

Пальчиковая гимнастика для пожилых

В. А. Сухомлинский говорил, что «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Это высказывание известного педагога применимо и в отношении пожилых. По утверждению нейробиологов и психологов, специализирующихся на исследовании головного мозга, психическое здоровье в пожилом возрасте зависит от того, насколько развита у них мелкая моторика. Чем больше она развита, тем лучше работают отделы мозга, от которых зависит наша память и речь. Пальчиковая гимнастика - возможность сохранить и улучшить подвижность кистей, пальцев рук. Упражнения можно использовать как профилактику старческих деменций.

Скоординированные действия, благодаря которым человек выполняет движение кистями, пальцами, и является мелкой моторикой. С младенческого возраста развивается естественным образом. Выполнять мелкие, точные движения у человека получается за счет скоординированной работы основных систем - мышечной, нервной, костной, зрительной. Это могут быть как самые простые жесты - застегивание пуговиц, захват каких-либо предметов, так и сложные движения, без которых невозможен разборчивый и красивый почерк.

О том, что речь и память напрямую зависят от того, насколько развита мелкая моторика, давно доказано. Именно поэтому упражнения для улучшения двигательной активности рук (кистей, пальцев) важно выполнять в пожилом возрасте.

Учитывая, что мозг начинает работать хуже уже после 35 лет и то, что современные технологии нацелены на то, чтобы мы по минимуму работали руками, не обязательно дожидаться старости. Зарядка для кистей и пальцев полезна задолго до 65 лет. С 60-65 лет она необходима. игнорируя эту необходимость, делаем свой мозг слабее.

Пальчиковая гимнастика для пожилых эффективный способ сохранить и развить интеллектуальные способности после 60 лет. Пальчиковая гимнастика - это упражнения, с помощью которых развивается мелкая моторика. Задействованы кисти, пальцы. Из подручных средств достаточного простого карандаша. При выполнении важна регулярность. Пальчиковая гимнастика должна войти в привычку, заниматься нужно ежедневно. Пусть это будет утренняя зарядка, если вам удобно. Или выполняйте ее в течение дня. Задействовать необходимо обе руки, а не только ту, которой вы привыкли работать. Упражнения простые. Разрешения врача для занятий не требуется. Спортивный инвентарь не нужен.

В Вашей семье живет пожилой человек и у него ухудшается мелкая моторика? Не ждите, что она улучшится самостоятельно. Процесс необратим, если не предпринять активных действий. Предложите ему упражнения пальчиковой гимнастики, начните заниматься с ним уже сейчас!

Нарушение двигательных функций происходит, как правило, после инсульта. Эффективнее всего крупная и мелкая моторика восстанавливается у пожилых тогда, когда не затягивают с реабилитацией. Пальчиковая гимнастика восстанавливает двигательную активность. Помогает вернуть тактильную чувствительность. Упражнения можно выполнять, как только врач дает разрешение. Допускается только постепенное нарастание амплитуды движений. Можно воспользоваться мягкими шариками или бубликами из силикона. Восстанавливается мелкая моторика с помощью занятий с колючим массажным роликом, простым карандашом с ребристой поверхностью. Гимнастика для пожилых должна быть простой. При первых признаках усталости упражнения нужно прекратить. Не допускается насилие над мышцами.

Пальчиковую гимнастику можно выполнять только с использованием рук и с помощью простых предметов. Для пожилых людей врачи ЛФК рекомендуют упражнения с карандашом:

«Утюг»

Катайте ребристый карандаш ладонью по ровной поверхности (стол, стул, что вам удобно). Движения рукой напоминают движение утюгом, отсюда такое название.

«Добываем огонь»

Все видели, как первобытный народ добывал огонь? Суть упражнения в том, чтобы катать карандаш между соединенными ладонями. Начните катать медленно, затем ускоряйтесь.

«Играем на пианино»

Карандаш использовать не обязательно, но с ним результат более эффективный. Постукивайте по нему или по столу пальцами, имитируя игру на пианино. Пусть движения пальцами сначала будут легкими, а удары слабыми. Затем прикладывайте чуть больше силы.

«Юла»

Юлу в детстве крутили? Для этого упражнения придется вспомнить детское развлечение. В процессе его выполнения задействуйте указательный и большой пальцы, или же большой и средний. Крутите импровизированную юлу по поверхности стола по часовой стрелке, затем обратно.

«Алфавит»

Все буквы алфавита помните? Пальчиковая гимнастика дает возможность это проверить. Берите карандаш в одну, затем другую руку и начинайте писать буквы в воздухе. К буквам можно добавить слова, цифры. Есть желание, рисуйте. Полезно все.

Чтобы мелкая моторика хорошо развивалась у пожилых людей, можно использовать и другие упражнения. Например, можно растопырить пальцы, положить ладонь на стол и с помощью карандаша в другой руке массировать межпальцевую зону. Можно обводить карандашом каждый палец. Обводите пальцы руки, лежащей на столе, затем на весу. Для этого упражнения кисть нужно поднять, повернуть вертикально к корпусу, примерно на уровень глаз. Если ее развернуть горизонтально, то можно использовать карандаш как змейку, вращая его через растопыренные пальцы. Чтобы гимнастика не казалась скучной, импровизируйте.

