Муниципальное бюджетное учреждение
«Комплексный центр социального обслуживания населения»
Тайгинский городской округ

Программа

«Путь здоровья на кончиках пальцев»

(восстановление после инсульта)

Разработчик программы:
Инструктор по труду
Казаркина Н.А.

г. Тайга 2021г.

Содержание

1. Актуальность темы 3
2. Цель программы 3
3. Задачи программы 3
4. Целевая группа программы 3
5. Информационное обеспечение программы: 4
6. Сроки реализации программы: 4
7. Ожидаемые результаты 4
8. Основное содержание программы. 4
9. План мероприятий 4
Заключение. 6

1. Актуальность темы

Иногда подвижность и чувствительность пальцев ухудшается вследствие болезни. По данным общероссийской статистики инвалидизация после инсульта порождает 70-90% пациентов. Именно диагноз «Острое нарушение мозгового кровообращения» (далее - ОНМК) возраст этой группы неврологических пациентов все больше «молодеет».

Практически у всех, кто перенес данное заболевание, часто затруднены дифференцирование движения рук и пальцев, они не измеряют усилия при действии с предметами (сильно сжимают, роняют, пальцы малоподвижны, движения не точные). Пораженную руку можно и необходимо развивать. Основным средством развития мелкой моторики являются специальные упражнения. Поэтому вопрос реабилитации людей с ОНМК, их адаптации к новым условиям существования, улучшения навыков самообслуживания, возвращения их к доступному труду является актуальным.

Доказано, что сохранность мелкой моторики у людей способствует сохранности речи и интеллекта. Объясняется это тем, что зона мозга, отвечающая за мельчайшие движения рук, очень близко расположена к зоне, отвечающей за функции мышления, памяти и речи. Вследствие развития связей стимуляции нейрорецепторов пальцев рук по механизму обратной связи улучшается кровообращение (питание) нервов, сосудов, мышц больной конечности, увеличивается объем движения в суставах пальцев рук, формируется хватательный рефлекс. В процессе занятий восстанавливаются навыки, изменяются личностные установки, возникает более оптимистическое восприятие себя и других. Восстановленные функции позволяют организовать общественно-полезную совместную деятельность, облегчая при этом взаимоотношения между людьми, снимая состояние напряженности и беспокойства, переживания. Достичь данных результатов в реабилитационной деятельности позволяют занятия по трудотерапии, направленные на развитие мелкой моторики пальцев рук.

Реализация мероприятий программы «Путь здоровья на кончиках пальцев» одно из основных направлений в реабилитации людей, перенесших инсульт.

2. Цель программы

Восстановление и поддержание подвижности верхних конечностей у получателей социальных услуг, перенесших инсульт посредством игр и упражнений для развития мелкой моторики.

3. Задачи программы

3.1. Разработка комплекса оздоровительных мероприятий, способствующих восстановлению подвижности верхних конечностей у получателей социальных услуг, с использованием методик, развивающих мелкую моторику пальцев рук.

3.2. Организация и проведение мероприятий, направленных на восстановление объема движения верхних конечностей (в соответствии с разработанным комплексом).

3.3. Содействие активизации получателей социальных услуг, их участию в трудовой деятельности, снижению уровня зависимости в посторонней помощи.

3.4. Создание условий для проведения оздоровительных мероприятий на дому, путем обучения социальных работников, родственников, а также получателей социальных услуг методам и формам трудотерапии.

4. Целевая группа программы

- люди, перенесшие инсульт в возрасте от 18 лет и старше;

- родственники и близкие людей, перенесших инсульт;

- социальные работники, сиделки.

5. Информационное обеспечение программы:

Освещение хода реализации программы и ее результаты будут размещаться на официальном сайте МБУ "КЦСОН" ТГО, на официальных страницах в социальных сетях (http://mbukcsontgo.ru/,https://ok.ru/group//https://www.youtube.com/channel/UCCMHTFE0c2D22jgV44goW3A/featured), в газете «Тайгинский рабочий», в информационных раздаточных материалах (памятки, буклеты).

6. Сроки реализации программы:

Длительность реализации программы зависит от степени нарушений двигательных функций организма получателя социальных услуг, но не менее 6 месяцев. Периодичность занятий 1-2 раза в неделю, в зависимости от мероприятий, предусмотренных индивидуальным планом предоставления социальных услуг (далее – ИППСУ).

7. Ожидаемые результаты

Реализация программы «Путь здоровья на кончиках пальцев» предполагает достижение положительных результатов у получателей социальных услуг, перенесших инсульт:

- укрепление и восстановление трудовых навыков и приемов самообслуживания через систему пальчиковой гимнастики.

- достижение положительной динамики в социально-личностном развитии у граждан пожилого возраста и инвалидов через освоение предложенного материала.

- формирование социально-трудовых навыков, повышение самооценки.

- улучшение двигательных функций верхних конечностей, и функций передвижения.

- улучшение когнитивных функций.

8. Основное содержание программы.

Трудотерапия позволяет вновь освоить утраченные приемы и движения или сохранить их, что чрезвычайно важно для самообслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов с диагнозом ОНМК. При этом в первую очередь речь идет об улучшении моторики мелких мышц, т. е. пальцев рук. Это важно для того, чтобы граждане пожилого возраста и инвалиды, могли выполнять действия, потребность в которых постоянно возникает в повседневной жизни, например при застегивании пуговиц, приготовление пищи и т.п. Инструктор по труду обучает участников программы пользоваться специальными вспомогательными средствами, побуждает выполнять самостоятельно действия, несмотря на имеющееся нарушение моторики мелких мышц.

Одной из задач программы является обучение родственников и социальных работников отделения социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов, формам и методам трудотерапии. Это позволит применять полученные знания на практике для снижения уровня зависимости граждан пожилого возраста и инвалидов от посторонней помощи в реабилитационном периоде.

9. План мероприятий

1-й этап подготовительный.

Создание практических и методических пособий и памяток для подготовки к занятиям.

2-этап основной.

Индивидуальные занятия по восстановлению мелкой моторики.

3-этап заключительный.

Подведение итогов реализации программы, анализ.

Используемые занятия по восстановлению мелкой моторики:

- пальчиковая гимнастика (Приложение № 1);

- упражнения с использованием массажного мячика (Приложение № 2);

- метод «Су-Джок» (Приложение № 3);

- занятия крупотерапии (Приложение № 4);

- графические упражнения (штриховка, дорисовка картин, соединение по точкам)

(Приложение № 5);

- Настольные игры на развитие мелкой моторики (Приложение № 6);

- Лепка (Приложение № 7).

При составлении индивидуального плана работы инструктор по труду использует основные правила:

- подбирать задания с учетом их постепенно возрастающей сложности;

- учитывать индивидуальные особенности человека, его физические возможности, медицинские показания, желание и настроение;

- проводить занятия регулярно с учетом индивидуального плана ухода.

- отмечать успехи получателя социальных услуг, используя похвалу для положительной мотивации к занятиям.

Заключение.

При инсульте происходит острое нарушение мозгового кровообращения, что может привести к нарушениям двигательных функций, нарушениям речи, памяти, внимания, зрения и других функций жизнедеятельности, в зависимости от поражённого участка мозга. От степени поражения мозга при инсульте, а также от множества сопутствующих факторов (таких как имеющиеся хронические болезни и других), зависит и степень нарушения различных функций организма.

Меры по восстановлению и поддержанию мелкой моторики после перенесённого инсульта необходимо принимать даже в том случае, когда последствия инсульта не затронули непосредственно двигательную активность кистей рук. Как уже было отмечено — развитие мелкой моторики стимулирует мозговую активность, что и требуется использовать в постинсультной реабилитации.

Используемая в программе система мероприятий по развитию мелкой моторики, при целенаправленном и систематическом ее применении, способствует развитию речи, координации, точности, пластичности движений пальцев рук, мыслительных процессов и определяет успешность работы в реабилитации людей с диагнозом «Острое нарушение мозгового кровообращения».

Для более эффективного воздействия на восстановительный процесс организма после перенесенного инсульта в работе с получателями социальных услуг одновременно с программой «Путь здоровья на кончиках пальцев» в учреждении реализуются программы:

- «Лечебная физкультура после инсульта»;

- «Преодолеем все вместе» (восстановление после инсульта массажем);

- «Психологическая реабилитация людей, перенесших инсульт»;

- «Школа ухода за маломобильными гражданами в домашних условиях после инсульта».

Приложение № 1

Пальчиковая гимнастика.

Пальчиковая гимнастика помогает восстановить двигательные навыки, тактильную чувствительность. Научно доказано, что занятия мелкой моторикой рук оказывает положительное влияние на лобную долю коры головного мозга, которая отвечает за функцию речи, движения и сложного мышления. Физические упражнения пальцев рук помогаю в лечении афазии. Все двигательные функции больного нуждаются в пассивной или активной гимнастике. Занятия должны выполняться ежедневно, несколько раз в день.

Пальчиковая гимнастика делится на активные и пассивные упражнения.

Выполнение пассивных упражнений должно начинаться уже через 3-4 дня после начала заболевания. Больной ещё не может самостоятельно совершать активные движения пораженными конечностями, поэтому их выполняют пассивно инструктор. Занятия должны проводиться ежедневно и многократно. Движения в каждом суставе больных конечностей нужно повторять по 10-15 раз за одно занятие. Все движения выполняются плавно, в медленном темпе. Больной не должен испытывать болевых ощущений; так же нужно следить за тем, чтобы он не задерживал дыхания.

При выполнении комплекса пассивных упражнений надо поочерёдно «прорабатывать» каждый сустав, сгибая и разгибая конечность во всех плоскостях. Амплитуда движений сначала небольшая, постепенно в ходе занятий увеличивается.

Основные цели пассивных упражнений:

1. Активизация проводимости нервных путей;

2. Улучшение кровообращения и оттока лимфы;

3. Активизация обмена веществ в тканях;

4. Снижение повышенного тонуса мышц;

5. Сохранение подвижности суставов;

6. Восстановление мышечно-суставной чувствительности;

7. Восстановление утраченных активных движений;

8. Профилактика контрактур.

Комплекс пассивных упражнений.

Упражнения для межфаланговых и пястно-фаланговых суставов:

1. Исходное положение лёжа на спине, рука выпрямлена, предплечье находится в среднем положении (большой палец обращён кверху). Инструктор сгибает и разгибает каждый палец по отдельности, а также 2 и 5 палец одновременно.

2. Исходное положение то же. Инструктор выполняет отведение и приведение в пястно-фаланговых суставах: раздвигает пальцы «веером», затем соединяет их.

3. Исходное положение то же. Выполняются упражнения для суставов 1 пальца: сгибание-разгибание, приведение-отведение, противопоставления к каждому пальцу той же кисти и круговые движения.

Стимуляция активных движений начинается уже в ходе выполнения пассивных упражнений: выполняя пассивные движения больной «продумывает» это движение, волевым усилием посылая соответствующий двигательный импульс.

Такая гимнастика имеет своё название - идеомоторная (мысленное представление движений). Пациент ещё не может самостоятельно управлять своей конечностью, но необходимо вспоминать, представлять себе конкретное движение, воссоздавать все связанные с ним ощущения, то есть нарисовать себе законченный мысленный образ данного действия. Постепенно больной будет все больше контролировать свои движения.

Упражнения в стимуляции мышечной группы повторяются до появления хотя бы незначительных активных сокращений, способных переместить конечность. Как только появляются такие активные изолированные сокращения, наступает время для выполнения активных движений. Задача инструктора следить за выполнением правильных и точных движений, возвращать упражняемые конечности больного в исходное положение.

Активные упражнения выполняются в медленном темпе, с постепенно нарастающей амплитудой, каждое из них нужно повторять 4-6 раз. После того как больной хорошо освоит каждое из упражнений, можно позволить ему выполнять упражнения самостоятельно. От занятия к занятию количество повторений каждого упражнения увеличивается; выполнение упражнений, прекращается, когда появляются признаки утомления мышц (сокращается амплитуда движений).

После того как больной добивается определённых успехов в выполнении активных движений, его тренировки усложняются: выполняя упражнения, ему нужно преодолевать некоторое сопротивление. На первых этапах сопротивление оказывается с помощью инструктора, затем можно воспользоваться эспандером, мячом, резиновым жгутом для растягивания. Преодоление сопротивления при выполнении активных движений значительно усиливает поток нервных импульсов, следующих от мышц к центрам головного мозга. Клетки мозга растормаживаются, начинают работать активнее, а следовательно, усиливается поток нервных импульсов, следующих от мозга обратно к мышцам.

Комплекс активных упражнений. Упражнения для мышц разгибателей кисти:

1. Исходное положение: лёжа на спине или сидя за столом, рука выпрямлена, предплечье в среднем положении. Под запястье нужно подложить небольшой валик. Пальцы и кисть слегка согнуты. Выполняется пассивное разгибание кисти, одновременно больной посылает мысленный импульс к этому движению. Затем помогаем больному производить активное разгибание кисти в горизонтальной плоскости, он же возвращает кисть в исходное положение. Далее больной без всякой помощи выполняет активное свободное разгибание кисти. Затем- активное разгибание кисти с оптимальным сопротивлением (для этого слегка придерживаем кисть больного).

2. Исходное положение: то же. Рука выпрямлена, повёрнута ладонью вниз, пальцы выпрямлены. Больной при содействии инструктора или члена семьи выполняет активное разгибание кисти в вертикальной плоскости, затем повторяет то же самое движение самостоятельно. Далее, поднимая кисть, больной должен несколько секунд удерживать её в таком положении (так возникает статистическое напряжение мышц-разгибателей).

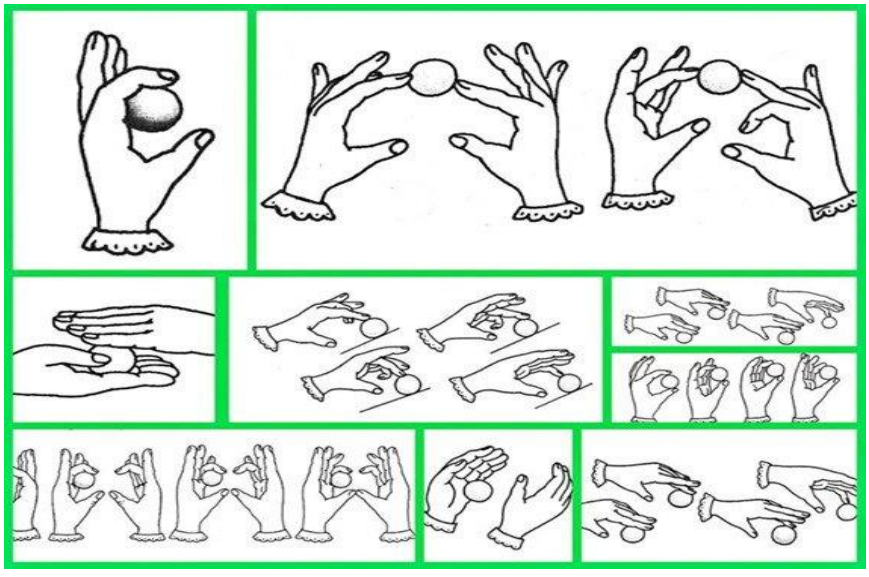
3. Исходное положение: сидя или стоя, рука вдоль туловища. Выполняется активное свободное разгибание кисти в вертикальной плоскости. Затем активное разгибание кисти, медленно, с напряжением.

Упражнения для мышц разгибателей 2-5 пальцев и мышц, отводящих пальцы:

1. Исходное положение: лёжа на спине или сидя за столом. Рука выпрямлена, предплечье в среднем положении. Под запястье нужно подложить небольшой валик. Пальцы согнуты. Выполняется пассивное одновременное, а затем поочерёдное разгибание пальцев, больной при этом посылает мысленный импульс к движению. Возвращает пальцы в исходное положение инструктор. Затем больной самостоятельно, но с помощью производит активное одновременное, а потом и поочерёдное разгибание пальцев в горизонтальной плоскости. Сначала пальцы возвращает в исходное положение инструктор, затем больной полностью выполняет упражнение самостоятельно. Далее производится активное свободное одновременное и поочерёдное разгибание пальцев (выполняется медленно, с напряжением).

2. Исходное положение: то же, рука расположена на валике. Сначала выполняется активное одновременное, затем поочерёдное разгибание пальцев с помощью инструктора. Затем больной выполняет упражнение самостоятельно. Далее больной активно поочерёдно разгибает пальцы с умеренным сопротивлением. Потом выполняется пассивное поочерёдное и одновременное разведение пальцев; в исходное положение пальцы больного возвращает инструктор или член семьи. Далее больной разводит пальцы самостоятельно, без помощи. Затем это же упражнение выполняется с оптимальным сопротивлением (для этого на пальцы больного надевается кольцо из тонкой резинки).

3. Исходное положение: то же. Предплечье укладывается в среднем положении. Сначала больной выполняет активное разведение пальцев с помощью инструктора, затем самостоятельно; затем активное разведение пальцев с оптимальным сопротивлением (с эластичным кольцом, надетым на пальцы). Далее выполняются движения щелчком 2-5 пальцами поочерёдно с 1 пальцем.



Упражнения для мышц, отводящих, разгибающих и сгибающих (противопоставляющих) 1 палец:

1. Исходное положение: лёжа на спине или сидя за столом. Рука выпрямлена, повернута ладонью вниз. Выполняется пассивное отведение 1 пальца, больной при этом посылает мысленный импульс к движению. Затем- активное отведение пальца, инструктор помогает выполнить движение и возвращает палец в исходное положение. Далее выполняется активное отведение 1 пальца, сначала свободное, а затем с оптимальным сопротивлением.

2. Исходное положение: то же, предплечье в среднем положении. Больной с помощью инструктора выполняет активное отведение 1 пальца; возвращает палец в исходное положение инструктор. Затем больной самостоятельно приводит и отводит 1 палец. Потом активное отведение 1 пальца выполняется с оптимальным сопротивлением. Далее- противопоставление 1 пальца поочерёдно каждому пальцу той же кисти. После этого выполняются круговые движения 1 пальца (на первых этапах с помощью инструктора, затем самостоятельно), движения щелчком 1 пальца поочерёдно со всеми остальными.

Приложение № 2

Упражнения с использованием массажного мячика.

Игры с мячом — высокоэффективный, универсальный, доступный, абсолютно безопасный комплекс упражнений. Это метод самооздоровления и профилактики различных заболеваний.

Массажный мячик — эффективное средство развития кистей рук, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая, игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания. Воздействие на активные точки, расположенные на кистях рук, способствует повышению физической и умственной работоспособности, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Закругленные массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи и способствуют улучшению состояния всего организма.

Цель - сохранение, восстановление и укрепление физического и психического здоровья у клиента.

Задачи:

- восстановление и развитие сложных координированных движений и утраченной моторики рук, мышечной силы;

- корректирование речевых нарушений;

- регулирование точности движений;

- нормализация эмоционально-волевой сферы;

- активизация непроизвольного внимания;

Данный комплекс рекомендуется выполнять каждый день. Все упражнения выполняются сидя — на стуле. Каждое упражнение надо повторять 6- 8 раз в умеренном темпе, чтобы не переутомиться. В процессе занятия поочередно задействуются обе руки.

Комплекс упражнений с массажным мячиком «Ёжик»

1. Разминка.

Выполняем круговые движения мячом в одну и в другую сторону, согревая руки.

2. «Силач»

1 вариант. Фиксируем мячик в локтевом суставе, сжимаем его. Делаем упражнение правой, затем левой рукой.

2 вариант. Кладем мячик в ладонь, сжимаем его пальцами. Делаем сгибание в локтевом суставе к плечу. Повторяем упражнение поочередно левой и правой рукой.

3. «Бабочка»

Держим мяч между ладонями, расставив локти в стороны. Поочередно сжимаем и отпускаем мячик между ладонями.

4. «Солнышко»

Мяч лежит на ладошке. Выполняем круговые движения по всей рабочей поверхности ладони по часовой стрелке, а затем проводим поочередно по каждому пальчику, «рисуя лучики солнца».

5. «Возьми — переложи»

Взять мяч правой рукой, переложить в левую руку. Расстояние между ладонями 20–30 см. После того, как пожилой человек научился выполнять упражнение, не теряя «ёжик», задание можно усложнить – перекидывать мяч из одной руки в другую.

6. «Перекаты»

Мяч находится между ладонями. Прокатить мяч от кончиков пальчиков одной руки вверх, затем другой руки вниз до локтя.

7. «Тук-тук»

Мяч находится на ладошке правой руки, кончиками пальцев левой руки стучим по «колючкам» мячика, затем меняем место положения мячика и пальцами правой руки дотрагиваемся до «колючек».

8. «Лови меня»

Подбрасывание мяча вверх. При ловле мяча, сжать мяч, почувствовать «колючки». Для усложнения задания – при броске мяча вверх делать хлопок.

9. «Карусель»

Положить массажный мяч на тыльную сторону ладошки левой руки, прикрыть его ладошкой правой руки и медленно катим мяч на ладошку левой руки. Не отрывая рук от мяча перекатить мяч на другую руку круговыми движениями. И так меняя положение рук (правая рука вверху, затем левая и т.д.) повторить 6 -8 раз.

Восемь терапевтических упражнений с мячиком.

Мяч – один из самых простых и доступных инструментов для восстановления подвижности рук.

Используйте мягкие мячи для тренировки силы и жесткие – для восстановления координации движений. Попробуйте использовать мячики разных размеров и жесткости, чтобы сделать тренировки эффективнее.

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

2. Щипковый хват. Сожмите мяч между большим пальцем и остальными пальцами. Ритмично сжимайте его с обеих сторон.

3. Тренировка большого пальца. Катайте мячик вверх-вниз по ладони, сгибая и разгибая большой палец.

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

5. 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.

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

7. Сжимание пальцами. Сжимайте мячик любыми двумя пальцами одной руки. Чередуйте пальцы.

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

Приложение № 3

Метод оздаравливания «Су-Джок»

У значительного числа людей, перенесших инсульт отмечается снижение подвижности в пальцах, движения их отличаются неточностью или несогласованностью. Одним из эффективных методов, обеспечивающих развитие мелкой моторики, является Су-джок шарики и колечки, которые продаются в аптеках и не требуют больших затрат. Приемами Су-Джок терапии являются массаж кистей специальными шариками и эластичными кольцами.

Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов массажеров, один из которых представляет собой шарик – две соединенные полусферы, внутри которого находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки так, что можно их легко растягивать, свободно проходить ими по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание.

Актуальность использования массажера Су-Джок состоит в следующем:

- оказывает благоприятное влияние на мелкую моторику пальцев рук;

- Су-Джок массаж пальцев колечком Су-Джок могут применять как сами пациенты, а также их родственники в домашних условиях.

Шарики Су-Джок можно заменить целыми грецкими орехами, каштанами, мячиками для настольного тенниса.

Приемы работы с Су-Джок массажерами самые разнообразные:

- удержание шарика на расправленной ладони каждой руки;

- удержание на расправленной ладони шарика, прижатого сверху ладонью правой руки, и наоборот;

- сжимание и разжимание шарика в кулаке;

- надавливание пальцами на иголочки шарика каждой руки;

- надавливание щепотью каждой руки на иголочки шарика;

- удержание шарика тремя пальцами каждой руки (большой, указательный, средний);

- прокатывание шарика между ладонями;

- перекатывание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони;

- подбрасывание шарика с последующим сжатием.

Упражнения, выполняемые с массажным кольцом: прокатывание кольца по каждому пальцу обеих рук.

Приложение № 4

Занятия крупотерапии.

Крупотерапия – это нетрадиционная форма работы с разными видами крупы, которая направлена на нормализацию нарушенных процессов, жизнедеятельности организма.

Это инновационная социальная технология, которая способствует общему оздоровлению человека, снимает состояние напряженности и беспокойства. Благодаря работе с мелкими предметами происходит массаж точек, находящихся на кончиках пальцев, что улучшает общее самочувствие и развивает моторику рук.

Крупотерапия способствует:

- нормализации мышечного тонуса;

- стимуляции тактильных ощущений;

- увеличению объема и амплитуды движений пальцев рук;

- формированию произвольных, координированных движений пальцев рук.

Подобные игры имеют положительное значение для развития психики, установления психологического комфорта. При взаимодействии с крупой стабилизируется эмоциональное состояние. Развитие мелкой моторики и тактильной мнемической чувствительности положительно влияет на развитие центра речи в головном мозге, формирование произвольного внимания и памяти. С развитием тактильно-мнемической чувствительности и мелкой моторики человек учится прислушиваться к своим ощущениям и проговаривать их.

Использование метода крупотерапии в работе дает возможность взаимодействовать с окружающим миром, способствует формированию речевых навыков, творческой активности, а также развитию тонкой моторики рук.

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

Велико разнообразие поделок, которые можно смастерить из подручных средств. Кроме доставленного удовольствия эта работа развивает координацию движений, внимательность, изобретательность и расширяет словарный запас, их представления о формах и размерах предметов. Можно фантазировать и изобретать.

Применение крупотерапии позволяет решить сразу несколько коррекционно — развивающих задач:

- Развить тактильно — кинестетическую чувствительность и мелкую моторику.

- Снять мышечную напряженность.

- Помочь человеку чувствовать себя защищённым в комфортной для него среде.

- Стабилизировать эмоциональное состояние, поглощая негативную энергию.

- Развивать творческие действия.

- Совершенствовать зрительно - пространственную ориентировку и речевые возможности.

- Расширить словарный запас.

Использование игр и игровых упражнений с различной крупой в индивидуальной работе с людьми, очень эффективно, так как обычная крупа скрывает в себе огромное количество возможностей по развитию мелкой моторики. Эффективно применение таких

приемов этого метода, как рисование на подносе и «сухой бассейн», пластиковые баночки и бутылочки, коробочки, палочки. Также будет необходим исходный материал: зернобобовые (цветная и белая фасоль, горох), масличные (семечки подсолнечника), семена овощей и фруктов (тыквы, арбуз), крупа (манная, рис). Прием рисования на подносе используется для пальчикового рисования. Для этого надо высыпать крупу (манку) на поднос ровным слоем. Сначала порисовать самой, чтобы заинтересовать и рассказать правила работы с крупой. Например, провести пальчиком по крупе, получится яркая контрастная линия. При рисовании на подносе с манной крупой можно использовать тонкие палочки, либо рисовать пальцами. Рисовать можно все, что угодно: хаотичные линии, домики, заборы, круги, облака, спирали, лица. Можно изучать форму, буквы, цифры. После выполнения каждого задания поднос можно аккуратно встряхнуть, чтобы поверхность опять стала ровной. Не менее эффективен и прием «сухого бассейна»: погружаясь как можно глубже в наполнитель, руки ребенка массируются, пальцы становятся более чувствительными, а их движения - координированными.

На первых этапах работы предлагаю в «сухой бассейн» с крупой набросать мелких игрушек, ракушек, пуговиц, затем показать, как их можно искать и раскапывать. Можно поставить рядом небольшую мисочку, куда он сможет складывать найденные «сокровища». Это прежде всего игра, которая доставляет огромное удовольствие, а также оказывает терапевтическое воздействие на весь организм в целом. Движение рук в «сухом бассейне» снимают судороги, тормозят фиксацию на своей речи, так как он увлечен действием и игрой, а крупа обладает релаксационным действием.

При работе с крупой применяем следующие упражнения:

- массаж ладоней с помощью горошины (катать горошину между ладонями с внутренней и внешней стороны; придавливать горошину к столу и вращать её каждым пальчиком);

- раскладывание в ячейки конфетных коробок, в различные баночки, мисочки;

- выкладывание геометрических или растительных орнаментов по опорным точкам;

- выкладывание цифр, букв;

- заполнение пластиковых форм горохом, фасолью, бобами.

Во время игр с крупой, обучающий материал становится более доступным. Обобщение, классификация предметов дается легко, психологические процессы протекают более спокойно, повышается уровень вербальной памяти, внимания, восприятия. Совместное выполнение заданий способствуют развитию коммуникативной функции, воспитывает уважительное отношение друг к другу и умение работать сообща.

Рекомендуемое время:10-20 минут, 1 раз в неделю. Индивидуально.

Приложение № 5

Графические упражнения.

Существуют различные графические упражнения, способствующие развитию мелкой моторики, координации движений руки, зрительного восприятия и внимания. Выполнение графических упражнений очень важно для успешного овладения письмом. Для развития точности и плавности движений, нужных для письма, используют следующие упражнения:

- раскрашивание картинок;

- точное обведение контуров предметов;

- рисование предметов по точкам;

- соединение данных точек линиями разного направления;

- штрихование;

- дорисовывание деталей.

Можно предложить следующие графические упражнения:

«Дорожки».

Клиент должен провести линию посередине дорожки, не отрывая карандаша от бумаги и стараясь не выезжать за края дорожки. Сначала предложите клиенту простые « дорожки » (широкие и прямые), затем усложните задание («дорожки» узкие, извилистые, горизонтальные, вертикальные).

«Штриховка».

Клиент должен заштриховать фигурку прямыми линиями, не выходя за еѐ контуры. Существуют различные виды штриховки: горизонтальная, вертикальная, по диагонали, волнистыми линиями, круговыми, полуовалами, петлями и т.д. Для штриховки можно использовать трафареты и лекала, по которым дети обводят фигурки.

«Клубочки».

Клиент должен обвести клубочки по точкам, стараясь не отрывать карандаш от бумаги. Клубочки можно наматывать от центра или от края, по часовой стрелке и против часовой стрелки.

«Нарисуй фигуры».

Клиент должен нарисовать внутри большой фигуры (овала, квадрата, треугольника, круга и т.д.) постепенно уменьшающиеся фигуры, а вокруг маленькой - постепенно увеличивающиеся фигуры. Касаться стенок предыдущей фигуры нельзя. Чем больше получится фигур, тем лучше.

«Нарисуй такую же картинку» и «Дорисуй картинку»

Клиент должен нарисовать справа в пустом квадрате картинку, опираясь на образец, нарисованный в левом квадрате.

«Продолжи узор по клеточкам»

Клиент должен продолжить узор по образцу.

Настольные игры на развитие мелкой моторики.

Важной предпосылкой, способствующей формированию речи у людей, является развитие кожно-кинестетического анализатора. Недостаток кинестетических ощущений тормозит становление правильного восприятия окружающих предметов, которое создается благодаря зрительно-моторной координации. Учитывая особенности людей с нарушениями речевых и двигательных функций, им предлагают запомнить названия ярких игрушек, отличающихся от часто встречающихся по внешнему виду, цвету, форме, размеру, материалу и вызывающих сильные ориентировочные реакции. На обучающих занятиях одновременно с предъявлением игры произносится слово, обозначающее её название. Слово произносится в моменты фиксации взора подопечного на игровом материале, который располагается в поле зрения. В этот момент активизируется работа слухового, зрительного и кожно-мышечного анализаторов. Принцип отбора игр для развития мелкой моторики: конструктивная деятельность, красочность, удобность, безопасность. Каждая игра предполагает задействовать все группы мышц верхних конечностей.

Список игр для развития мелкой моторики.

1. Игры со шнурками.

Одним из самых эффективных способов развития мелкой моторики являются игры «Шнуровки». В играх с шнурованием развивается внимание, глазомер, происходит укрепление пальцев и всей кисти руки, что в свою очередь влияет на формирование головного мозга и становления речи, а также косвенно готовят руку к письму.

2. Игры с мозайкой.

Мозайка- увлекательная развивающая игра. Она учит ориентироваться на плоскости, развивает координацию движений, мелкую моторику рук, творческие способности, фантазию, воображение.

3. Игры с прищепками.

Игры с прищепками способствуют формированию и развитию соответствующих заданию математических представлений (восприятия цвета, формы, величины, количественных и пространственных отношений); развитию чувства ритма; развитию конструктивного мышления; формированию положительного настроя на работу.

4. Игры с конструктором.

Сборка конструктора, — это антистрессовая терапия. Процесс строительства похож на своеобразную медитацию и настолько погружает в себя, что волей-неволей все волнения, заботы, страхи отступают, давая передышку нервной системе. Еще один важный аспект — тренировка мозга. Человечество ищет пути профилактики различных возрастных заболеваний, связанных с нарушением мозговой активности, таких как деменция или болезнь Альцгеймера. И ученые сходятся на том, что мозг нужно постоянно упражнять, давая ему для решения новые задачи. Сборка конструкторов — одно из таких упражнений. Поэтому наборы LEGO — отличный тренажер для пожилых людей. Причем, есть простой путь — собрать набор по инструкции. А есть еще простор для творчества: благодаря сочетаемости и соединяемости любых деталей LEGO друг с другом, можно самостоятельно экспериментировать, создавая свои собственные проекты.

После того, как модель готова, вы осознаете, что есть еще один веский довод в пользу конструкторов — гордость за свое достижение, собранное собственными руками!

Приложение №7

Лепка.

Лепка – самый естественный увлекательный изобразительный творческий процесс. Занятия лепкой способствуют развитию чувства осязания обеих рук, развивает мелкую моторику. Стараясь как можно точнее передать форму, человек активно работает пальцами, причем чаще всего всеми десятью, а это способствует развитию движения суставов, укрепляет мышцы, развивает речь.

Способ обследования – ощупывание перед лепкой объемных предметов, позволяет включать зрительно- двигательное модулирование. Занятия лепкой позволяют почувствовать движения каждого пальца, (когда вдавливают пластилин, отрывают от него кусочки), а также кистями рук (когда раскатывают и сплющивают ком пластилина). Если подопечный затрудняется придать пластилину нужную форму, специалист помогает ему, положив свои руки сверху, чтобы почувствовать нужное движение и его силу.

Кроме технической стороны реабилитации, лепка доставляет большой заряд положительных эмоций. Человек, имеющий ограниченные физические возможности, радуется каждой маленькой победе.