

Упражнения для профилактики заболеваний с помощью мелкой моторики рук:

- перебирание,
- пришивание пуговиц,
- нанизывание на нитку бусин (с крупным отверстием),
- лепка из теста или пластилина, складывание листов бумаги, складывание пазлов и мозаики,
- хобби: вязание плетение, вышивка бисером.

Эти занятия повышают мозговую и двигательную активность пожилого человека, а также улучшают качество его жизни.



Мелкая моторика развивает

- Мышечный аппарат, тактильную чувствительность.
- Навык самообслуживания.
- Преодолевается зажатость, скованность движений.
- Улучшается двигательная координация.



Краевое государственное автономное учреждение социального обслуживания
«Приморский центр социального обслуживания населения»
Арсеньевский филиал
отделение срочного социального обслуживания



Мелкая моторика

Моторика (лат.motus — движение) —

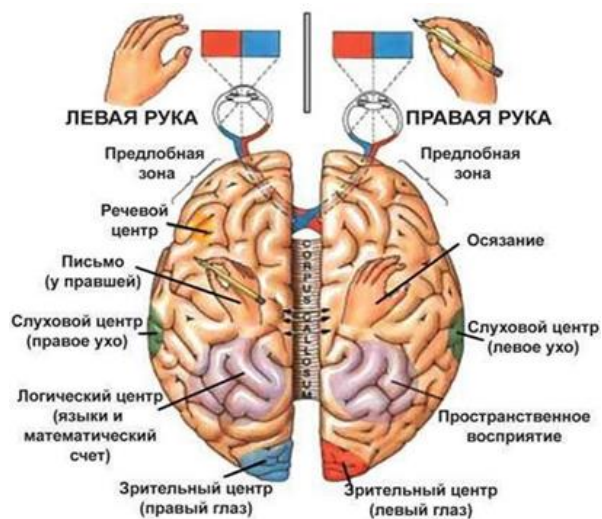


двигательная активность организма или отдельных органов.

Мелкая моторика - это работа глаз и рук, она стимулирует речь и мыслительную деятельность, а также, влияет на сознание, внимание, мышление, координацию в пространстве, на воображение и наблюдательность.



Здоровый человек не задумывается над тем, что приводит в действие работу его двигательного аппарата. Кисти и пальцы рук точно выполняют задания. В этом совместная заслуга работы нервной, мышечной и костной системы. Но когда происходит сбой в одной из этих систем, особенно в пожилом возрасте, нарушается вся система.



В пожилом возрасте происходит изменение мелкой моторики, в связи с возрастным нарушением: памяти, наблюдательности, координации движения, мышления, речи, внимания.

Мелкая моторика необходима для людей, перенесших:

- Инсульт.
- Нарушения деятельности опорно-двигательного аппарата.
- Болезни сердечно-сосудистой системы;
- Травмы.

Каждый палец «отвечает» за определенный орган:

большой палец - за активность головного мозга;

средний - за кишечник;

безымянный - за почки и печень;

мизинец - за работу сердца.

