

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края
«Павловский психоневрологический интернат»

ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ В
РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ И ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Старший воспитатель С.Г. Погиба
Ст. Атаманская 2022г.

Технология использования мелкой моторики в реабилитации инвалидов и людей пожилого возраста.

Актуальность

Когда речь заходит о мелкой моторике рук, люди обычно думают, что речь идет о грудных детях или малышах дошкольного возраста. Однако есть еще несколько категорий людей, кому необходимо выполнять нехитрые упражнения, восстанавливающие подвижность суставов кисти, пальцев, стоп.

Все суставы и мышцы организма, не зависимо от их размера и расположения, нуждаются в постоянном движении. При вынужденном бездействии тонус мышц быстро теряется, снижается чувствительность пальцев, уменьшается подвижность суставов. Это может привести к полной атрофии конечности. Работа с мелкими предметами приучает мозг к более точному моторному планированию (продумыванию своих действий перед командой выполнения). Именно эта способность затем переносится на речь, помогая произносить звуки.

Нагрузка сразу нескольких систем организма воздействует на многие отделы головного мозга, активная работа которого способствует быстрой обработке информации и формированию связей между нейронами. Последний пункт объясняет влияние мелкой моторики на память.

Задействование зрительной системы самым благотворным образом сказывается на воображении. Ученые уже доказали, что работа с придуманными образами с точки зрения мозга ничем не отличается от просмотра реальных изображений. Активное воображение, в свою очередь, отвечает за развитие пространственного мышления, креативность и способность создавать нестандартные решения.

Цель применения технологии

Создание условий для поддержания навыков к самообслуживанию у граждан пожилого возраста и инвалидов посредством игр и упражнений для развития мелкой моторики, направленных на восстановление объема движений верхних конечностей.

Задачи технологии

1. Разработка комплекса игр и упражнений, способствующих восстановлению подвижности верхних конечностей у граждан пожилого возраста и инвалидов, с использованием методик, развивающих мелкую моторику пальцев рук: пальцевая гимнастика, упражнения с предметами; игры на развитие сенсорики, рисование, лепка.
2. Организация и проведение мероприятий, направленных на восстановление объема движений верхних конечностей;
3. Содействие снижению зависимости от посторонней помощи граждан пожилого возраста и инвалидов.

Категория граждан, к которым применима технология

1. Проживающие граждане с заболеванием ЦНС;
2. Пожилые люди (старше 65 лет);
3. Лежачие больные, вне зависимости от заболевания в анамнезе.

Особенности улучшения мелкой моторики рук у лежачих больных

Основной проблемой, с которой сталкиваются люди при уходе за пациентами, не встающими с кровати, является ухудшение способности к двигательной активности у больного, апатия, ухудшение качества речи. Все это связано со слабостью мышечного аппарата вследствие вынужденного длительного бездействия. Особенно это состояние опасно для пожилых людей, у которых полная атрофия мышц может наступить уже через месяц после начала постельного режима. Игры и упражнения для данной категории проживающих подбираются с учетом индивидуальных физических возможностей.

Способы развития мелкой моторики рук

Для развития мелкой моторики рук существует несколько способов: сгибание и разгибание пальцев; перебирание, пересыпание мелких предметов; упражнения с использованием колец, шаров, которые одеваются на штативы; рисование; лепка из пластилина и мягкой глины.

Виды деятельности составляющие технологию

1. Пальцевая гимнастика

Исследования отечественных физиологов подтверждают связь развития мелкой моторики с развитием мозга. Нехитрые сгибания пальцев способствуют развитию памяти, внимания, концентрации и стимулируют воображение. При этом, действия пальцев асимметричны, что позволяет задействовать оба полушария мозга в одно и то же время. Иными словами, синхронизирует его работу для более эффективного выполнения последующих задач. Манипуляций рук влияют на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Простые движения кистей и пальцев рук помогают убрать напряжение не только с самих кистей, но и с губ, гармонизируют эмоциональный фон. Они способны улучшить произношение многих звуков, а значит — развивать речь человека.

Таким образом, можно с уверенностью использовать пальцевую гимнастику как технологию педагогической коррекции, которая широко применяется для развития физических и психических функций. Она включает в себя: комплекс упражнений для развития мелкой моторики рук, развития артикуляционного аппарата, элементы игры.

Главная цель пальцевой гимнастики — переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие человека. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами имеется шанс сформировать звукопроизношение, совершенствуется память, способность согласовывать

движения и речь.

Приложение №1. Картотека пальцевых игр.

2. Упражнения для развития мелкой моторики рук

Для получения оптимального результата в процессе проведения реабилитационных занятий значимая роль отдаётся упражнениям для формирования ладонного, пинцетного и щепотного захвата. С этой целью используются различные предметы: мячики, орехи, пуговицы, крупы и т. д. Помимо развития физических движений, подопечные учатся концентрировать внимание и правильно его распределять. Прямой контакт с руками специалиста создает благоприятную эмоциональную атмосферу. Занятия проводятся в индивидуальной форме. Число повторений одного упражнения колеблется от трех до пяти раз поочередно левой и правой рукой, затем обеими руками. Все упражнения выполняются в медленном темпе. При наличии положительной динамики постепенно темп можно увеличить. При выполнении упражнений специалисту необходимо следить за постановкой кисти и точностью выполнения движений. Если подопечный не может самостоятельно выполнить поставленную задачу, его пальцами работает специалист.

Приложение №2. Перечень двигательных упражнений

3. Настольные игры на развитие мелкой моторики

Важной предпосылкой, способствующей формированию речи у людей является развитие кожно-кинестетического анализатора. Недостаток кинестетических ощущений тормозит становление правильного восприятия окружающих предметов, которое создается благодаря зрительно-моторной координации. Учитывая особенности людей с нарушениями речевых и двигательных функций, им предлагают запомнить названия ярких игрушек, отличающихся от часто встречающихся по внешнему виду, цвету, форме, размеру, материалу и вызывающих сильные ориентировочные реакции. На обучающих занятиях одновременно с предъявлением игры произносится слово, обозначающее её название. Слово произносится в моменты фиксации взора подопечного на игровом материале, который располагается в поле зрения. В этот момент активизируется работа слухового, зрительного и кожно-мышечного анализаторов. Принцип отбора игр для развития мелкой моторики: конструктивная деятельность, красочность, удобность, безопасность. Каждая игра предполагает задействовать все группы мышц верхних конечностей.

Приложение № 3. Список игр для развития мелкой моторики

4. Рисование

Одно из простейших упражнений, которые окажут неоценимую услугу

вашему мозгу — рисование. По сути, неважно, каковы ваши художественные навыки. Дело не в таланте, а в банальном умении держать пишущий предмет. Можно рисовать картины или самозабвенно выводить карандашом каляки-маляки — эффект будет в любом случае. Регулярное письмо от руки или занятия каллиграфией будет иметь то же воздействие. А такие упражнения, как штриховка, графические диктанты, письмо элементов букв способствуют развитию не только мышц кисти, их координации, но и зрительному восприятию, пространственной ориентировке, а также формированию внутренней речи, образного и логического мышления, служат профилактикой образования контрактур суставов пальцев и кистей. В комплекс занятий по рисованию включены формообразующие движения руки в воздухе и на плоскости. На занятиях рисованием, проживающие овладевают умением пользоваться не только карандашом, кистью, и краской и мелком. Они штрихуют, закрашивают рисунок, печатают штампами из картофеля и моркови, рисуют птичьим пером.

Приложение №4. Тематика занятий по изобразительной деятельности

5. Лепка

Лепка — самый естественный и увлекательный изобразительный творческий процесс. Занятия лепкой способствуют развитию чувства осязания обеих рук, развивают мелкую моторику. Стараясь как можно точнее передать форму, человек активно работает пальцами, причем чаще всего всеми десятью, а это способствует развитию движения суставов, укрепляет мышцы, развивает речь. Способ обследования- ощупывание перед лепкой объёмных предметов, позволяет включать зрительно - двигательное модулирование. Занятия лепкой позволяют почувствовать движения каждого пальца, (когда вдавливают пластилин, отрывают от него кусочки), а так же кистями рук (когда раскатывают и сплющивают ком пластилина или теста). Если подопечный затрудняется придать пластилину нужную форму, специалист помогает ему, положив свои руки сверху, чтобы почувствовать нужное движение и его силу.

Кроме технической стороны реабилитации, лепка доставляет большой заряд положительных эмоций. Человек, имеющих ограниченные физические возможности радуется каждой маленькой победе: от удержанного в руках ореха до вылепленного из пластилина снеговика.

Приложение №5 Тематика занятий по лепке

Условия положительного результата технологии

Заданий и упражнений, направленных на развитие мелкой моторики очень много. При желании придумывать их можно бесконечно. И главное здесь — учитывать индивидуальные особенности каждого подопечного, его возраст, настроение, желание и возможности. В работе по развитию мелкой моторики рекомендуется придерживаться некоторых правил:

1. Подбирать задание с учетом их постепенно возрастающей сложности;
2. Учитывать индивидуальные особенности человека, его физические возможности, медицинские показания, желание и настроение;
3. Проводить работу регулярно, систематически;
4. Соблюдать временной регламент, чтобы не вызвать переутомления;
5. Заботится о том, чтобы деятельность подопечного была успешной, используя похвалу, как положительную мотивацию к занятиям.

Используемая в работе система мероприятий по развитию мелкой моторики, при целенаправленном и систематическом ее применении, способствует развитию речи, координации, точности, пластичности движений пальцев рук, мыслительных процессов и определяет успешность работы в реабилитации людей с ограниченными возможностями.

Критерии оценки результата применения технологии

В начале и конце курса реабилитации проводится диагностика обследования мелкой моторики по специальной карте, которое включает кинетические и кинестетические пробы. Кинетические пробы позволяют определить двигательные возможности пальцев, а кинестетические - их чувствительность. Данная карта разработана для обследования мелкой моторики ребенка, но оказалась результативной и для взрослых инвалидов.

1. Исследование кинестетической основы движений

Специалист: Выполни мои инструкции.

- Покажи «козу рогатую» (указательный палец и мизинец вытянуты вперед, остальные сжаты) поочередно каждой рукой, а затем обеими руками вместе.
- Покажи «ушки зайчика» (указательный и средний палец вытянуты вверх, остальные сжаты в кулак) поочередно каждой рукой, а затем двумя руками вместе.
- Покажи колечко (поочередно каждым пальцем соприкоснуться с большим пальцем на одной руке, а затем на другой).
- Покажи «очки» (одновременно «колечки» двумя руками).

2. Исследование кинетической основы движений

Специалист: Выполни мои инструкции.

- Поочередно согни пальцы правой и левой руки (чтение потешки «Сорока - сорока»)
- Пальчики «здороваются» (поочередное касание подушечками пальцев руки, а затем одноимённых пальцев обеих рук).
- «Игра на пианино»
- Изменение положения кистей рук (1- кулак, 2- выпрямленная ладонь и наоборот)
- Кулак - ребро - ладонь

Оценка состояния мелкой моторики

1 бал – выполняет движения в полной объёме в нормальном темпе

0,5 балла – заторможенность и не скоординированность движений при выполнении

0,25 балла – наличие синкинезий в общескелетной и мимической мускулатуре и трудность в переключении движений

0 баллов – отказывается от выполнения заданий

Общие критерии оценки результата:

- увеличение объема движений, силы и ловкости верхних конечностей;
- улучшение координации движений;
- улучшение речевой функции;
- повышение психоэмоционального уровня.

Пальчиковые игры по теме «Овощи»

Мы капусту рубим — рубим,
Мы капусту солим — солим,
Мы капусту трем — трем,
Мы капусту жмем — жмем. (Имитация движений.)

Пальчиковые игры по теме «Фрукты»

Будем мы варить компот
Фруктов нужно много. Вот: Левую ладошку держат «ковшиком»,
указательным пальцем правой руки «мешают»
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить.
Отожмем лимонный сок,
Слив положим, сахарок. Загибают пальчики по одному, начиная с большого.
Варим, варим мы компот.
Угостим честной народ. Опять «варят» и «мешают»

Пальчиковые игры по теме «Транспорт»

О них ты на улице не забывай. (соединение пальцев по очереди с большим)
В морях – корабли, ледоколы, суда, (то же пальцами другой руки)
Они очень редко заходят сюда.

Пальчиковые игры по теме «Зима»

Раз, два, три, четыре, пять, (Загибать пальчики по одному)
Мы во двор пришли гулять.
Бабу снежную лепили. (Имитировать лепку комков)
Птичек крошками кормили, (Крошить хлебшек всеми пальчиками)
С горки мы потом катались. (Вести указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)
А еще в снегу валялись. (Класть ладошки на стол то одной, то другой стороной)
Все в снегу домой пришли, (Отряхивать ладошки)
Съели суп и спать легли. (Производить движения воображаемой ложкой, положить руки под щеку)

Пальчиковые игры по теме «Новый год»

Перед нами ёлочка: Показывают «ёлочку»: руки, согнутые в локтях, перед собой; пальцы рук переплетены, большие пальцы, поднятые вверх, - верхушка «ёлочки».

Шишечки, иголки, Показывают «шишечки» - сжатые кулачки и «иголки» - растопыренные пальцы.

Шарики, фонарики, Показывают «шарики»: ладошка – «полуковшик» со

слегка раздвинутыми пальцами обращена вверх; «фонарики»: так же сложенные ладошки обращены вниз.

Зайчики и свечки, Показывают «зайчиков» - кулачки с поднятыми указательным и средним пальцами; «свечки» - сложенные ладони со сведёнными пальцами.

Звёзды, человечки. Показывают «звёзды» - сложенные ладошки с растопыренными пальцами; «человечков» - положение «ушки» вниз

Пальчиковые игры по теме «Продукты питания»

Мышка зёрнышко нашла,

И на мельницу снесла.

Намолола там муки,

Испекла всем пирожки:

Мышонку – с капустой,

Мышонку – с картошкой,

Мышонку – с морковкой,

Мышонку – с морошкой.

Для большого толстячка –

Аж четыре пирожка:

С капустой, с картошкой, с морковкой, с морошкой.

Пальчиковые игры по теме «Профессии»

Много есть профессий знатных,

(Соединять пальцы правой руки с большим.)

И полезных, и приятных.

(Соединять пальцы левой руки с большим.)

Повар, врач, маляр, учитель,

Продавец, шахтёр, строитель...

(Последовательно соединять пальцы обеих рук с большим.)

Сразу всех не называю,

(Сжимать и разжимать кулачки.)

Вам продолжить предлагаю.

(Вытянуть руки вперёд ладонями вверх)

Космонавтом хочешь стать?

Сильным быть и ловким?

Надо пару подобрать

И лицом друг к другу встать.

Если чистые ладошки –

Значит можно начинать. Выполнять движения по тексту.

Раз, два, три, четыре, пять - По одному загибают пальчики на обеих руках.

В космос полетел отряд. Соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх.

Командир в бинокль глядит, Пальца обеих рук соединяются с большими, образуя «бинокль».

Что он видит впереди?

Солнце, планеты, спутники, кометы, Загибают пальчики обеих рук
Большую желтую луну.

В космосе сквозь толщу лет (Сжимают и разжимают пальцы рук.)
Ледяной летит объект. (Поднимают сжатый кулак, наклоняют вправо-влево.)
Хвост его-полоска света, (К кулаку присоединяют раскрытые пальцы второй
руки-«хвост»)

А зовут объект комета. (Сжимают и разжимают пальцы рук.)

«Повар»

Повар готовил обед, (Ребром ладони дети стучат по столу)

А тут отключили свет.

Повар леща берет (Загибают большие пальцы)

И опускает в компот.

Бросает в котел поленья, (Загибают средние пальцы)

Угли бьет поварёшкой. (Загибают безымянные пальцы)

Сахар сыплет в бульон. (Загибают мизинец)

И очень доволен он. (Разводят руками)

«Грибы»

Раз, два, три, четыре, пять! «Шагают» пальчиками по столу.

Мы идем грибы искать.

Этот пальчик в лес пошел, Загибают по одному пальчику,

Этот пальчик гриб нашел, начиная с мизинца.

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

Этот пальчик все съел,

Оттого и потолстел.

«Ягоды»

Раз, два, три, четыре, пять,

В лес идем мы погулять.

За черникой,

За малиной,

За брусникой,

За калиной.

Землянику мы найдем

И братишке отнесем.

Пальчики обеих рук здороваются, начиная с большого, Обе руки идут по столу, загибают пальчики, начиная с большого.

Здравствуй, полянка большая!

Здравствуй, трава – мурава!

Здравствуй, ягодка лесная!

Ты поспела и вкусна.
Мы корзиночку несём –
Всю тебя мы соберём. Пальцы правой руки здороваются с пальцами левой,
похлопывая друг друга кончиками.

Пальчиковые игры по теме «Дружба»

В гости к пальчику большому
В гости к пальчику большому
Приходили прямо к дому
Указательный и средний,
Безымянный и последний.
Сам мизинчик-малышок,
Постучался на порог.
Вместе пальчики-друзья,
Друг без друга им нельзя.

Пальчиковые игры по теме «Зимующие птицы»

Прилетайте, птички! Сала дам синичке.
Приготовлю крошки. Хлебушка немножко.
Эти крошки – голубям,
Эти крошки – воробьям.
Галки да вороны, Ешьте макароны!
«зовущие» движения пальцев 4 раза-«режущие» движения одной ладони по
другой пальцы щепоткой – «крошим хлеб», тереть подушечки пальцев друг о
друга вытянуть вперёд правую руку с раскрытой ладонью то же – левой
рукой тереть ладонью о ладонь, «катая из хлеба макароны»

Сколько птиц к кормушке нашей. Прилетело?
Мы расскажем. Две синицы, воробей,
Дятел в пестрых перышках. Всем хватило зернышек.
Ритмично сжимают и разжимают кулачки. Загибание пальчиков, начиная с
большого. Ритмично сжимают и разжимают кулачки.

«Обувь»

Раз, два, три, четыре, пять
Будем обувь считать:
Раз – туфли, загибает пальцы на руке.
Два – сапожки,
Три ботинки,
Четыре – босоножки
И, конечно, тапки – пять.
Ножкам надо отдыхать.

Пальчиковые игры по теме «Обувь»

Посчитаем в первый раз,

Сколько обуви у нас.

(попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу)

Туфли, тапочки, сапожки

Для Серёжки,

Да ещё ботинки

Для Сашки,

(на каждое название обуви загибают по одному пальчику, начиная с большого)

Пальчиковые игры по теме «Животные»

Про кошку

Подставляй ладошку (Протягиваем вперед руку вверх ладошкой)

Расскажу про кошку (Гладим одну ладонь другой)

Будем пальчики считать? (Шевелим вытянутыми вперед пальчиками)

Будем пальчики считать! (Сжимаем и разжимаем пальцы в кулачок)

Раз-два-три четыре-пять! (По очереди загибаем пальцы на руке)

Вот – кулак, (Опять пальцы сжимаем в кулак)

А вот – ладошка. (И снова разжимаем, показывая ладошку)

На ладошку села кошка! (Ставим на открытую ладонь пальцы другой руки)

И крадётся потихоньку, (Пальцами «пробегаем» по руке вверх до плеча)

И крадётся потихоньку... (Прячем пальцы второй руки под мышку)

Видно мышка там живёт!

Перчатки и мышата

Шустрая мышка (Раскрыть ладошки, пальцы растопырены, поворачивать руки то ладонью, то тыльной стороной вверх).

Перчатку нашла.

Гнездо в ней устроив, (Сложить ладони «ковшиком».)

Мышат позвала, (Сгибать и разгибать пальцы, имитируя зовущий жест.)

Им корочку хлеба

Дала покусать, (Кончиком большого пальца поочередно постучать по кончикам остальных пальцев.)

Погладила всех (Большим пальцем гладить остальные пальцы скользящим движением от мизинца к указательному.)

И отправила спать. (Ладони прижать друг к другу, положить их под щеку.)

Пальчиковые игры по теме «Весна»

После снежной пустоты распускаются цветы. Как давно не видел ты Этой хрупкой красоты! (Развести руки в стороны ладонями вниз) (Кисть вверх, пальцы раскрыть) (То же самое другой рукой) (Дунуть на обе руки и

распрямить пальцы, ладони вверх) Стало солнце пригревать, И набухли почки. Скоро выйдут из земли Первые цветочки.

(Рисуем в воздухе указательным пальцем круг)

(Соединяем ладони – касаются только подушечки пальцев и запястья, пальцы полусогнуты) (не меняя положения поднимаем руки) (разводим пальцы в стороны) 2 неделя

Пальчиковые игры по теме «Насекомые»

Прилетела к нам вчера, машут ладошками
Полосатая пчела, на каждое название насекомого
А за нею шмель-шмелек загибают пальчик.
И веселый мотылек,
Два жука и стрекоза,
Как фонарики глаза. Делают кружочки из пальчиков
Пожужжали, полетали, подносят к глазам.
От усталости упали. роняют ладони на стол.

«Жук»

Я веселый Майский жук.
Знаю все сады вокруг,
Над лужайками кружу,
А зовут меня Жу-жу...

«Осы»

Осы любят сладкое,
К сладкому летят,
И укусят осы,
Если захотят Сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны («усы»). Шевелить «усами»
Выставить средний палец, зажать его между указательным и безымянным, вращать им в разные стороны.

«Паук»

Пау – пау – паучок,
Паутиновый бочок,
Паучок всё вверх ползёт,
Паутинку он плетёт.
Паутинка хоть тонка –
Крепко держит мотыльков. Образовать пальцами рамку. Затем соединить пальцы обеих рук в замок.
Не разжимая замка, поднять пальцы и помахать ими как крылышками.

Пальчиковые игры по теме «Посуда»

Раз, два, три, четыре,
(удар кулачками друг о друга)

Мы посуду перемыли:

(одна ладонь скользит по другой по кругу)

Чайник, чашку, ковшик, ложку

И большую поварёшку.

(загибают пальчики по одному, начиная с большого)

Мы посуду перемыли,

(одна ладонь скользит по другой по кругу)

Только чашку мы разбили,

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился.

Ложку мы чуть-чуть сломали,

(загибают пальчики по одному, начиная с большого)

Так мы маме помогали.

(удар кулачками друг о друга)

Пальчиковые игры по нравственному воспитанию

Здравствуй, солнце золотое!

(пальцами правой руки по очереди «здороваются» с

пальцами левой, похлопывая друг друга кончиками, начиная с больших пальцев)

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в одном краю –

Всех я вас приветствую!

(переплетают пальцы «замочком» и поднимают руки над головой)

Если пальчики грустят –

Доброты они хотят. пальцы плотно прижимаем к ладони

Если пальчики заплачут –

Их обидел кто-то значит. трясем кистями

Наши пальцы пожалеем –

Добротой своей согреем. «моем» руки, дышим на них

К себе ладошки мы прижмем, поочередно, 1 вверху, 1 внизу.

Гладить ласково начнем. гладим ладонь другой ладонью

Пусть обнимутся ладошки,

Поиграют пусть немножко. скрестить пальцы, ладони прижать

пальцы двух рук быстро легко стучат

Каждый пальчик нужно взять

И покрепче обнимать. каждый палец зажимаем в кулачке

Перечень двигательных упражнений

1. Помогать сматывать нитки или веревку в клубок;
2. Перекатывание в ладонях стеклянного или металлического шарика; ореха, теннисного мяча.
3. Пересыпание руками мелкого песка;
4. Разделение предметов разной формы и размера по категориям (хорошо подойдет перебирание гороха, фасоли, гречки, смешанных в одну кучу);
5. Захват умеренно тяжелых предметов (книги, стакана, бутылки с водой), приподнимание зажатого в руке предмета на 20-30 см над горизонтальной поверхностью;
6. Навешивание/снятие прищепок для белья с веревки или проволоки;
7. Выкладывание различных фигур счетными палочками;
8. Растирание ладоней с помощью крема для кожи рук (особенно подходит для женщин любого возраста);
9. Нанизывание крупных бус, пуговиц на проволоку или металлический стержень.
10. Упражнения с мячом «Антистресс».
 - А) Ритмично сжимать мяч поочередно левой и правой рукой, затем двумя руками.
 - Б) Ритмично переключать мяч из одной руки в другую (переложить-сжать, переложить-сжать).
11. Сложить пальцы в замок. Ритмично выгибаем и прогибаем ладони в запястье.
12. Пучок (упражнение с платочками). На столе лежит развёрнутый платок. Раскрытая кисть клиента ставится на платок на кончики пальцев. Задача клиента: поочередно перебирая пальцами (на счёт раз, два, три, четыре), собрать весь платочек в пучок. Постепенно скорость выполнения упражнения увеличивается.
13. Змейка (упражнение со шнурками). Руки, согнутые в локтях, стоят на столе. Клиент протягивает «змейку» между мизинцем и безымянным пальцем, заводит между безымянным и средним, и так далее до большого пальца. Огибая его, «змейка» начинает обратный путь.
14. Перевертыш (упражнение с катушкой). Задача клиента: удерживая катушку поочередно указательным и средним, затем средним и безымянным, затем безымянным и мизинцем, перевернуть ладонь кверху и поставить катушку на стол.
15. Упражнения с комом ваты: «лепим» снеговика.
16. Упражнение «ножницы» с резинкой.
17. Упражнение «карандаш». Наматывание нити на карандаш.
18. Упражнение с лентами: намотать на карандаш; завязать бант.
19. Упражнение с воздушными шарами: надуть, наполнить крупой, бусами; перекатывать между пальцами.

Список игрового материала для развития мелкой моторики

Игра «ГУСЛИ»

Оборудование: резинка, коробка

1. Между указательным и средним пальцами натянуть тонкую канцелярскую резинку. Перебирать эту резинку (как струны гитары) указательным и средним пальцами другой руки. Снимать резинку попеременно пальцами правой и левой руки (указательным, средним и т.д.).
2. «Гусли». На картонную коробку с отверстиями в крышке натягиваются тонкие резинки. Ребёнок, перебирая пальцами, играет на «гуслях».

Игра «Волшебный мешочек»

Оборудование: мешочек, 2 набора одинаковых игрушек.

Цель: развитие зрительного внимания, памяти, способности узнавать предметы на ощупь.

Один из двух одинаковых наборов мелких игрушек нужно поместить в мешочек. Игрушки из такого же набора по одной показываются игроку. Он должен на ощупь выбрать из мешочка такую же игрушку. Через 2-3 занятия игрок должен сам узнавать предметы на ощупь, не ожидая показа парной.

Игры с шариками.

Оборудование: разнообразные шарики

1. Попасть шариком в цель (в игрушку).

Прокатить шарик по столу: подтолкнуть правой, поймать левой рукой. Держать шарик большим и указательным пальцем, большим и средним пальцем и т.д. удерживать шарик одним согнутым пальцем.

«Футбол». Левая ладонь, лежащая ребром на столе, полусогнута. Это - ворота. Пальцы правой руки поочередно «забивают гол» - подталкивают шарик к левой ладони.

Игры с бусинками.

Оборудование: бусинки, ниточки

«Случайно» рассыпать бусинки. Попросить игрока помочь собрать их в коробочку с маленьким отверстием.

Нанизываем бусинки на ниточку, изготавливая украшение для игры.

Нанизываем бусины в определённом порядке, чередуя их по форме, цвету или величине.

Брать пинцетом бусинки и по одной раскладываете в пластиковые ячейки от таблеток.

Игры со шнурками.

Разместить на столе верёвочку, шнурок зигзагом и предложить клиенту:

перепрыгнуть каждым пальчиком через изгибы «ручейка»;
«прошагать» по лесенке из шнурка;

«Плетение» из шнурка узора: кончик шнурка обмотать вокруг мизинца, затем обводить снизу под безымянным, сверху - на средний, снизу - на указательный, сверху - на большой, и обратно - в противоположной последовательности.

Различные шнуровки.

Распутать узелки, «случайно» завязавшиеся на шнурке (не сильно затянутые). Можно устроить соревнование «Кто быстрее развяжет узелок».

Игры со счётными палочками.

Оборудование: счетные палочки, карточки с изображением предметов.

Выкладывание геометрических фигур.

Составление узоров.

Выкладывание предметов.

Игры по развитию тактильной памяти.

Цель: способствовать запоминанию ощущений от прикосновения к различным поверхностям, учить находить точные слова для определения своих ощущений.

Материал: карточки с разной на ощупь поверхностью

Мех

Наждачная бумага

Байка (фланель)

Капли воска

Верёвка зигзагами

Целые палочки

Поломанные палочки

Бархат

Вельвет

Фольга

Целлофан

1. «Что на что похоже»

Предложить игроку закрыть глаза, потрогать каждую карточку и попытаться сказать, что напоминает её поверхность.

« Кто какой на ощупь»

Попросить игрока сказать, какого человека напоминает та или иная карточка. Здесь могут быть самые разнообразные ассоциации.

«Улетай, горе»

Попросить разложить дощечки так, чтобы в начале ряда оказалась самая неприятная, а в конце самая приятная. Спросить, какие события (неприятные или приятные, грустные или радостные) напоминает та или иная дощечка.

Игры с прищепками.

Оборудование: прищепки разных видов, основы для создания фигур.

Цель: 1. Развитие мелкой моторики; формирование и развитие соответствующих заданию математических представлений (восприятия цвета, формы, величины, количественных и пространственных отношений); развитие чувства ритма; развитие конструктивного мышления; формирование положительного настроения на работу.

Игры с мозаикой

Оборудование: мозаика различных видов, образцы выкладываемых фигур.

Выложить несколько столбиков из пластинок одного цвета. Выложить рисунок из мозаики, имея перед глазами образец. Составить свой рисунок, основываясь на прошлом опыте.

Игра «Золушка»: насыпьте фасоль и горох (или разные виды макарон) в одну и ту же емкость и попросите игрока отделить одно от другого.

Усложненный вариант: попросите игрока брать горошины большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем.

Пересыпайте макароны, фасоль или горох из одной емкости в другую с помощью ложки. Ложка должна быть глубокая, чтобы не рассыпать материалы.

Игра «Месим тесто». Погружать руки игрока в миску с этими материалами и делать вид, что месите тесто, ищем маленькую игрушку.

Игра "Кто больше соберет фасоли?" — собрать фасоль в бутылочку с широким и узким горлышком. Закручивание пробок на бутылочках.

Игра «Бусы для любимой бабушки» Потребуется приблизительно 200 г макарон с крупным просветом и длинный шнурок. Задача: нанизать макароны на шнурок.

«Покорми Куклу». Под пробкой-шапочкой нарисована смешная рожица, а вместо рта - отверстие диаметром 1-1,5 см (края

обработаны скотчем). Предложите игроку "Давай покормим куклу макаронами!" Такие куклы особенно любят ракушки, рожки.

Игра «Найди приз»

Оборудование: яркие фантики от конфет и мелкие интересные предметы (значки, украшения, игрушки из Киндер-сюрпризов и другое).
Приготовленные предметы необходимо завернуть в фантики, после чего перед ребенком разворачивают один из них, показывая сюрприз. Задача - развернуть оставшиеся "конфетки" и аккуратно сложить фантики.

Игра «Забавная змейка»

Оборудование: пуговицы с крупными дырками, шнурок
Предложите нанизать пуговички на шнурок. Для разнообразия можно добавить ненужные ключи, колечки, костяшки от счетов. Важно, чтобы, нанизывая, ребенок почувствовал пальчиками различие фактур, - таким образом, будут стимулироваться тактильные рецепторы.

Игра «Пуговицы-застежки»

На лоскут ткани нашиты пуговицы разного размера. Затем на лоскутках размером чуть больше, чем пуговицы, сделайте прорези для застежек. Застегнуть на пуговицы фигуры.

Игра «Разбери по цвету»

Цель: развивает внимание, восприятие.

Смешайте несколько различных комплектов пуговиц и предложите ребенку их рассортировать.

Игра «Строим башню»

Цель: развивает зрительно-моторную координацию.

Складывать пуговицы в стопочки (башенки). Дети соревнуются, чья стопочка будет выше.

Игра "Пуговица "

Цель: развитие памяти, пространственного восприятия и мышления.

Играют два человека. Перед ними лежат два одинаковых набора пуговиц, в каждом из которых ни одна пуговица не повторяется. У каждого игрока есть игровое поле - это квадрат, разделенный на клетки. Начиная игру выставляет на своем поле 3 пуговицы, второй игрок должен посмотреть и запомнить, где какая пуговица лежит. После этого первый игрок закрывает листком бумаги свое игровое поле, а второй должен на своем поле повторить то же расположение пуговиц. Чем больше в игре используется клеток и пуговиц, тем игра становится сложнее.

- Рисование по теме «Лето»**
(восковыми мелками)
- Рисование по теме «Солнышко»**
(карандашами, красками или фломастером)
- Рисование по теме «Разноцветные листочки»**
(с помощью губки, срезанной морковки)
- Рисование по теме «Мухомор»**
(из пластилина сделать белые пятнышки на шляпке)
- Рисование по теме «Снег идёт»**
(с помощью ватных палочек, губкой)
- Рисование по теме «Новогодняя елочка»**
(одноразовыми вилками, ватных палочек)
- Рисование по теме «Пушистый одуванчик»**
(с помощью ватных палочек, помпонов)
- Рисование по теме «Пасхальное яйцо»**
(рисуем разные узоры с помощью акварели)
- Рисование по теме «Весенние цветы»**
(с помощью картофеля)
- Рисование по теме «Салют»**
(рисование жесткой кистью)
- Рисование по теме «Осень»**
(карандашами, красками или фломастером)
- Раскраски**
- Рисование по теме «Дождь»**
(одноразовыми вилками, ватных палочек)
- Рисование по теме «Радуга»**
(карандашами, красками или фломастером)
- Штамповка «Фрукты»**
(овощные формы)
- Рисование по теме «Звездное небо»**
(акварель)
- Рисование по теме «Весенний лист»**
(карандашами, красками или фломастером)
- Рисование по теме «Радость»**
(пальцем, ладонью)
- Рисование по теме «Насекомые»**
(с помощью ватных палочек, помпонов)
- Штамповка «Снег»**
(с помощью картофеля)

Тематика занятий по лепке

- Лепка по теме «Бараночки»
- Лепка по теме «Яблочки» (красные, желтые, зеленые)
- Лепка по теме «Фрукты»
- Лепка по теме «Осенний лист»
- Лепка по теме «Грибы»
- Лепка по теме «Ёжик» (с использованием спичек, зубочисток)
- Лепка по теме «Снеговик» (с использованием спичек, зубочисток, крышек от бутылки)
- Лепка по теме «Солнышко»
- Лепка по теме «Снеговик» (пластилинография)
(изготовить из пластилина диск, закрепить его на картоне, сделать для солнышка лучики, скатать тонкие колбаски, из палочек, пластмассовых трубочек)
- Лепка по теме «Овощи»
- Лепка по теме «На дне морском» (пластилинография)
- Лепка по теме «Пластилиновая радуга»;
- Лепка по теме «Сказочное дерево»;
- Лепка по теме «Дары осени»;
- Лепка по теме «Водное царство». Работа с плавающим пластилином.
- Лепка по теме «В лесу» (пластилинография)
- Работа с соленым тестом:
 - «Пир на весь мир» (торты, пирожные, заплетушки, завитушки, плетенки);
 - «Осенний урожай» (корзина с фруктами и ягодами);
 - «Заплетали мы венок» (витой венок, плетеный венок, венок с цветами и фруктами);
 - « Снеговик»