

Наше здоровье в наших руках



Горлач Галина Петровна

Специалист по реабилитации инвалидов
ГБУ СО СОЦ «Преодоление»

Моторика – это сумма телодвижений всего тела человека или некоторых его органов, которая направлена на достижение какой-либо определенной задачи.



Существует 3 вида моторики:

- **крупная** - подразумевает изменение положения тела человека полностью, т.е. по сути, любая физическая активность человека, связанная с перемещением тела в пространстве, и осуществляемая за счет работы крупных мышц тела;
- **мелкая** - движение мелких мышц тела, способность манипулировать мелкими предметами, передавать объекты из рук в руки, задействует работу глаз и рук, ее тренировка направлена на развитие речи путем повышения активности пальцев;

Моторика отдельных органов

Систематические тренировки мелкой моторики кистей рук – путь к оздоровлению организма человека.

Рекомендации к проведению занятий:

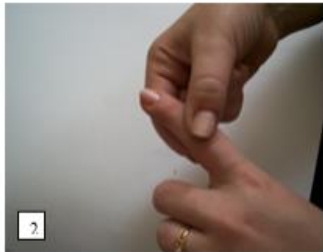
- ❖ Следует придерживаться принципа щадящего режима,
- ❖ Упражнения начинать с применением минимальной нагрузки;
- ❖ Утренние мероприятия: (лежа в постели)
 1. Самомассаж
 2. Гимнастика для пальцев и кисти
- ❖ Мероприятия в течении дня:
 1. Гимнастика для шеи (снятие напряжения)
 2. Рефлексотерапия и точечный массаж пальцев и кисти
- ❖ Занятия с эспандером (двигательная активность суставов верхних конечностей)

Самомассаж рук – полезное и приятное занятие, которое способствует активизации речевых центров головного мозга, а также рук оказывает позитивное воздействие на функционирование внутренних органов.

1. Нанести на руки питательный крем.



2. «Вымыть» руки, разогревая их и подготавливая к дальнейшему массажу(1).



3. Прямыми растирающими движениями провести массаж пальцев: сначала верхней и тыльной сторон (2), затем боковых поверхностей (3).



4. Плотно обхватить указательный палец и вращательными движениями массировать его от кончика к основанию. Повторить на остальных пальцах.

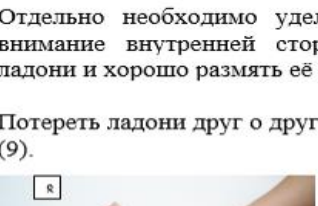
6. Спиральными движениями, начав от кончиков пальцев (4) и постепенно передвигаясь к центру ладони, сделать массаж тыльной части (5).



7. Подушечкой большого либо указательного пальца активно массировать всю кисть (6), включая запястье (7).



8. Отдельно необходимо уделить внимание внутренней стороне ладони и хорошо размять её (8).



9. Потереть ладони друг о друга (9).



10. Сомкнуть руки «в замок» и перемещая их вправо-влево, сделать массаж нижней части ладони (10).



11. Четырьмя пальцами подниматься от ногтевых фаланг к запястью (11).



12. Обхватив запястье, совершить несколько вращательных движений, постепенно поднимаясь вверх к предплечью (12).



13. Сжав в щепотку пальцы массирующей руки, слегка ударять тыльную сторону другой руки. Это упражнение называется пальцевым душем.



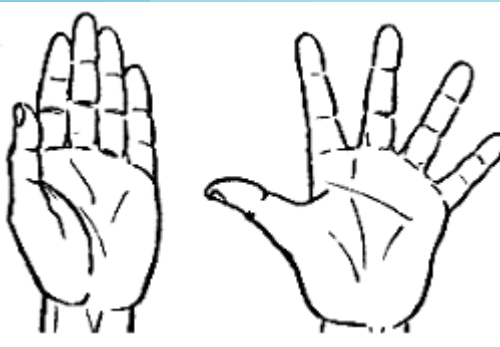
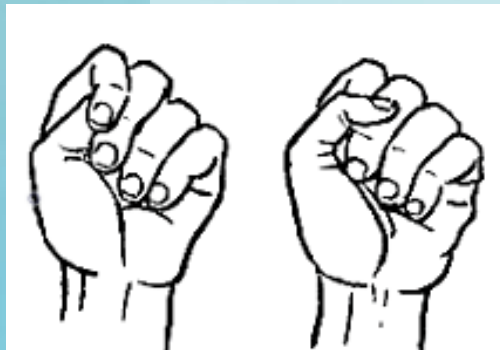
15. Закончите массаж поглаживанием руки до локтя.

Примерный комплекс упражнений для активизации пальцев кистей

(пальчиковая гимнастика)

Таблица №1

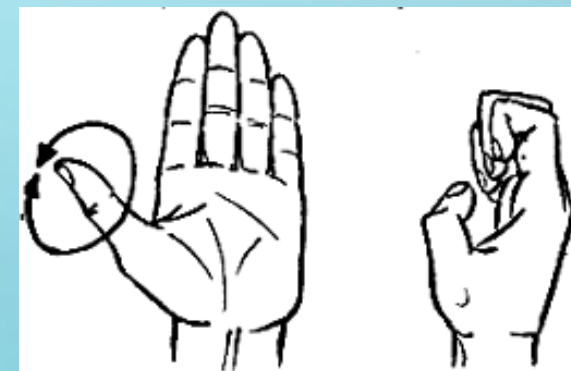
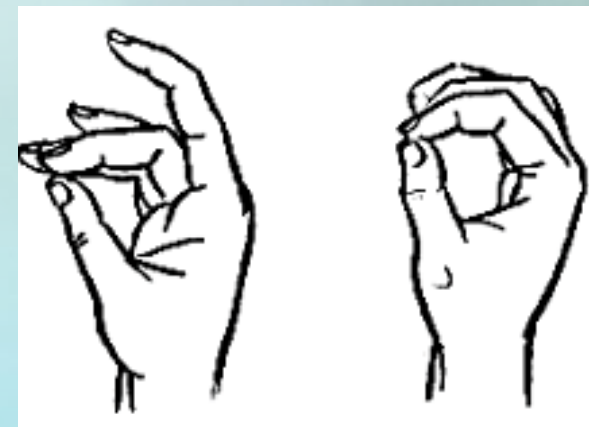
№	Упражнение	Дозировка
1	Исходное положение – сидя, руки лежат на столе. Поочередное поднятие каждого пальца	6-8 раз
2	Поднятие каждого пальца и движения им вправо и влево	6-8 раз
3	Круговые движения каждым пальцем по часовой стрелке и против	6-8 раз
4	Сгибание II-V пальцев в средней фаланге	8-10 раз
5	Отведение и приведение большого пальца	10-12 раз
6	Отведение и приведение мизинца, указательного пальца	6-8 раз
7	Разведение и сведение всех пальцев	10-12 раз
8	«Гусеница» - сгибая и разгибая пальцы, продвинуть руку вперед-назад по столу	6-8 раз
9	Последовательное сгибание пальцев в дистальных фалангах, пястно-фаланговых суставах	8-10 раз
10	Поднимание кисти от стола, не поднимая предплечья	10-12 раз
11	Приближение к дистальной фаланге большого пальца каждой фаланги остальных пальцев	8-10 раз
12	Пальцы разведены врозь. Начиная с мизинца, последовательно согнуть все пальцы в кулак. Так же последовательно разогнуть пальцы, начиная с большого. Затем согнуть, начиная с большого, а разогнуть, начиная с мизинца	6-8 раз



Продолжение

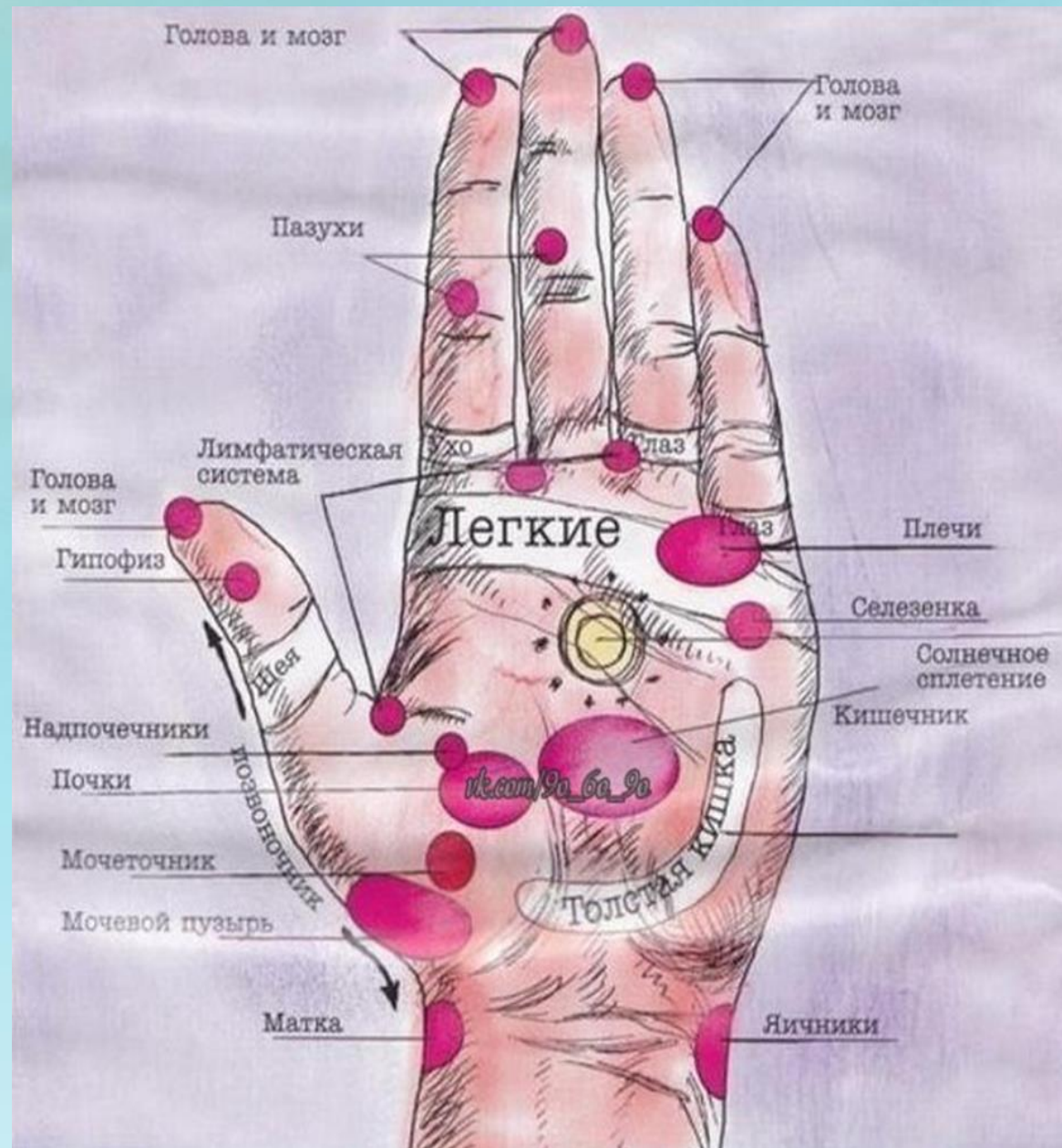
Таблица №1

13	Пальцы сжаты в кулак. Разогнуть и снова согнуть каждый палец отдельно	8-10 раз
14	Большой палец приведен к ладони. Одновременно согнуть четыре пальца и отвести большой	10-12 раз
15	Кисть лежит ладонью вверх. Захват большим пальцем поочередно каждого пальца при одновременном разведении других	8-10 раз
16	Супинация и пронация предплечья	10-12 раз
17	«Щелчки» каждым пальцем поочередно	8-10 раз
18	Рука опирается на пальцы, с силой нажать по отдельности каждым пальцем	6-8 раз
19	«Когтистая лапа» - держать кисти в напряжении на счет до 5-10	10-15 сек
20	Рука сжата в кулак. Поставить руку на пальцы, перекатить вперед на тыльную сторону	10-12 раз
21	Ладонь ставится на ребро. Развести пальцы, ставя руку на мизинец	8-10 раз
22	Круговые движения в лучезапястных суставах	6-8 раз
23	Сгибание и разгибание в лучезапястных суставах	10-12 раз



Рефлексотерапия и точечный массаж

– это воздействие на биологически активные точки, которые, как известно, являются нервными рецепторами, отвечающими за работу различных органов и систем организма. В результате может нормализоваться давление, снизиться уровень холестерина, повыситься иммунитет. Данный метод обладает успокаивающим, антистрессовым действием.



Занятия с эспандером

1

ТОРСИОННЫЕ
ЭСПАНДЕРЫ



2

ПРУЖИННЫЕ
ЭСПАНДЕРЫ



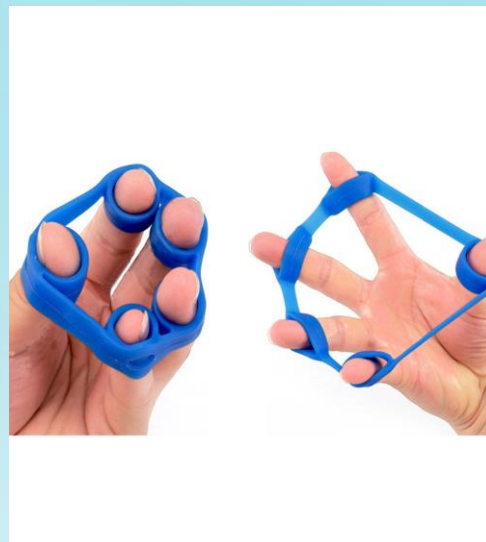
3

ГИРОСКОПИЧЕСКИЕ
(POWERBALL)

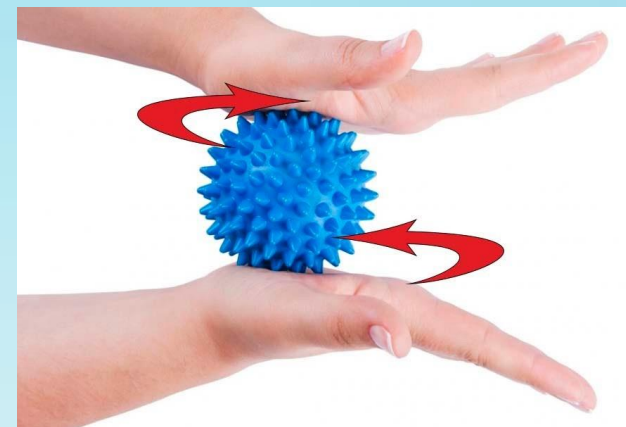
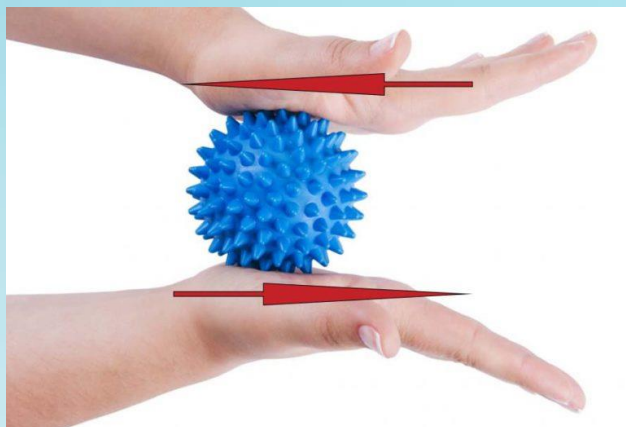


4

МАССАЖНЫЕ
ЭСПАНДЕРЫ

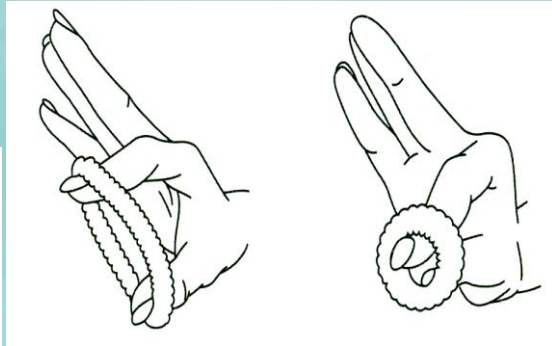
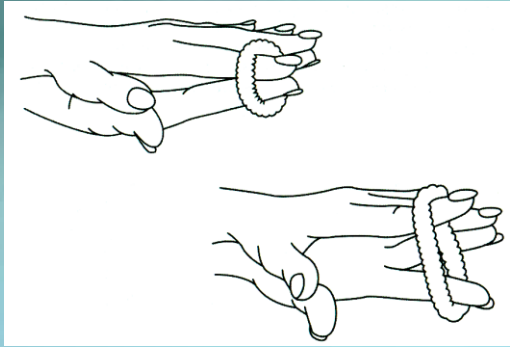


Занятия с эспандером

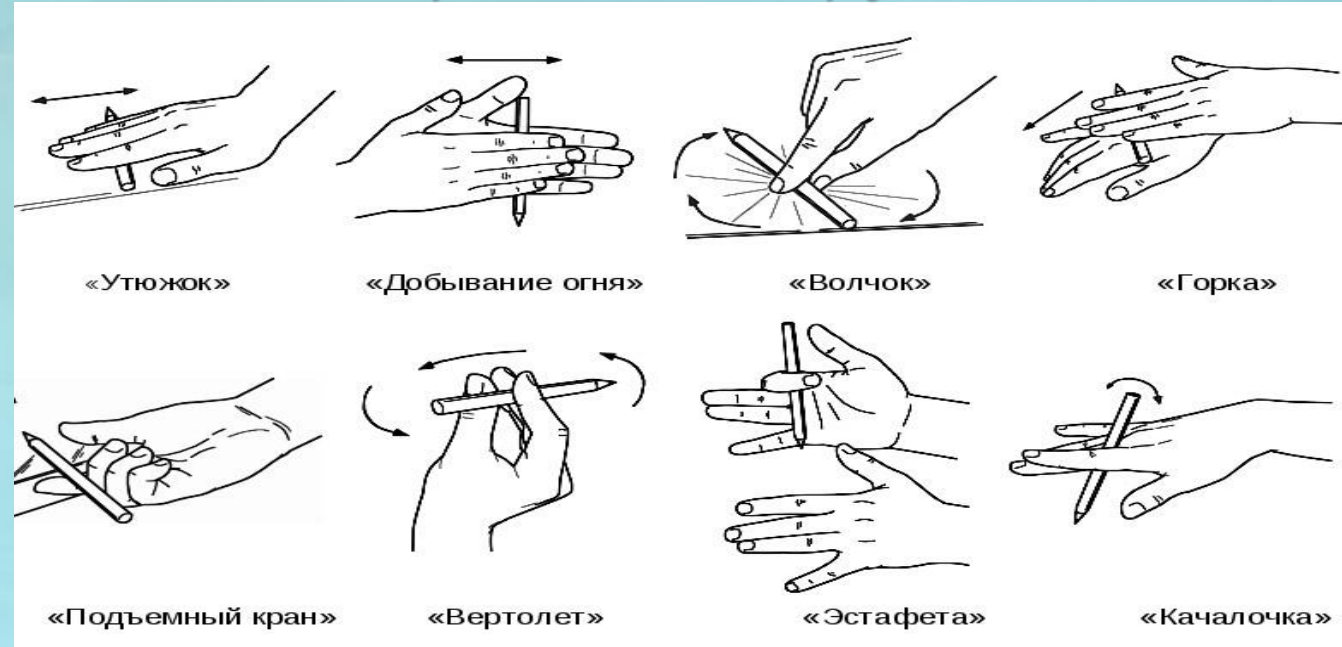


Занятия с подручными предметами

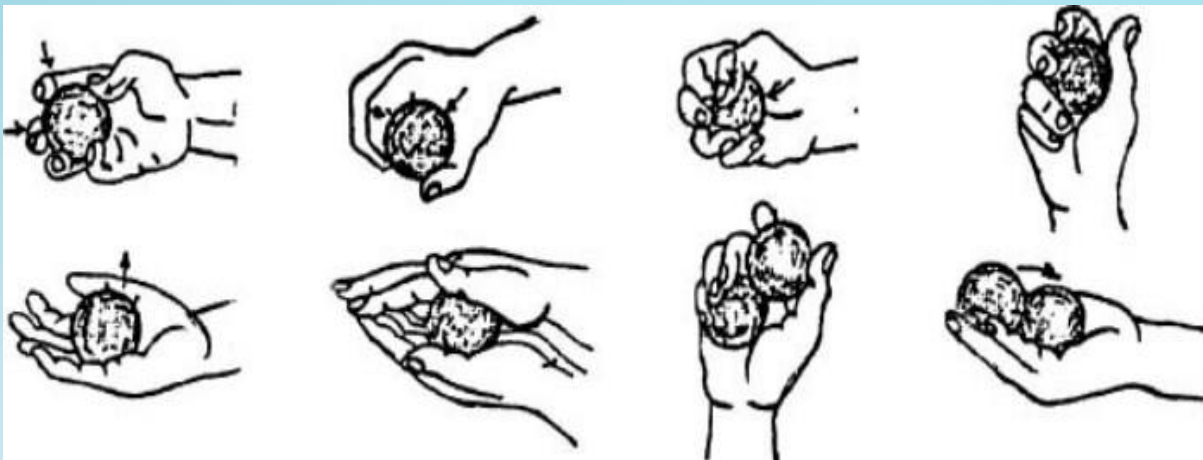
Резинка для волос



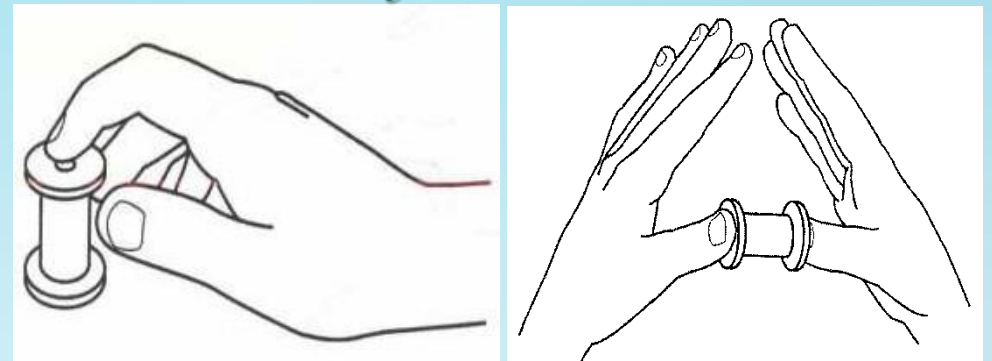
Карандаш или ручка



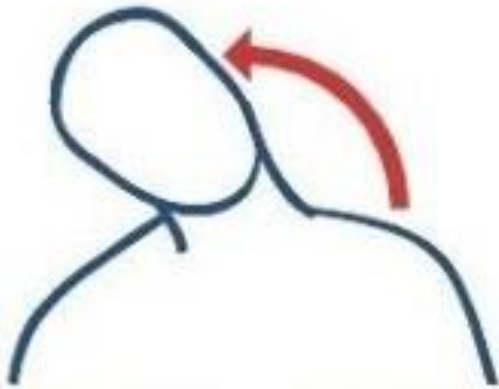
Грецкие орехи



Катушка ниток

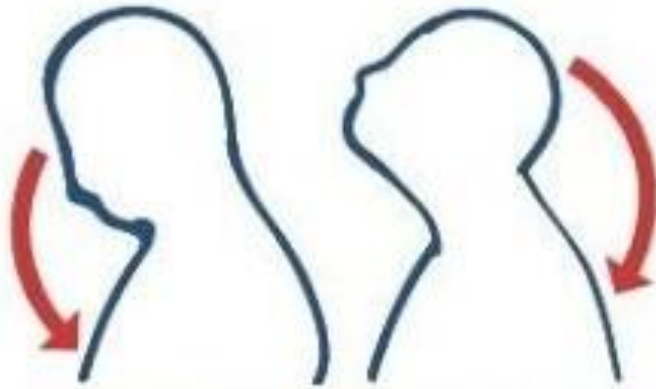


Гимнастика для шеи по методике доктора Шишонина



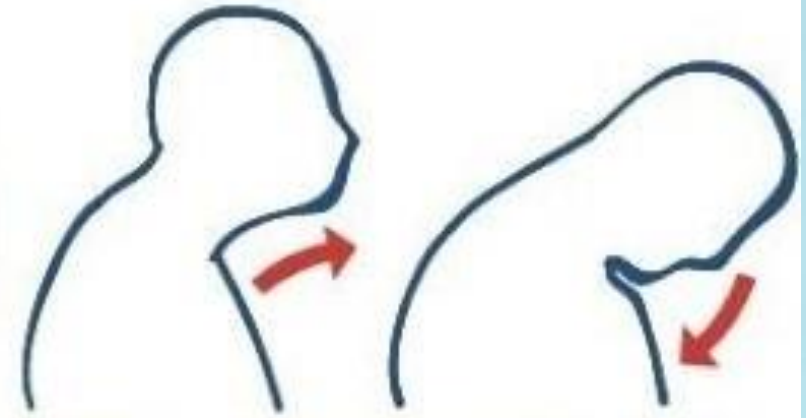
Метроном

Наклоните голову к правому плечу, зафиксируйте положение на 30 секунд и вернитесь в исходное положение. Выполните наклон в другую сторону.



Пружина

Опустите подбородок вниз, зафиксируйте положение на несколько секунд, а затем вытяните его вперед и слегка вверх (вновь зафиксируйте положение).



Гусь

Исходное положение – шея выпрямлена, подбородок параллельно полу. Вытяните голову вперед (подбородок не опускайте и не поднимайте), из этого положения поверните ее вправо и потянитесь подбородком к правому плечу. Зафиксируйте положение и вернитесь в ИП. Повторите в другую сторону.

Гимнастика для шеи по методике доктора Шишонина



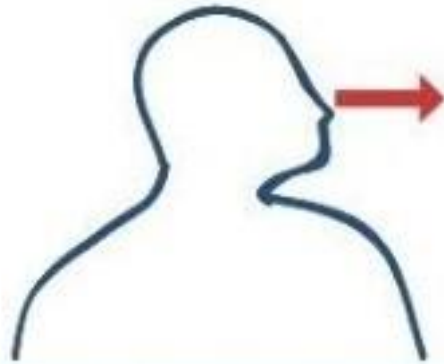
Рамка

Как и предыдущее, но включите в работу еще и плечевой пояс. Для этого положите ладонь правой руки на левое плечо (локоть параллельно полу, ладонь второй руки – на колене), поверните голову вправо, держите напряжение 30 секунд. Поменяйте положение рук и повторите в другую сторону.

Факир

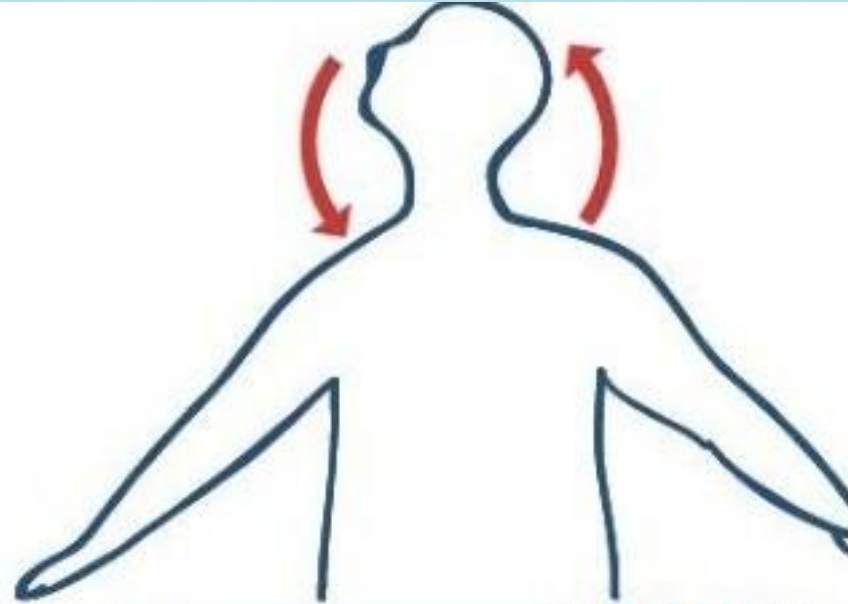
Вновь поменяйте положение рук. Теперь через стороны поднимите их вверх, слегка согните в локтях и соедините ладони над головой. Выполняйте повороты, как в предыдущих упражнениях, не забывая фиксировать положение головы.

Гимнастика для шеи по методике доктора Шишонина



Взгляд в небо

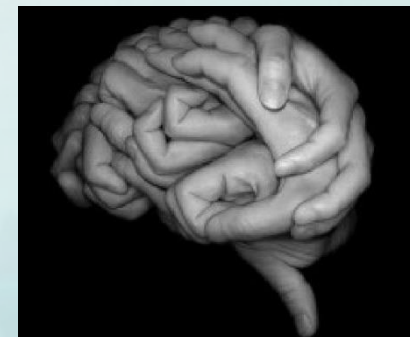
Поверните голову вправо до максимально возможного положения, зафиксируйте положение на 30 секунд. Выполните упражнение в другую сторону.



Цапля

Исходное положение – сидя, руки на коленях, подбородок параллельно полу. Отводите выпрямленные руки вниз и слегка назад, голову при этом тяните вверх. Держите напряжение 30 секунд и возвращайтесь в ИП.

Массаж сосудов головного мозга



Поверхностное растирание кожи головы выполняется круговыми движениями подушечками пальцев по направлению от краевой линии роста волос к макушке. По 3 раза в каждой точке.



Глубокое растирание кожи головы, выполняемое всей рукой, по направлению от краевой линии роста волос к макушке и обратно. Один раз, повторение 3 раза.



Круговое разминание по линиям затылочной и лобной мышц. В каждой точке по 3 раза.



Поверхностное разминание кожи головы, выполняемое круговыми движениями подушечками пальцев по всей голове (по часовой стрелке). В каждой точке по 3 раза.



Лёгкая вибрация кожи головы выполняется подушечками пальцев (по часовой стрелке). Выполнить 3 раза.



Поглаживание волос от наивысшей точки головы к плечам.



*Все эти занятия принесут вам не только пользу, но и
позитивное настроение.*

*Если регулярно заниматься развитием мелкой
моторики, то можно надолго сохранить светлую
голову и здоровый дух.*

Будьте здоровы на долгие годы!

Благодарю за внимание!

**ЧТОБЫ В НАШИХ РУКАХ
ОКАЗАЛСЯ ЦЕЛЫЙ МИР,
НАДО ВСЕГО ЛИШЬ
ПЕРЕСТАТЬ СЖИМАТЬ КУЛАКИ
И РАСКРЫТЬ ЛАДОНИ.**

Шри Шри Рави Шанкар

