Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания

«Партизанский психоневрологический интернат»

**Реабилитационная программа**

**«Веселые ладошки»**

Руководитель кружка

Ермакова О.В.

Партизанск, 2018

«Рука – это вышедший наружу мозг человека»

*И. Кант*

В условиях интерната с большим числом проживающих человек зачастую «выпадает» из деятельности, где требуются размышления, расчеты, операции анализа и синтеза, его мозговая активность скудеет, что может иметь такие последствия, как снижение уровня высших психических функций – человек, говоря бытовым языком, становится глупее, рассеяннее, страдает от ухудшения память. И это не касается только людей в пожилом возрасте. Отсутствие стимуляции мозговой активности, интеллектуальная депривация и в молодости может повлечь негативные последствия, что гораздо страшнее, поскольку у молодого человека впереди долгие годы жизни.

Прямой результат отсутствия практики двигательных актов проявляется и в распаде бытовых навыков. Даже, например, ювелирные движения часовых дел мастера после долгого перерыва перестают быть столь точными, спортсмен после нескольких лет без тренировок не может показать прежние результаты, что говорить о людях с ограниченными возможностями здоровья. Непричастие к деятельности приводит к ухудшению точности, ловкости движений, а следом идет и снижение интереса, апатия, человек перестает к чему-либо стремиться.

Наряду с обеспечением приживающим возможности выполнения бытовых действий, расширением из сферы интересов, организацией интеллектуальной деятельности, имеет смысл обратить внимание на опосредованную стимуляцию мозговой активности.

Китайские ученые, во II веке до новой эры, знали о влиянии действия рук на развитие головного мозга человека. Древние китайцы утверждали, что упражнения с участием рук и массаж пальцев гармонизирует тело и разум, положительно влияют на деятельность мозга. Каждый палец руки имеет довольно обширное значение в коре больших полушарий мозга.

Величина проекции кисти руки, расположенной в коре головного мозга, занимает около трети всей двигательной проекции (рисунок 1). 

Рисунок 1. Проекция чувствительной и двигательной сфер в постцентральной извилине коры головного мозга.

Примечание. А – корковая проекция чувствительности, Б – корковая проекция двигательной системы. Относительные размеры органов отражают ту площадь коры головного мозга, с которой могут быть вызваны соответствующие ощущения и движения.

Таким образом, совершая движения руками, задействованной оказывается большая часть коры головного мозга.

Российский физиолог В.М. Бехтерев, изучая высшую нервную деятельность, доказал, что развитие движений пальцев рук необходимо для развития памяти, внимания, мышления и речи, а также способствует снятию умственной усталости.

Для взрослых, ведущих гиподинамичный образ жизни, актуальны занятия с движениями рук, которые являются мощным средством поддержания тонуса и работоспособности коры головного мозга, средством взаимодействия ее с подчинёнными структурами.

**Цель программы**: поддержание и развитие активности работы головного мозга посредством развития мелкой моторики.

**Задачи**:

- стимуляция тактильных ощущений

- самомассаж кистей рук

- развитие точности мелких движений кистей рук

- развитие координации мелких движений кистей рук

**Методы реализации программы**: упражнение, игра.

**Сроки проведения**: в течении года с периодичностью 2 раза в неделю.

**Форма работы:** групповая (до 5-ти человек).

**Продолжительность занятия**: до 30 минут с учетом организационных моментов.

**Предполагаемые результаты**: повышение уровня развития мелкой моторики, сохранности высших психических функций.

**Сопутствующие результаты**: развитие дисциплинированности, самодисциплины, рост уверенности в себе, рост активности включения в деятельность.

**Структура занятия:**

1. Приветствие. Введение
2. Упражнение на стимуляцию тактильных ощущений кистей рук
3. Упражнения на поддержание и развитие кинестетического компонента двигательного акта кистей рук
4. Упражнения на поддержание и развитие динамической и реципрокной координации мелких движений
5. Заключение. Прощание.

Таким образом, упражнения на развитие мелкой моторики делятся на три блока:

1. стимуляцию тактильных ощущений

2. поддержание и развитие кинестетического компонента двигательного акта

3. поддержание и развитие динамической и реципрокной координации.

Первый блок, направленный на развитие тактильных ощущений, состоит из игрового самомассажа кистей рук. Выбор игрового самомассажа обусловлен его положительным воздействием на кору головного мозга, возможностью предохранять его отдельные зоны от переутомления и равномерно распределять нагрузку. Деятельность рефлекторных окончаний внутренних органов, расположенных на ладонях, активизируется в процессе самомассажа, улучшается функциональное состояние всего организма. Одновременно с этим информация распределяется в речеслуховые, зрительные, эмоциональные и творческие зоны. Это оказывает тонизирующее воздействие на ЦНС, способствует созданию новых нейронных сетей, расширению резервных возможностей функционирования головного мозга, что является важным аспектом сохранения активности работы головного мозга взрослого малоактивного человека.

Второй блок направлен на развитие кинестетического компонента двигательного акта – то есть способности выполнения какого-либо двигательного акта кистей рук. Это работа, способствующая укреплению мышц и совершенствованию функций кистей и пальцев рук. На данном этапе используются упражнения-игры с предметами (карандаши, катушки), пальчиковые игры в стихах, способствующие механическому воздействию на мышцы кистей рук.

Третий блок посвящен развитию динамической координации движений, обеспечивающей точное выполнение движений: это не только стимулирует мозговую активность, но и применительно в быту. А также развитию реципрокной координации – согласованность двигательных актов обеих рук, что развивает межполушарные связи (например, попеременное сжимание правой руки с одновременным разжиманием левой).

Приемы развития мелкой моторики (могут варьироваться в соответствии с оборудованием в наличии):

**Механизм реализации программы:**

Упражнение проводить как левой, так и правой рукой. Работа по развитию движения рук должна проводиться регулярно, только тогда будет достигнут наибольший эффект от упражнений. Задания должны приносить проживающим радость.

* Запускать пальцами мелкие волчки.
* Разминать пальцами пластилин, глину.
* Катать по очереди каждым пальцем камешки, мелкие бусинки, шарики.
* Сжимать и разжимать кулачки, при этом можно играть, как будто кулачок – бутончик цветка (утром он проснулся и открылся, а вечером заснул – закрылся, спрятался).
* Делать мягкие кулачки, которые можно разжать и в которые взрослый может просунуть свои пальцы. И крепкие кулачки, которые не разожмешь.
* Двумя пальцами руки (указательным и средним) «ходить» по столу то медленно, то быстро.
* Показать отдельно только один какой – то палец, потом два, три и т. д.
* Махать в воздухе только пальцами.
* Кистями рук делать «фонарики»
* Хлопать в ладоши тихо и громко, в разном темпе.
* Собирать все пальцы в щепотку.
* Нанизывать крупные пуговицы, бусинки, шарики на нитку.
* Наматывать тонкую проволоку на пальчик.
* Завязывать узлы на веревке, шнурке.
* Застегивать пуговицы, крючки, молнии, замочки; закручивать крышки, заводить механические игрушки ключиками.
* Закручивать шурупы, гайки.
* Игры с конструктором, мозаикой, кубиками.
* Складывание матрешек.
* Игры с песком, водой.
* Резать ножницами.
* Рисование в воздухе.
* Мять руками поролоновые шарики, губку.
* Рисовать, раскрашивать, штриховать.
* Перекладывание мелких предметов с места на место, причем по очереди выбирая треугольники, квадраты, полоски.
* Преставление палочек в доске с отверстиями.
* Сжимание – разжимание пальцев в кулак правой и левой рукой одновременно и по очереди.
* Сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным пальцами, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем.
* Круговые движения кистями.
* Отведение – приведение пальцев.
* Сжимание ластика разными пальцами.
* Соприкосновение концов пальцев разноименных рук с открытыми и закрытыми глазами. Касание указательным пальцем правой руки всех пальцев по очереди. Затем другими пальцами тоже самое. Темп, сила и надавливание разные.
* Руки в замок – круговые движения влево – вправо, вперед – назад.
* Постукивания пальцами рук по столу попеременно- большого до мизинца и в обратном направлении.
* Перекладывание мячей разного диаметра.
* Пальцы в замок. Попеременное сгибание и разгибание пальцев.
* Исходное положение – сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах.
* Сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом рук наружу.
* Перекатывание в пальцах карандаша.
* Держать и передавать между пальцами теннисный шарик
* Работа с координационным материалом (поймай рыбку – с магнитной удочкой, попади в цель, сбей мини-кегли – палочка с подвесом, составь кубики)
* Штриховка по образцу
* Застегивание пуговиц
* Работа с прищепками
* Работа с игрушками-балансирами мозаики (грибочки, пазлы, конструктор, мягкий конструктор)
* Пособие «Цепочки»
* Сложение бумаги по образцу
* Работа мелкими предметами разного размера (брать двумя пальчиками, катать пальчиками),
* Шнуровки
* Работа с пластилином (отщипывание, катание, аппликация)
* Работа с пальчиковыми красками
* Плоские тренажеры для пальцев (проведи пальчиком по контуру, лабиринт, прошагай пальчиками),

Различные виды деятельности требуют **участия обеих рук**. Выполняя упражнения правой и левой рукой поочередно, стимулируется развитие обеих рук. Проводятся упражнения общего характера, включенные в различные виды деятельности:

1. Конструирование из кубиков домиков, башен и т. п., сначала по образцу, затем по памяти и произвольно.
2. Раскладывание и складывание разборных игрушек.
3. Составление предметных разрезных картинок.
4. Складывание из палочек, спичек геометрических фигур, изображений, букв.
5. Обведение контуров предметных изображений.
6. Раскрашивание контурных изображений предметов цветными карандашами.
7. Вырезывание цветных полосок, фигурок.
8. Наматывание ниток на катушку, клубок.
9. Многократное сжимание пальцев в кулак и разжимание.
10. Многократное поочередное выполнение движений руки: кулак – ладонь –ребро.
11. Поочередная смена положений рук: левая рука – кулак, правая – ладонь; затем наоборот.

В приложении 1 можно ознакомиться с примерами развивающих пособий, вариантами их изготовления и ценовой политикой.

Наряду с традиционными упражнениями и пальчиковыми играми, в рамках программы используемся су-джок-терапия. Этот метод направлен на нормализацию мышечного тонуса (который как правило нарушен у людей с речевой патологией) и улучшение психоэмоционального состояния. Игровой самомассаж проводится в виде 2 – 3-х минутных упражнений с использованием массажных мячей и эластичных колец. Упражнения находятся в приложении 2.

Занятия проводятся в атмосфере дружелюбия, уважения и поддержки друг друга, без оценочных суждений. Каждое занятие начинается с приветствия и беседы о настроении и о том, как прошел вчерашний день. Заканчивается занятие присказкой:

Наши пальчики трудились, (моющие движения руками)

Наши пальчики старались,

Наши пальчики учились,

И довольны все остались! (хлопки в ладоши)

Упражнения в ходе программы повторяются, что способствует закреплению приобретенных навыков.

 **Календарно – тематический план 2022 г.**

 **Январь**

Занятия проводятся в атмосфере дружелюбия, уважения и поддержки друг друга, без оценочных суждений. Каждое занятие начинается с приветствия и беседы о настроении и о том, как прошел вчерашний день.

1. «Разгладь и наклей»- разглаживание смятых бумажных комочков и наклеивание на лист. (разных фигур)

2. Учимся резать ровные полоски. Работа с ножницами.

3. «Мы умеем рисовать». Раскрашивание мелких элементов в геометрической композиции мандалы. Коррекция расстройств мелкой моторики и нервного напряжения

4. «Готовим угощение» - лепка из пластилина колобков, колбасок, баранок.

Заканчивается занятие присказкой:

Наши пальчики трудились, (моющие движения руками)

Наши пальчики старались,

Наши пальчики учились,

И довольны все остались! (хлопки в ладоши)

**Февраль**

 Различные виды деятельности требуют **участия обеих рук**. Выполняя упражнения правой и левой рукой поочередно, стимулируется развитие обеих рук. Проводятся упражнения общего характера, включенные в различные виды деятельности:

1. «Сортировка таблеток»- кружочки из картона разложить по цветам и размеру.
2. «Продуктовый магазин»- лепка продуктов питания для магазина.
3. «Перебери крупу»- рассортировать горох и рис.
4. «Заготовки для борща»- лепка «овощей».

**Дополнительные занятия (третий блок)**

1. Махать в воздухе только пальцами.
2. Кистями рук делать «фонарики»
3. Хлопать в ладоши тихо и громко, в разном темпе.
4. Собирать все пальцы в щепотку.
5. Нанизывать крупные пуговицы, бусинки, шарики на нитку.
6. Наматывать тонкую проволоку на пальчик.
7. Завязывать узлы на веревке, шнурке.

**Февраль-Март**

Различные виды деятельности требуют **участия обеих рук**. Выполняя упражнения правой и левой рукой поочередно, стимулируется развитие обеих рук. Проводятся упражнения общего характера, включенные в различные виды деятельности:

1. Конструирование из кубиков домиков, башен и т. п., сначала по образцу, затем по памяти и произвольно.
2. Составление предметных разрезных картинок.

**5.**А) «Заплакали сосульки»- работа с водой и пипеткой. **1 группа**

Б**)** Раскладывание и складывание разборных игрушек. **3 группа**

(индивидуальная работа)

**6.** А)Точка, точка, запятая.

Беседа, игровые задания, упражнения, практическая деятельность. Учить рисовать круг. Изображение человечка. **2 группа**

Б**)** Раскладывание и складывание разборных игрушек. **4 группа**

(индивидуальная работа)

**6.**«Солнце светит и греет»- выкладывание солнца с лучами из палочек.

**1**. Развитие координации и точности мелких движений. Игра с деревянными блоками «Башня»

**2.**«Рисуем мячи»- безотрывное рисование от точки путём наращивания по окружности.

 **Апрель**

1. «Одежда»- выбрать трафареты одежды и обвести.
2. «Умелые ручки»- упражнение в шнуровке.
3. «Мой дом»- выкладывание из геометрических форм макета дома и животного (или человека) с соблюдением пропорций.
4. «Птицы откладывают яйца»- лепка из пластилина «птичьих яиц» различной величины.

**Дополнительные занятия**

1. Сложение бумаги по образцу
2. Работа мелкими предметами разного размера (брать двумя пальчиками, катать пальчиками),
3. Шнуровки
4. Работа с пластилином (отщипывание, катание, аппликация)
5. Работа с пальчиковыми красками
6. Плоские тренажеры для пальцев (проведи пальчиком по контуру, лабиринт, прошагай пальчиками).

**Май**

1. «Что там?»- разглаживание трафаретов транспорта из бумаги, смятой в комочек.
2. «Строим дом»- выкладывание дома из различных материалов (мозаики, палочек, строительного материала).
3. «Товарный поезд» - занятие по конструированию из бумаги и бросового материала.
4. «Сортировка семян»- рассортировать горох и гречку.

**Дополнительные занятия**

1. Перекладывание мелких предметов с места на место, причем по очереди выбирая треугольники, квадраты, полоски.
2. Преставление палочек в доске с отверстиями.
3. Сжимание – разжимание пальцев в кулак правой и левой рукой одновременно и по очереди.
4. Сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным пальцами, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем.
5. Круговые движения кистями.
6. Отведение – приведение пальцев.

**Июнь**

1. «Изготовление граблей»- выкладывание зубчиков из картонных заготовок.

2. «Клубочки для котят»- рисование клубочков карандашами.

3. «Мы умеем рисовать». Раскрашивание мелких элементов в геометрической композиции мандалы. Коррекция расстройств мелкой моторики и нервного напряжения

4.«Угощение для птиц»- отщипывание маленьких комочков пластилина и складывание их на кормушку.

**Дополнительный материал**

1. Пособие «Цепочки»
2. Сложение бумаги по образцу
3. Работа мелкими предметами разного размера (брать двумя пальчиками, катать пальчиками),
4. Шнуровки
5. Работа с пластилином (отщипывание, катание, аппликация)
6. Работа с пальчиковыми красками
7. Плоские тренажеры для пальцев (проведи пальчиком по контуру, лабиринт, прошагай пальчиками)

**Июль**

1. «Помоги бабушке» - сортировка пуговиц больших от маленьких.

2. Работа с мозаикой – выкладывание узора по образцу

3. «Бусы». Развитие координации и точности мелких движений

Работа с пластилином: катание, щипковые захваты

4. «Мы рисуем радугу». Работа с пальчиковыми красками.

**Дополнительный материал**

1. Перекатывание в пальцах карандаша.
2. Держать и передавать между пальцами теннисный шарик
3. Работа с координационным материалом (поймай рыбку – с магнитной удочкой, попади в цель, сбей мини-кегли – палочка с подвесом, составь кубики).
4. Штриховка по образцу
5. Застегивание пуговиц
6. Игры с конструктором, мозаикой, кубиками.
7. Складывание матрешек.

**Август**

1. «В гостях у сказки» - занятие по развитию мелкой моторики рук.

2. «Умелые ручки»- упражнение в шнуровке, сделай себе бусы.

3. «Веселые клубочки»- наматывание толстой шерстяной нитки в клубки

4. «Сортировка семян»- рассортировать рис и гречку.

**Дополнительный материал**

1. Наматывать тонкую проволоку на пальчик.
2. Завязывать узлы на веревке, шнурке.
3. Застегивать пуговицы, крючки, молнии, замочки; закручивать крышки, заводить механические игрушки ключиками.
4. Закручивать шурупы, гайки.
5. Игры с конструктором, мозаикой, кубиками.
6. Складывание матрешек.

**Сентябрь**

1. «Разгладь и наклей»- разглаживание смятых бумажных комочков с контурным изображением человека и наклеивание на лист.
2. «Поможем бабушке»- сортировка фасоли и гороха.
3. «Ловкие ручки»-упражнение в шнуровке.
4. «Готовим угощение»- лепка из пластилина колобков, колбасок, баранок.

**Дополнительные занятия**

Упражнение проводить как левой, так и правой рукой. Работа по развитию движения рук должна проводиться регулярно, только тогда будет достигнут наибольший эффект от упражнений. Задания должны приносить проживающим радость.

1. Запускать пальцами мелкие волчки.
2. Разминать пальцами пластилин, глину.
3. Катать по очереди каждым пальцем камешки, мелкие бусинки, шарики.
4. Сжимать и разжимать кулачки, при этом можно играть, как будто кулачок – бутончик цветка (утром он проснулся и открылся, а вечером заснул – закрылся, спрятался).
5. Делать мягкие кулачки, которые можно разжать и в которые взрослый может просунуть свои пальцы. И крепкие кулачки, которые не разожмешь.
6. Двумя пальцами руки (указательным и средним) «ходить» по столу то медленно, то быстро.
7. Показать отдельно только один какой – то палец, потом два, три и т. д.
8. Махать в воздухе только пальцами.

**Октябрь**

1. «Осенний лист»- обводка трафарета листа липы из толстого картона и раскрашивание цветными карандашами (в одном направлении, не выходя за контур).
2. «Ветка рябины»- лепка из пластилина. (коллективная работа)
3. Развитие координации и точности мелких движений. Работа с развивающим пособием «Цепочки».
4. Игра «Поймай рыбку». Развитие координации и точности мелких движений

**Ноябрь**

1. «Полное ведёрко»- работа с пипеткой.
2. «Маленькие художники»- обводка трафаретов инструментов и их закрашивание.
3. «Ловкие ручки»- упражнение в шнуровке.
4. «В гостях у сказки» - занятие по развитию мелкой моторики рук.

**Декабрь**

1. «Ловкие ручки»- упражнение в шнуровке.

(Индивидуальные занятия для маломобильных получателей социальных услуг)

1. Коллективная аппликация «Новогодняя открытка».
2. Коллективные аппликации «Зимняя сказка», Елочная игрушка «Варежка».
3. Подготовка материала и изготовление новогодних снежинок.

(из бумажных одноразовых, декоративных салфеток)

**ЦЕЛЬ**: Учились делать гармошку из бумаги, работать с красками, фетром, шерстью, ватными дисками, ушными палочками, привитие эстетического вкуса,

**Список литературы**

1.Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала»/ Под редакцией А.И. Копытина. – СПб.: Речь, 2005. – 143 с.

2. Катаева А.А., Стребелева Е.А. Дидактические игры и упражнения в обучении умственно отсталых дошкольников. Книга для учителя. – М., 1993.

3.Романов А.А. Игры с кубиками для детей. Карточки с игровыми задачами: Пособие для детских психологов, педагогов, дефектологов, родителей-М.: «Плэйт», 2004.-32с.:ил.- (Серия «Игровая терапия для детей и взрослых» ).

4.Сборник упражнений по формированию зрительного восприятия, зрительной памяти, развитию мелкой моторики пальцев рук

5. Семенака, С И. Уроки добра: Коррекционно-развивающая программа для детей 5-7 лет.-3-е изд., испр. и доп.-М.: АРКТИ, 2004.-80с. (Развитие и воспитание дошкольника).

6. Шевченко, М. Я рисую успех и здоровье. Арт-терапия для всех

7. Хайкин, Р.Б. Арт-терапия/Р.Б.Хайкин – СПб.: Наука, 1992. – 232 с.