

## **КАК ПОМОЧЬ ВОССТАНОВИТЬСЯ БЛИЗКОМУ ЧЕЛОВЕКУ ПОСЛЕ ТЯЖЕЛОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Одним из методов восстановления здоровья в домашних условиях является тренировка мелкой моторики. После того, как человек смог перенести инсульт, ему приходится заново учиться многим вещам. В этом хорошо помогают различные упражнения для моторики рук, пальцев. Они не только ускоряют процесс восстановления, но также помогают и при борьбе с другими возможными заболеваниями, травмами, создают отличную профилактику снижения памяти и деменции.

Любой предмет в быту может стать хорошей профилактикой для выздоровления близкого человека, главное правильно использовать предмет. Чтобы усилить эффективность упражнений, их необходимо выполнять каждый день и регулярно. Можно выделять всего лишь ежедневно по 10-20 минут на развитие мелкой моторики и, таким образом, помогать восстановлению здоровья близкого.

Важно понимать, что ко всему нужно переходить постепенно, от простого упражнения к сложному. Никогда нельзя начинать с самого сложного, к примеру, собиранию конструктора с мелкими деталями или мозаик, это лишь остановит этап восстановления.

Можно начать с гимнастики для рук или трения ладоней, а после перейти уже к сжиманиям и разжиманию их. После успеха в этих упражнениях перейти на лепку, закручивания гаек или открытия замков. Ну, и наконец, уже рисовать что-либо, писать, или даже сортировать предметы.

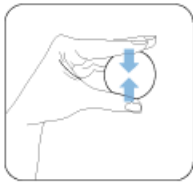
### **Упражнения для восстановления мелкой моторики рук**

- Расстегивание, застегивание пуговиц на одежде;
- Завязывание шнурка или узла;
- Самомассаж пальцев рук;
- Игра с шипастым мячиком;
- Простая гимнастика для рук;
- Трение ладоней, сжимания и разжимание руки в кулак;
- Лепка из пластилина, теста или глины, разные фигурки;
- Рисование или письмо;
- Раскатывайте карандаш между большим и другими пальцами руки;
- Сортировка различных предметов, по каким-либо признакам, можно сортировать разные крупы;
- Собирать конструктор с мелкими деталями;
- Закручивать болты в гайки;
- Открывать какие-либо замки при помощи ключиков;
- Ванны для рук с крупами, песком или небольшими округлыми камнями, ладонями, пальцами перебирать их.

**Начинайте с малого и достигните большего!**



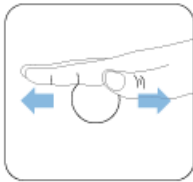
**силовой хват**



**щипковый хват**



**тренировка  
большого пальца**



**катание мяча**



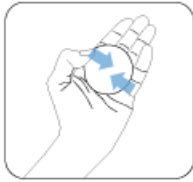
**сжатие  
ладонью**



**вращение большим  
пальцем**



**сжатие  
пальцами**

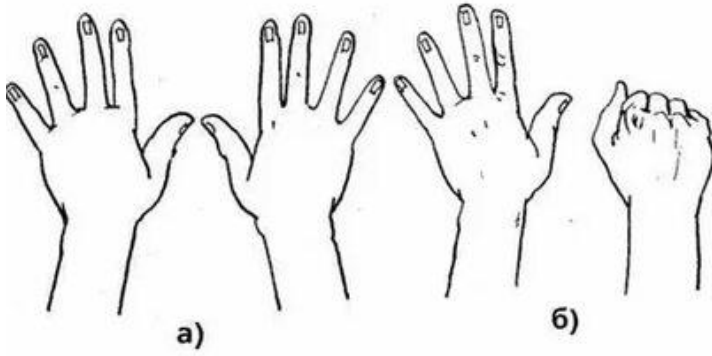


**перекатывание  
мяча**

**Примерный комплекс и образцы упражнений для пальчиковой гимнастики**

**(упражнения выполняются от 5 до 10-15 раз)**

Сжатие пальцев в кулак и разжимание пальцев обеих рук одновременно, затем по очереди (руки впереди, вверху или в стороны)



**а)**

**б)**