеть бытовыми навыками, способствует становлению многих психических функций : внимания, памяти, речи :

1. Повышают тонус коры головного мозга.
2. Развивают речевые центры коры головного мозга.
3. Стимулируют развитие речи.
4. Согласовывают работу понятийного и двигательного центров речи.
5. Способствуют улучшению артикуляционной моторики.
6. Развивают чувство ритма и координацию движений.

Под влиянием упражнений на развитие мелкой моторики происходит оптимизация межполушарных взаимодействий, активизируются интеллектуальные и познавательные процессы.

Кроме этого человек обучается доступным способам саморегуляции. Все это, в свою очередь, позволяет человеку заняться тем или иным видом деятельности, что приводит к наибольшей адаптации его в обществе и самореализации. Используя системы соответствия всех органов тела на кистях и пальцев рук, человек может восстанавливать утраченные функции организма с помощью воздействия на определенные точки кисти. Упражнения просты.

Пальчиковая гимнастика не имеет противопоказаний и ограничений по возрасту, уделяя ей совсем немного времени, можно не только избавиться от целого ряда болезней и наслаждаться прекрасным самочувствием.

4. Разминка пальцев рук

Наши руки работают безустанно каждый день. Поэтому гимнастика для пальцев рук просто необходима для поддержания суставов и кожи рук в порядке. Ведь руки тоже устают, но не все уделяют их здоровью должного внимания, а зря.

Наши руки-это показатель состояния всего организма-его молодости и здоровья.

Гимнастика для пальцев рук – отличная профилактика различных болезней суставов и связок кисти. Кроме того, существуют упражнения, развивающие умственную деятельность, влияющие на здоровье нашего тела в целом.

Для чего нужно следить за руками? Существует целый ряд различных упражнений для развития нашей мелкой моторики и кистевых конечностей. Практически всем людям показана такая гимнастика.

Упражнения гимнастики для рук направлены на профилактику болезней, например, рассеянного склероза, артроза, черепно-мозговых травм, инсультов и прочих. Другие же способствуют развитию активности мозга.

Как сделать пальцы гибкими и подвижными

Порой, из-за однообразных движений наши руки теряют гибкость, ловкость, суставы не работают в полную силу. И вот уже пальцы перестают слушаться, человек становится неловким, все валится из рук.

Ниже представлена примерная гимнастика для подвижности пальцев рук. В действительности подобных упражнений огромное количество, но для начала стоит взять самые простые. Гимнастика включает отличные упражнения, но они будут эффективнее, если предварительно сделать самомассаж рук и пальцев. Таким образом тонизируются суставы; к ним приливает кровь, и они готовы к предстоящей нагрузке. Выполнять разминку можно с помощью питательных кремов или масел.

Предварительная разминка рук:

1) Поочередно кладем руку на стол, полностью ее расслабляя, свободной рукой производятся поглаживающие, а затем и растягивающие манипуляции. Важно, чтобы рука была полностью расслаблена, а действия были максимально плавны и комфортны.

2) «Умывание» рук. Всем известное движение, выполняется при мытье рук. Стоит уделить особое внимание каждому суставу, пальцы как будто массируют друг друга.

3) Вращение кистей. Медленно каждую кисть вращать в одну и другую сторону. Важно описывать максимально большой круг, но без сильного напряжения.

4) Сложить пальцы в замок и сделать растягивающее движение от себя. Многие люди подобным способом щелкают суставами, но в данном случае необходимо совершать медленные, именно растягивающие действия. Выполняя массаж, дышать нужно ровно, спокойно, не перенапрягать суставы кисти и пальцы.

Разминку можно делать каждый вечер, тем самым вы будете быстрее восстанавливать свои силы после трудового дня.

5. Стимуляция рук

Стимуляция рук в буквальном смысле массирует все тело и весь организм. Еще древние йоги активно использовали принцип: «руки лечат», воздействуя на определенные точки. Сегодня не нужно быть йогом или прибегать к экзотическим процедурам, чтобы самим в домашних условиях расслабиться. Достаточно знать несколько хитрых, но весьма эффективных приемов.

Ниже приведены некоторые из них.

1) *«Пианино»* Кладем руки на стол и имитируем игру на пианино, прорабатывая каждый палец. Для настроения можно включить музыку.

2) *«Маляр»* копируем движения кистью маляра, будто красите забор. Для удобства можно взять в руки ручку или настоящую кисточку. Двигаем кистью вверх-вниз и влево — вправо поочередно.

3) *«Поглаживания»* Можно выполнять упражнение с подушкой, одеялом, с любой мягкой поверхностью. Некоторые используют своих домашних питомцев, ведь контакт с любимцем расслабляет вдвойне. Выполнять поглаживающие движения, можно комбинировать с расчесыванием, водить кистью и напряженными пальцами. То есть пальцы активно работают, а не скользят по поверхности.

4) *«Курочка»* Очень простое упражнение. Ставим локти на стол, кистью и пальцами нужно изобразить курочку, как мы это делали в детстве. Далее выполняем наклоны «головы» вниз, будто курочка ест зерно.

5) *Самое главное упражнение на расслабление.* Руки на коленях, пальцы сжимаем в кулак. Держим и считаем до 10. С каждым счетом сжимать все крепче и крепче. Дойдя до 10 расправить ладони и положить их на колени. Почувствовать, как мышцы расслабляются, как тепло отдает в колени.

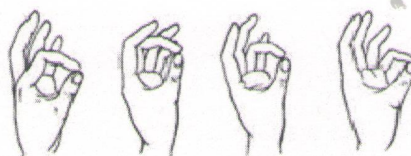
Важно!

Выполняя такие упражнения, необходимо максимально сконцентрироваться на своей энергии, расслабиться. Научиться этому довольно непросто (не у всех получается абсолютное расслабление, учитывая нынешний ритм жизни), но, регулярно тренируясь, можно почувствовать, как тело перестает быть скованным, позитивная энергия наполняет вас, и вы чувствуете себя более здоровым.

6. Упражнения для подвижности пальцев рук

1) «Щелбан»

Каждым пальцем поочередно делаем «щелбан», хорошо разгибая при этом пальцы.



2) «Соль»

Здесь нужно вспомнить движение, каким обычно солят пищу.

Начиная с указательного и большого, далее меняем пальцы. Растираем подушечки друг об друга по часовой и против часовой стрелке.

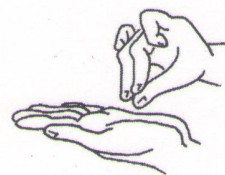
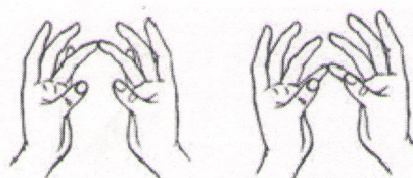


Рис. 20

3) «Кнопочки»

Суть та же, что и в предыдущем упражнении, только движения не растирающие, а надавливающие.



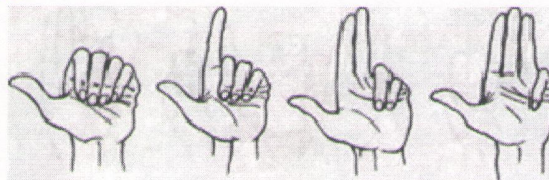
4) «Фигушки»

Тут все просто. Обычную «фигу» нужно сделать со всеми пальцами, пропихивая большой между остальными по очереди.



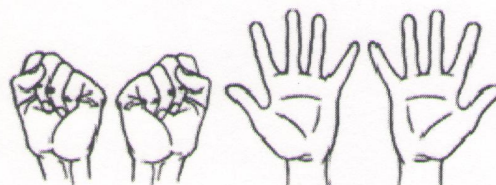
5) «Иди сюда»

Используется жест пальцем, когда необходимо кого-то позвать. Гимнастика для пальцев рук здесь простая, «подзывающее» движение производится всеми пальцами поочередно.



6) «Кулачки»

Плавно сжимать пальцы в кулак, затем широко их расправлять.



Важный момент –

зарядка должна делаться без напряжения и усилий, совершенно расслабленно, плавно и неторопливо!

7. Полезная информация

Остановить воспалительный процесс и стимулировать насыщение хрящевых тканей питательными веществами поможет гимнастика для пальцев, развивающая мелкую моторику.

Результат не заставит себя ждать, если зарядка будет выполняться ежедневно. Медики не советуют делать перерывы в занятиях более чем на три дня. Иначе все достигнутые результаты будут утеряны и состояние суставов вернется к исходному.

Для того чтобы суставы не теряли своих функций и подвижности, им необходима ежедневная нагрузка не менее 2-3 часов.

Ниже приводится минимальный комплекс упражнений для пальцев рук. Он удобен тем, что выполнять его можно в любое свободное время в течение дня – понадобится не более 10 минут.

1. Сесть за стол и вытянуть на его поверхности выпрямленную в локте руку. Расслабить конечность и побарабанить всеми пальцами кисти руки по столешнице. Выполнять упражнение по 2-3 минуты каждой рукой.

2. Обе руки согнуты в локтях, ладони направлены наружу. Без усилий сжимать и разжимать кулаки несколько минут. Большой палец при этом может оставаться снаружи или прятаться в кулак.

3. Руки вытянуть горизонтально. Повращать кистями сначала в одну, а затем в другую стороны.

4. Верхние конечности вытянуты вперед горизонтально. Ладони направить от себя и легко сжимать и разжимать пальцы в средних суставах.

5. Синхронно подушечками больших пальцев дотрагиваться до подушечек других пальцев рук. сделать несколько заходов от указательного к мизинцу и обратно.

6. Прижать обе ладони к поверхности стола и по одному поднимать вверх пальцы.

Если какое-то из упражнений дается с трудом, его нужно выполнять особенно часто и тщательно.

Чтобы повысить подвижность суставов, перед пальчиковой гимнастикой рекомендуется сделать теплую ванночку для кистей рук, или же прогреть суставы грелкой.

Очень полезны творческие занятия – лепка из глины или пластилина.

При этом естественно и безболезненно развивается мелкая моторика, разрабатываются суставы, укрепляются мышцы и связки.

Кончиками пальцев рекомендуется скатывать шарики и колбаски, вылепливать мелкие детали.

Вязание и другие виды рукоделия тоже благоприятно воздействуют на пальцы рук.

Игра на музыкальных инструментах помогает сохранить хорошую форму суставов.