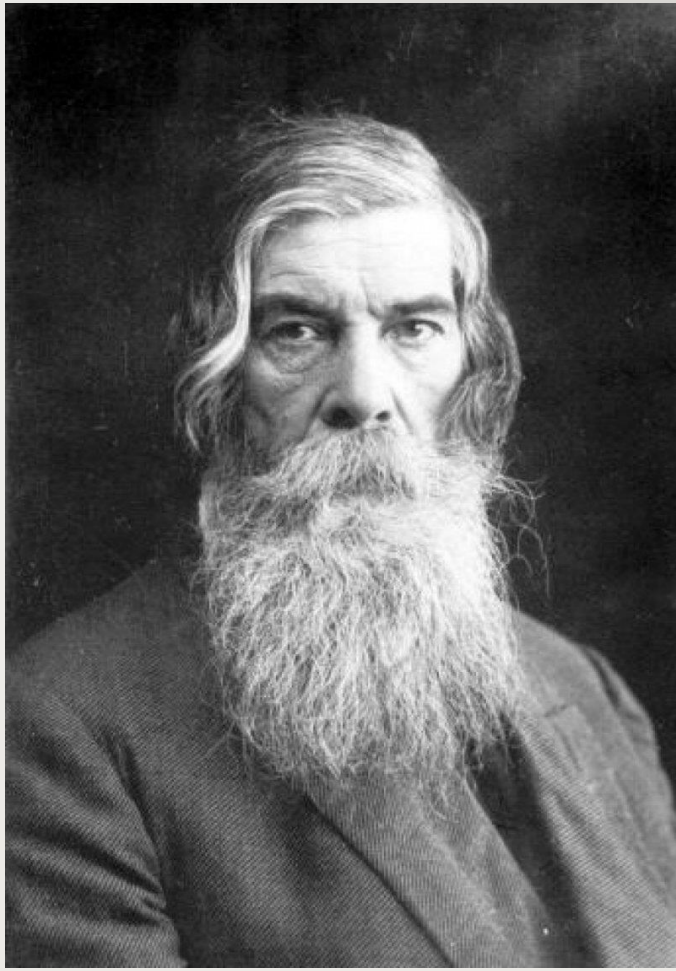
Мелкая моторика. Нейробика.

Мелкая моторика –

- совокупность нервной, мышечной и костной систем, часто в сочетании со зрительной системой, в выполнении мелких и точных движений кистями и пальцами рук.

Хорошо развитая мелкая моторика активно взаимодействует со вниманием, мышлением, координацией, наблюдательностью, воображением, памятью (зрительной и двигательной).

- Это в свое время доказал психолог, психофизиолог, основоположник патопсихологического направления в России В.М.Бехтерев.
- В своих трудах он доказал, что простые движения рук также способствуют снятию умственной усталости и психоэмоционального напряжения.

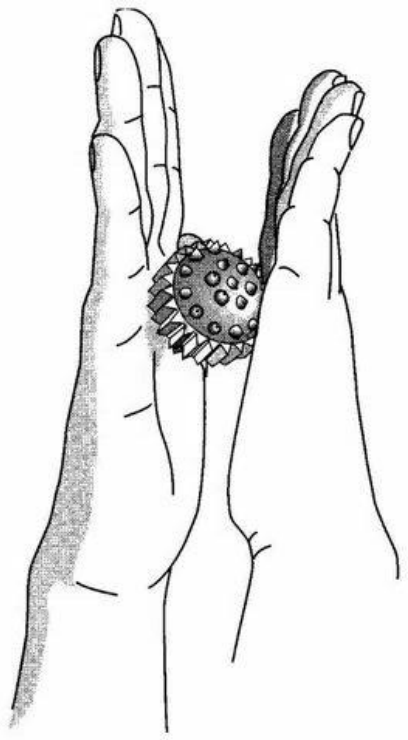


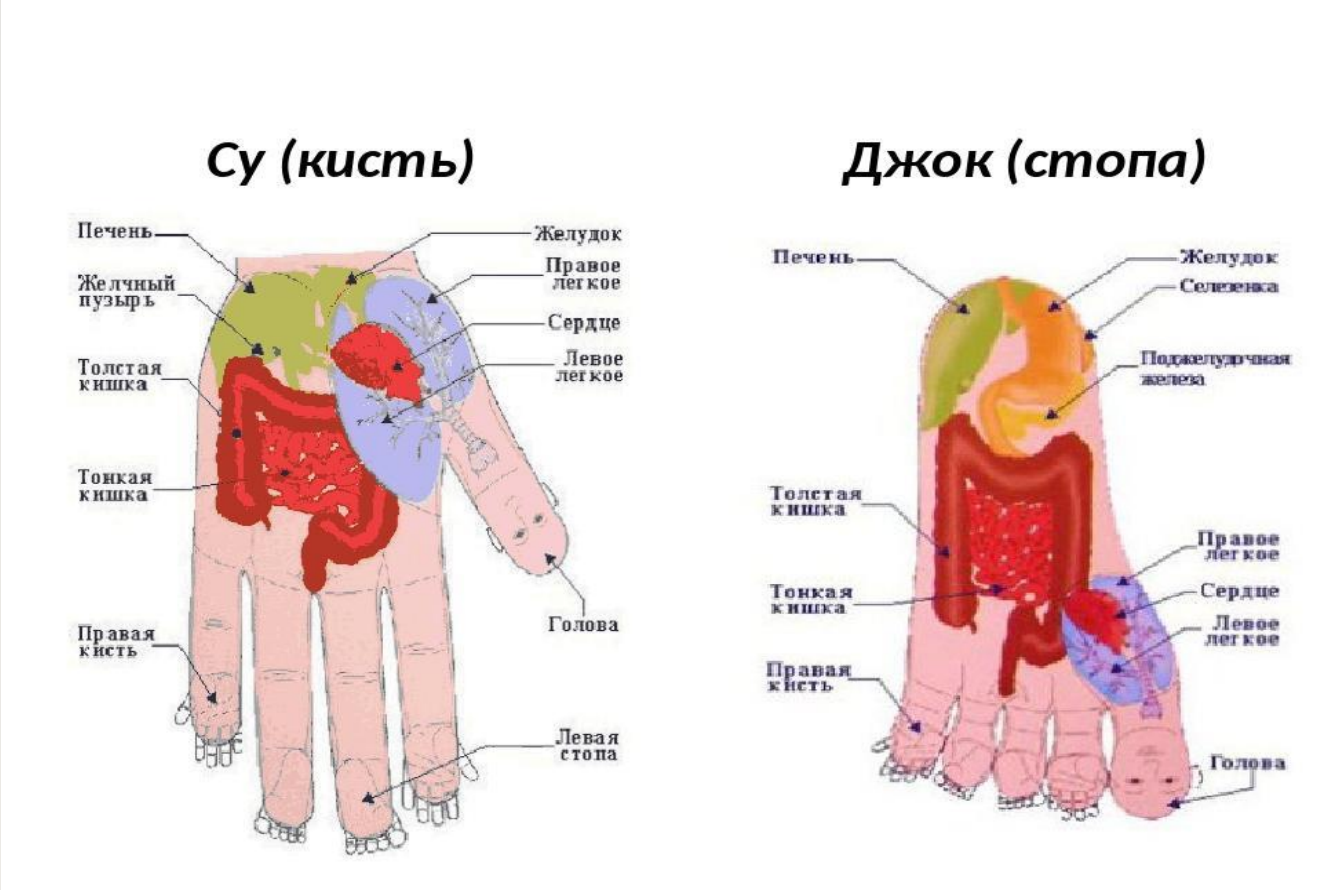
Упражнения по мелкой моторике дают возможность:

1. Поддерживать и развивать координацию, ловкость и точность движений кистей рук, что позволяет повысить качество жизни в быту.
2. Стимулировать активность головного мозга и мозговых центров, отвечающих за когнитивные навыки, что способствует сохранению здорового функционирования психики пожилых людей и людей, перенесших черепно-мозговые травмы, инсульты, травмы позвоночника.
3. Развивать творческие способности и улучшать психологическое состояние.
4. Получать заряд положительных эмоций при работе над своими навыками в команде (в кругу семьи, с друзьями и коллегами).

Методика «СУ-ДЖОК», пальчиковая гимнастика

Цель: с помощью воздействия на определенные точки кисти и стопы улучшаются функции органов и систем



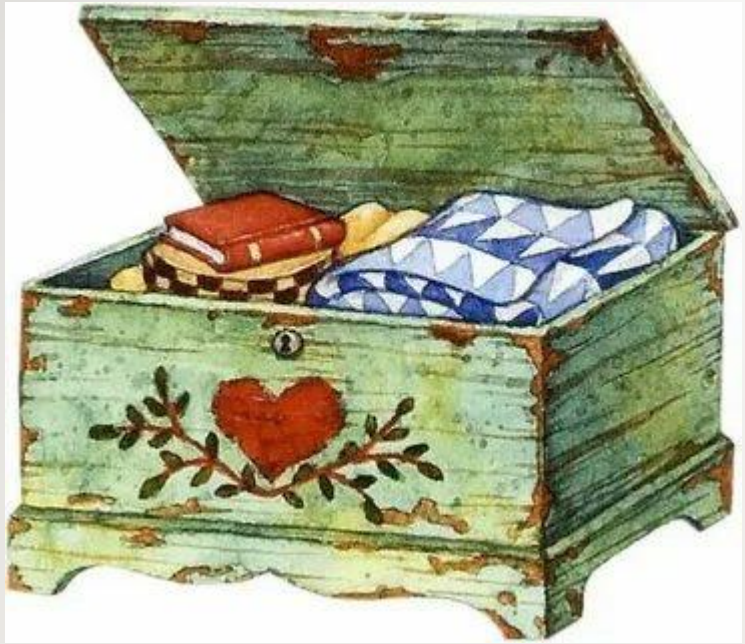


Методика «Кольцеброс»

Цель: увеличение объема движений в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах

Методика «Волшебный сундучок»

Цель: осуществлять захват предметов различных форм и размеров, уметь определить предмет



Методика «Мозайка»

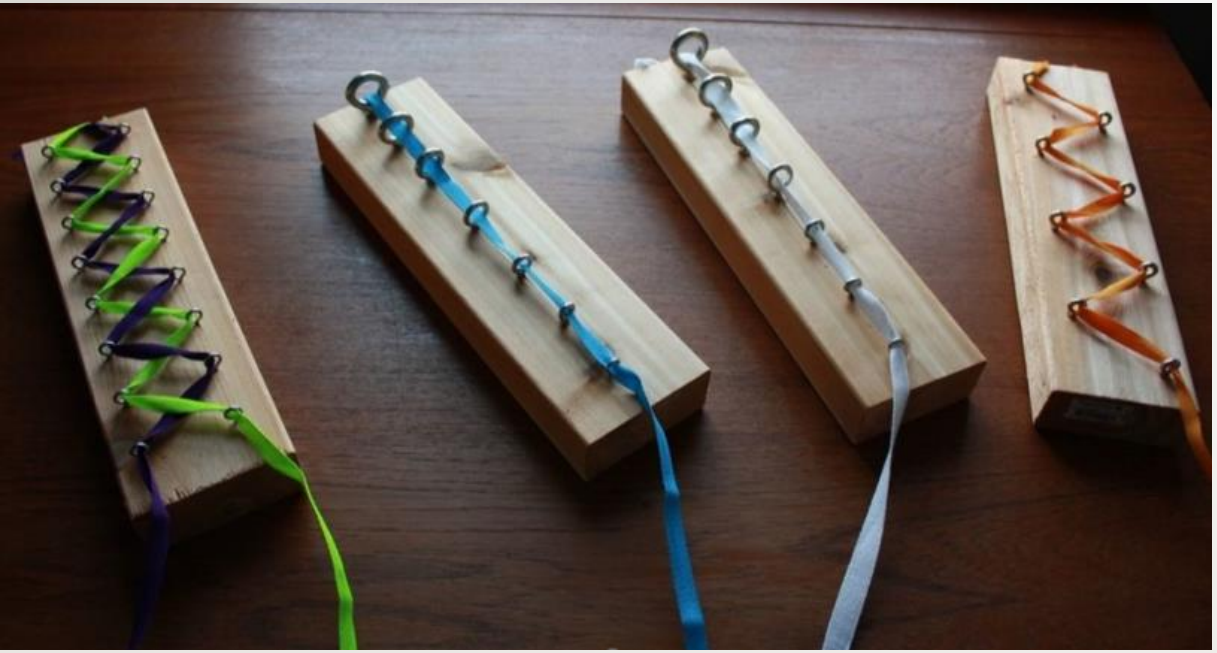
Цель: осуществлять захват фишек мозаики тремя пальцами, уметь составить рисунок по выбранному шаблону

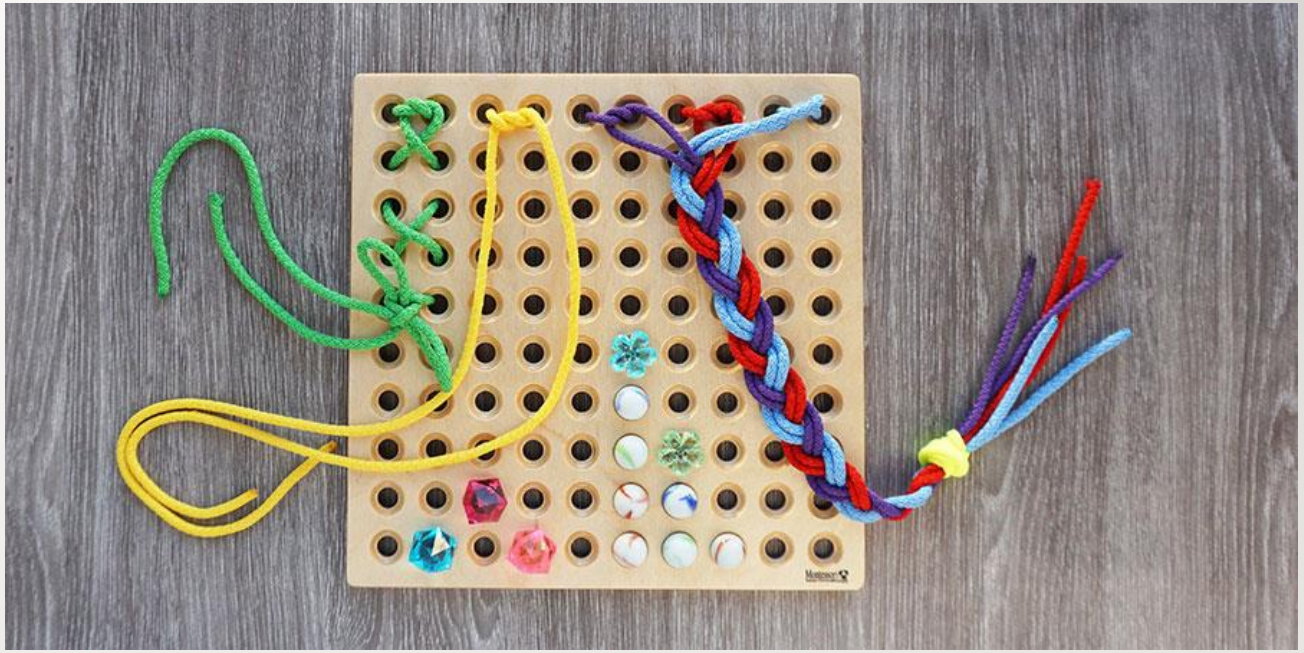
Методика «Прищепки»

Цель: освоить захват прищепки тремя пальцами, научиться прилагать усилия пальцев для преодоления сопротивления пружины прищепки

Методика «Шнурки и фенечки»

Цель: улучшение мелкой моторики рук и координации движений





Потренируемся?