ГКУ СО «КЦСОН Западного округа»отделение м.р.Сызранский отдел социальной реабилитации

446060

Самарская обл. Сызранский р – он.

П.г.т. Балашейка

ул. Школьная дом 5

Тел. 8(8464) 92-81-34

sro.balasheika@gmail.com,

 446050 Самарская область Сызранский район с.Старая Рачейка ул.Советская 93-а st.raceika.osr@mail.ru

**«Здоровье на кончиках пальцев» - пальчиковая гимнастика, как способ сохранения памяти, внимания и интеллекта граждан 55+**

* Пальчиковые упражнения и гимнастика помогают синхронизировать работу правого и левого полушария мозга. Поэтому развитие мелкой моторики или манипулятивной функции кисти имеет большое значение в жизни каждого человека, особенно человека в пожилом возрасте. Именно развитие мелкой моторики позволяет человеку быстрее осознавать и контролировать свои действия, поэтому гимнастика повышает концентрацию внимания, способствует улучшению многих психических функций: памяти, речи, мышления. Под влиянием упражнений на развитие мелкой моторики происходит оптимизация межполушарных взаимодействий, активизируются интеллектуальные и познавательные процессы. Кроме этого занимающийся обучается доступным способам саморегуляции. Все это, в свою очередь, позволяет человеку заняться тем или иным видом деятельности, что приводит к наибольшей адаптации его в обществе и самореализации.



* Желаем вам приятных занятий!!!

Для начала следует разогреть пальцы. Трем руки сильно, друг об друга, чтобы усилить кровообращение этих зон.

* **Колечко**.

Ладони на ребро, пальцы в колечки соединяем поочередно. Соединить большой и указательный пальцы рук, растопырить. Затем большой и средний, растопырить. Большой и безымянный, растопырить. Большой и мизинец, растопырить.

* **Прямоугольник.**

Соедините большой палец левой руки с указательным пальцем правой руки и большой палец правой с указательным левой. Получиться как бы прямоугольник. Поочередно быстро перебирайте пальцами обеих рук, последовательно соединяя в прямоугольник большие пальцы со средним, безымянным и мизинцем. Пальцы одной руки как бы перешагивают через пальцы другой. Затем делаем то же самое в обратном порядке. Овладев техникой, увеличивайте темп.

* **Кулачок.**

Одну руку держите выпрямленной, а вторую зажмите в кулак, меняйте положение рук. Это развивает не только память и мышление, но и помогает концентрировать внимание

* **Пальчики.**

Сожмите ладони в кулак, поочередно отгибайте два верхних и два нижних пальца.

* **Вязание.**

Подушечка большого пальца правой руки касается указательного пальца левой, подушечка большого пальца левой руки касается подушечки указательного пальца правой руки. Поменять положение, повторить 10-20 раз. Затем подушечка большого пальца правой руки касается среднего пальца, безымянного и мизинца. Повторить 10-20 раз с каждым пальцем и поменять положение.

* **Весла.**

Кладем правую ладонь на тыльную часть левой ладони перед собой, образуя

* **Лодочка.**

Прижимаем ладони друг к другу и поворачиваем «лодочку» так, чтобы правая рука тыльной стороной смотрела на вас, закрыв собой левую ладонь. Затем правую руку поднимаем вверх. Фалангами пальцев правой руки как бы обнимаем пальцы левой руки. Меняем положение и делаем это упражнение с левой рукой