



ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ



В. А. Сухомлинский говорил – «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Это высказывание известного педагога применимо и в отношении пожилых людей.

По утверждению нейробиологов и психологов психическое здоровье пожилого человека зависит от того, насколько развита у него мелкая моторика. Чем больше она развита, тем лучше работают отделы мозга, от которых зависит наша память и речь.



Именно поэтому упражнения для улучшения двигательной активности рук (кистей, пальцев) важно выполнять не только в детском, но и в пожилом возрасте.

Пальчиковая гимнастика – возможность сохранить и улучшить подвижность кистей, пальцев рук.

Основные правила пальчиковой гимнастики для пожилых людей:

- при выполнении упражнений важна регулярность;
- упражнения необходимо выполнять на обе руки;
- главное в пальчиковой гимнастике постепенность и последовательность
- гимнастика должна быть простой;
- при первых признаках усталости упражнения нужно прекратить.



Упражнения общей разминки

Готовим кисти рук с помощью разминки:

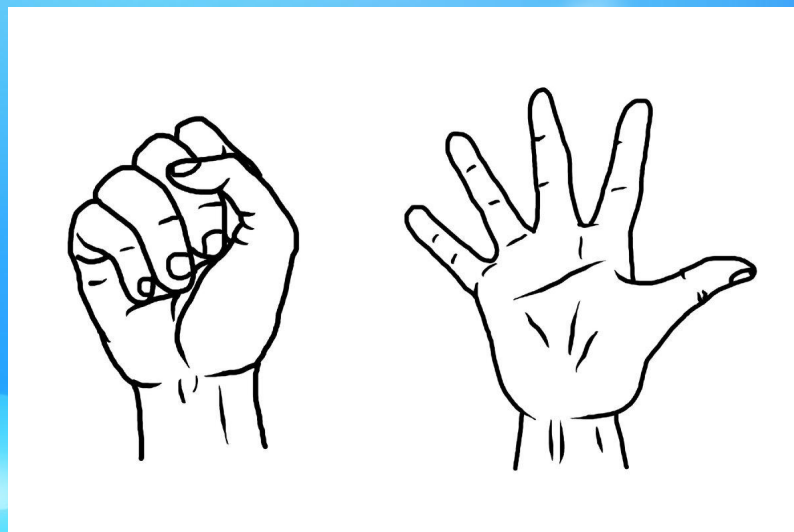
- Сначала необходимо хорошо растереть и размять суставы. Все выполняется обеими кистями.
- По очереди нажимать сначала на подушечку мизинца, потом безымянного и так до большого.
- После надо сжать кулак, а затем растопырить в разные стороны пальцы.
- Потрите ладони друг о друга, погладьте ими свои коленки.
- Упражнение «Волна» (руки в «замке» – волнообразные движения в кистях).
- «Встряхивание» кистей.



Упражнения для рук:

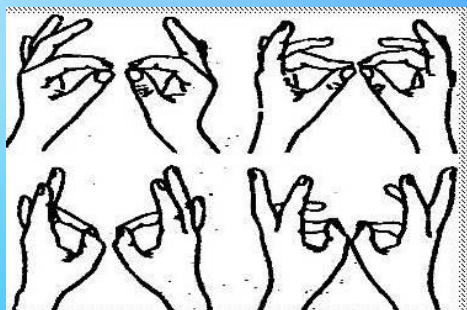
Упражнение с большим пальцем. Необходимо «отрывать» большой палец, потягивая его подушечку, на поверхности которой есть точки, стимулирующие развитие памяти. Такие упражнения следует делать на протяжении 20-30 секунд.

Упражнение кулак-ладошка 1. Одну руку держите выпрямленной, а вторую зажмите в кулак, меняйте положение рук. Это развивает не только память и мышление, но и помогает концентрировать внимание.

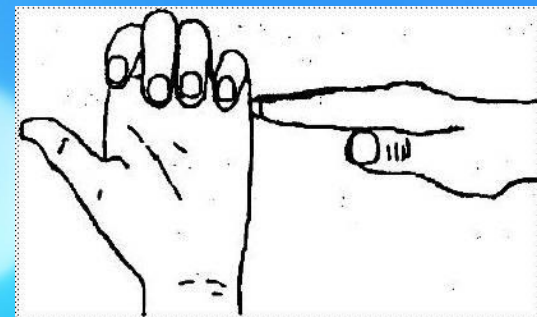


Упражнение кулак-ладонька 2. Одну из рук надо сложить в плотный кулак, а вторую расправить в ладонь – она должна быть напряжена. Теперь поочередно прикладываете кулак к ладони, каждый раз меняя руку. Сначала правая рука будет сложена в кулак, а затем левая. Выполнять смену надо в течение 1 минуты, темп с каждым разом лучше увеличивать.

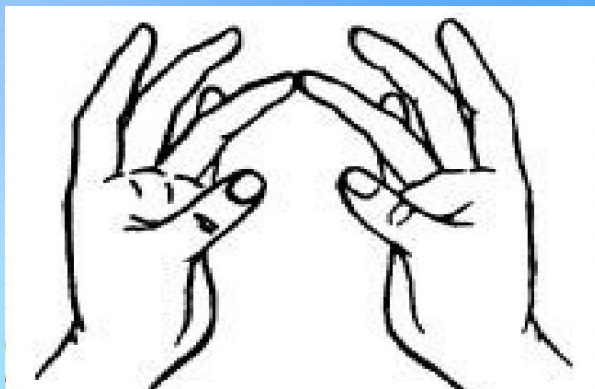
Колечко. Поочередно перебираем пальцы рук, соединяя с большим. Упражнение выполняется с каждой рукой отдельно, затем – вместе.



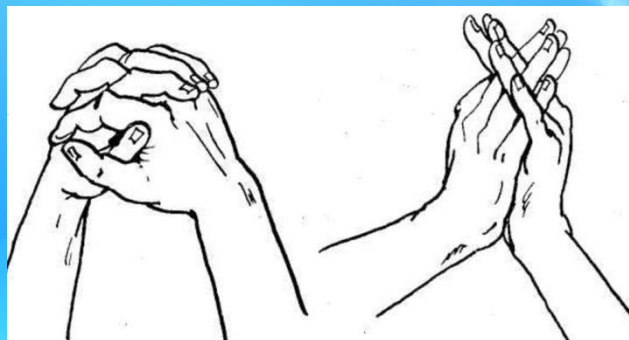
Лезгинка. Левую руку сжимаем в кулак, большой палец отставляя в сторону. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасаемся к мизинцу левой руки. Меняем руки.



Пальчики здороваются. Поочередно прикасаться к каждому пальцу рук, как бы здороваясь с ними.



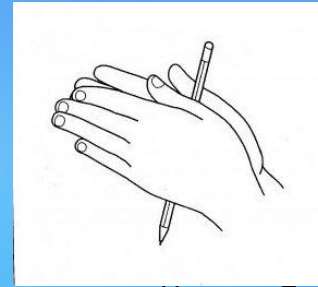
Замок - Солнечные лучи. Руки складываются в замок, переплетая пальцы. Разжимание пальцев, не расцепляя замка.



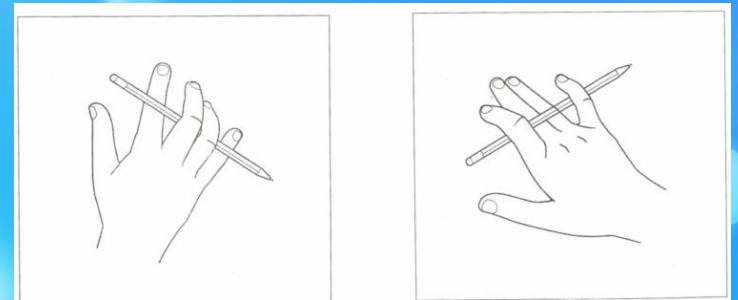
Упражнения с карандашом:

Прекрасным подручным средством для пальчиковой гимнастики может послужить обычная шариковая ручка. Ее можно использовать для следующих упражнений:

1. Катание ручки ладонями в различных направлениях.



2. Захват ручки таким образом, чтобы средний и безымянный палец оказались с одной, а мизинец и указательный – с другой стороны ручки. В этом положении пытаться сжать ручку, а затем поменять положение захвата.



3. Сжимать и разжимать ручку в кулаке.

Будьте
здоровы!!!!