



**НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ**

**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:

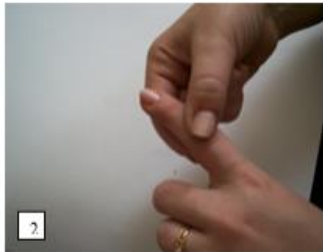
- ❖ Следует придерживаться принципа щадящего режима,
- ❖ Упражнения начинать с применением минимальной нагрузки;
- ❖ Утренние мероприятия: (лежа в постели)
  1. Самомассаж
  2. Гимнастика для пальцев и кисти
- ❖ Мероприятия в течении дня:
  1. Гимнастика для шеи (снятие напряжения)
  2. Рефлексотерапия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

5. Верхней частью подушечек пальцев одной руки надавить на биологически активные точки, находящиеся на пальцах другой руки.

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).

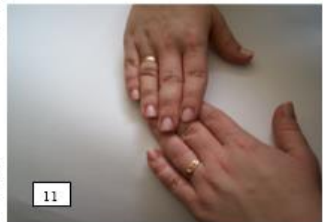
9. Потереть ладони друг о друга (9).



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



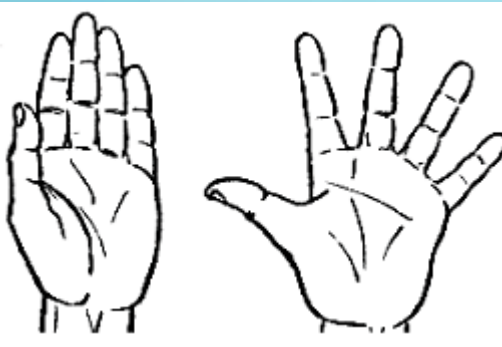
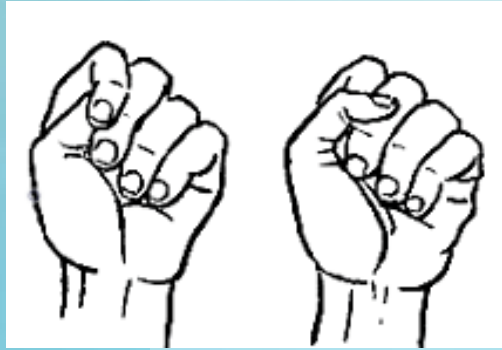
14. Согните безымянный палец и мизинец к большому пальцу массирующей руки, а указательный и средний вытяните вперед и расслабьте, слегка постучите тыльную сторону другой руки (13).

15. Закончите массаж поглаживанием руки до локтя.

# Примерный комплекс упражнений для активизации пальцев кистей (пальчиковая гимнастика)

Таблица №1

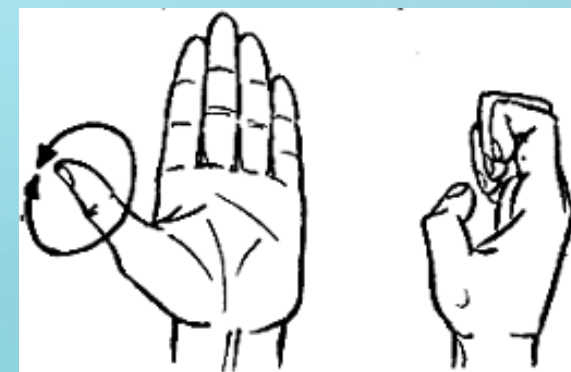
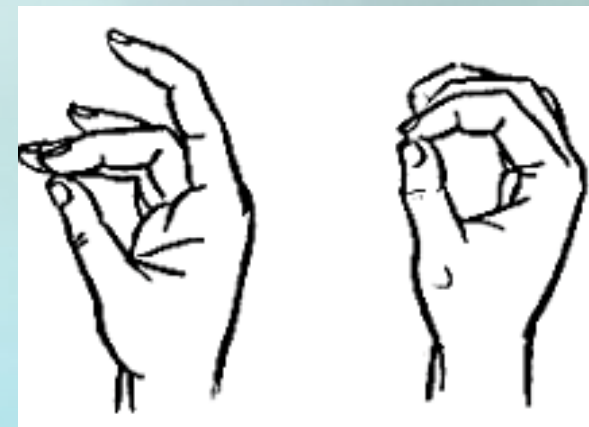
№	Упражнение	Дозировка
1	Исходное положение – сидя, руки лежат на столе. Поочередное поднятие каждого пальца	6-8 раз
2	Поднятие каждого пальца и движения им вправо и влево	6-8 раз
3	Круговые движения каждым пальцем по часовой стрелке и против	6-8 раз
4	Сгибание II-V пальцев в средней фаланге	8-10 раз
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

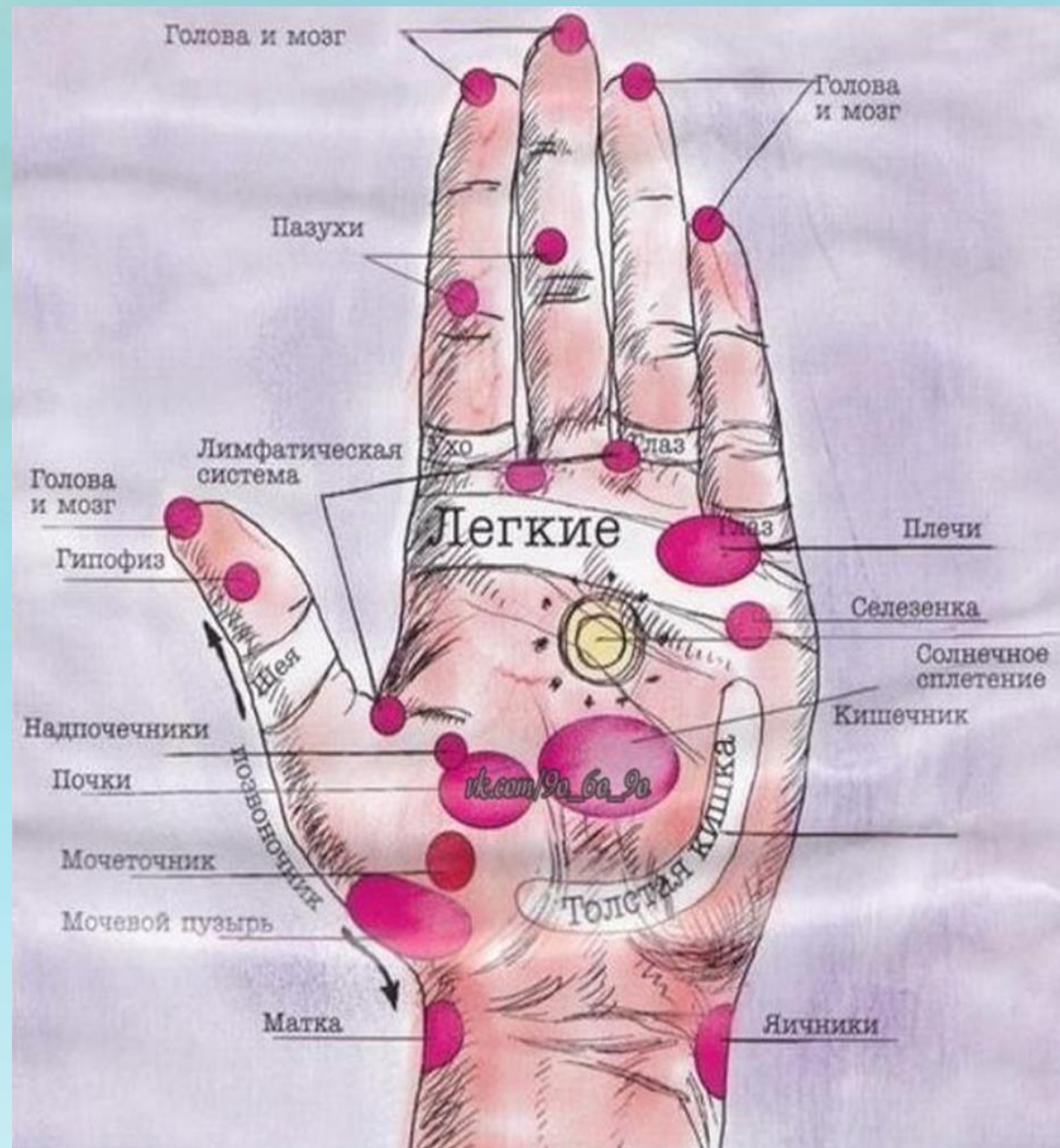
## Таблица №1

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



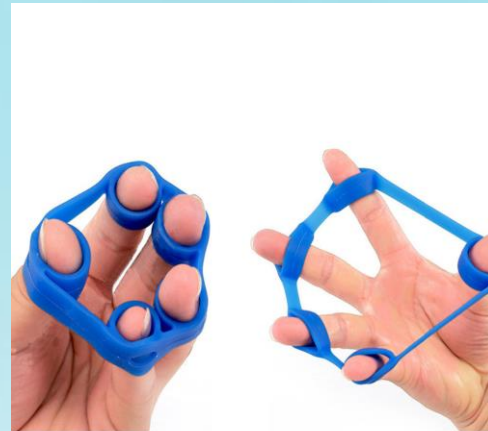
2 ПРУЖИННЫЕ  
ЭСПАНДЕРЫ



3 ГИРОСКОПИЧЕСКИЕ  
(POWERBALL)

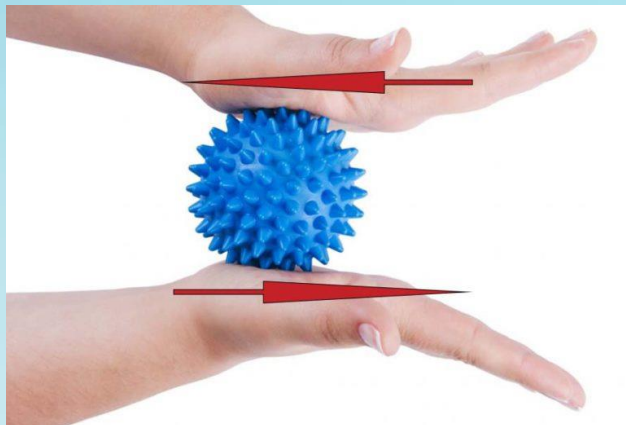


4 МАССАЖНЫЕ  
ЭСПАНДЕРЫ



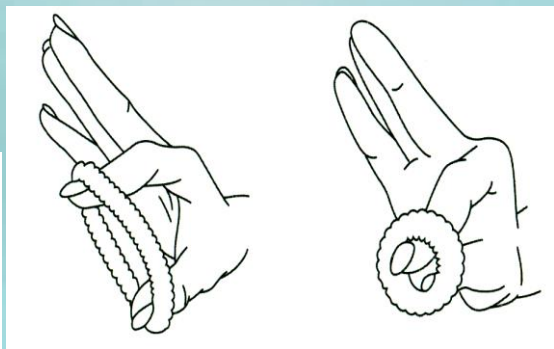
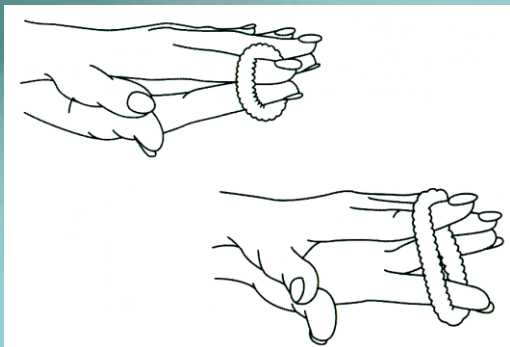


# Занятия с эспандером

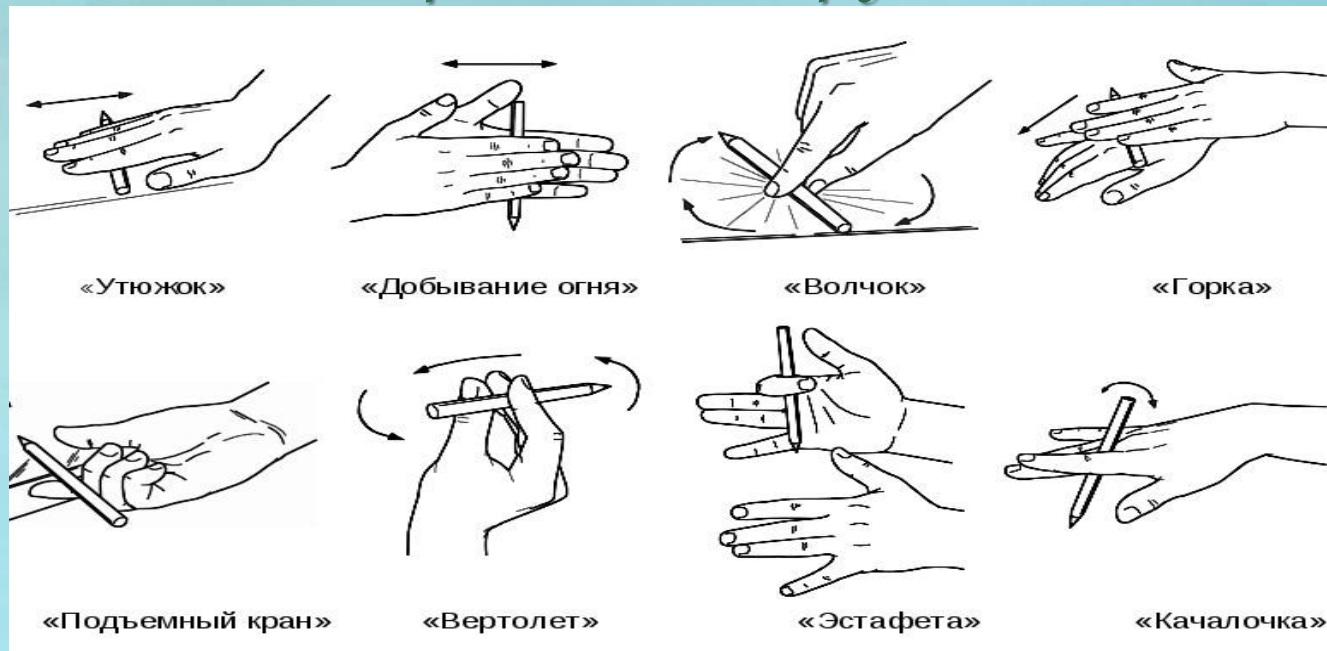


# Занятия с подручными предметами

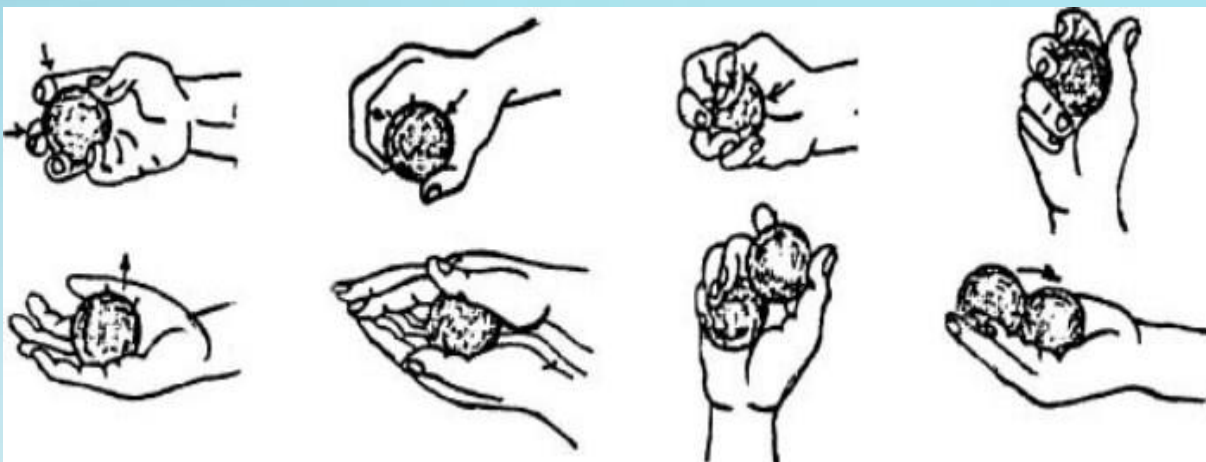
## Резинка для волос



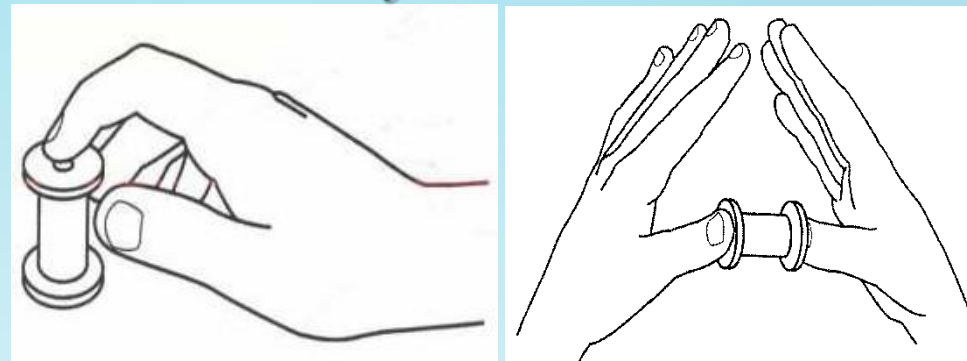
## Карандаш или ручка



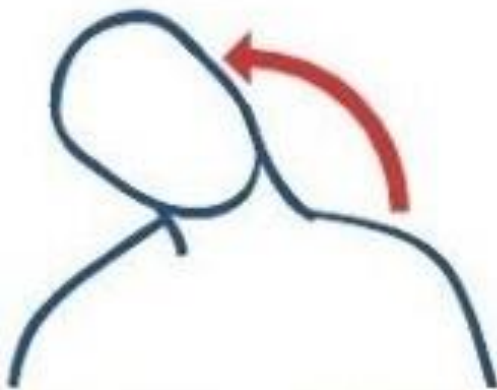
## Грецкие орехи



## Катушка ниток

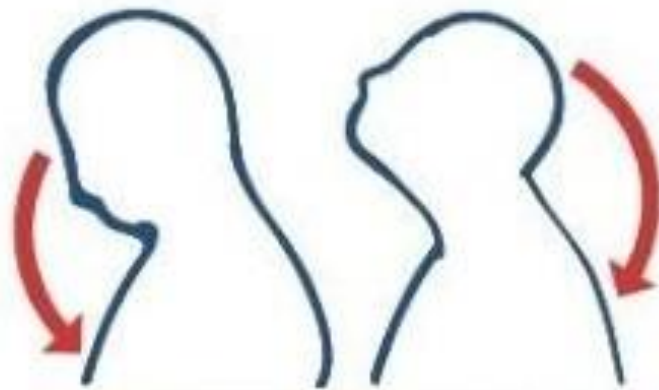


# Гимнастика для шеи по методике доктора Шишонина



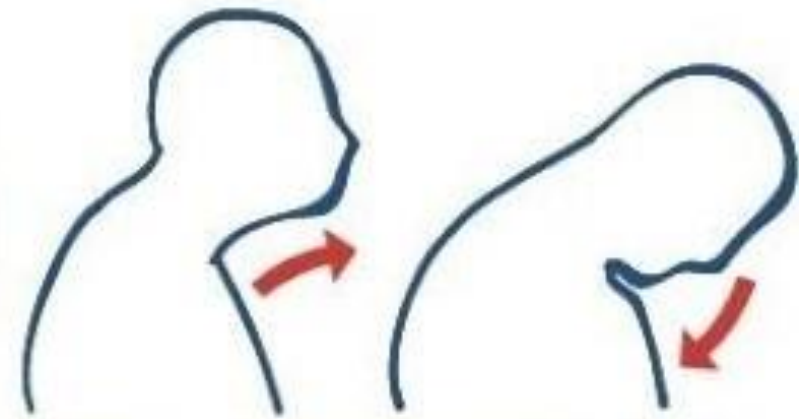
## Метроном

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



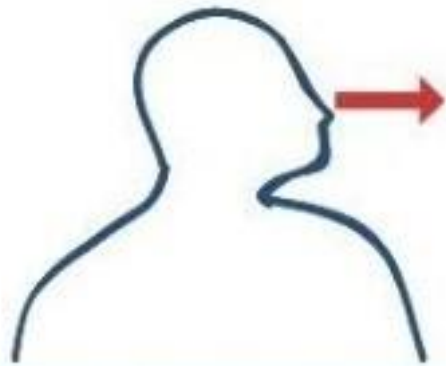
## Рамка

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

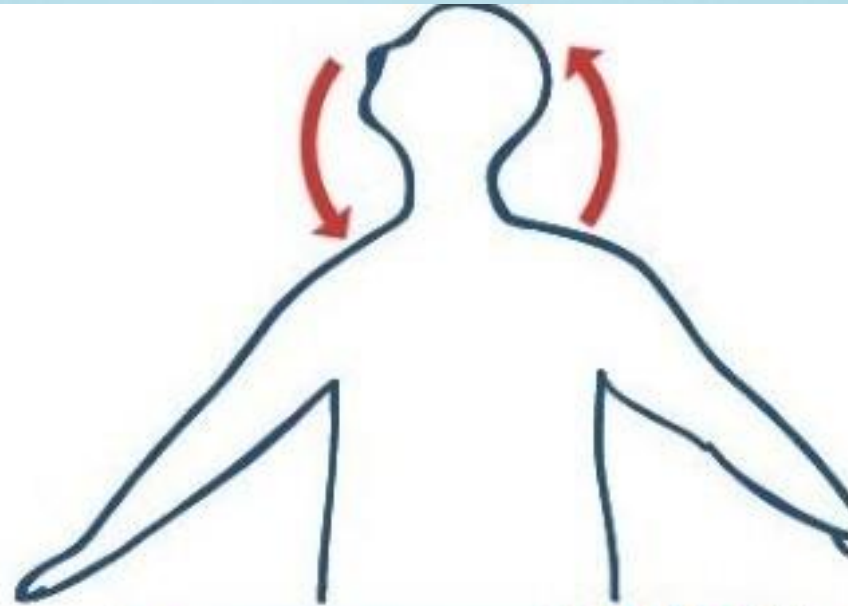
Вновь поменяйте положение рук. Теперь через стороны поднимите их вверх, слегка согните в локтях и соедините ладони над головой. Выполняйте повороты, как в предыдущих упражнениях, не забывая фиксировать положение головы.

# Гимнастика для шеи по методике доктора Шишонина



## Взгляд в небо

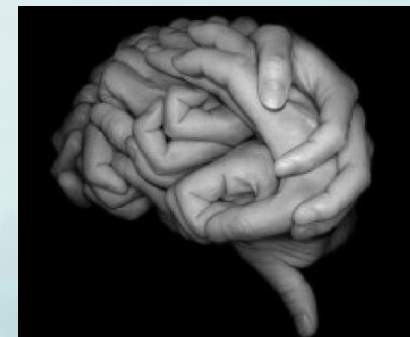
Поверните голову вправо до максимально возможного положения, зафиксируйте положение на 30 секунд. Выполните упражнение в другую сторону.



## 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**

