**ГАУСО «КОЛЬЧУГИНСКИЙ ДОМ МИЛОСЕРДИЯ»**

**Программа психолога**

**по развитию мелкой моторики рук**

**«Ловкие руки»**

**Программа по развитию мелкой моторики рук**

**«Ловкие руки»**

***Пояснительная записка***

Успешность физического, умственного развития человека в значительной степени зависит от уровня сенсорного развития. Т.е., сенсорное развитие предполагает развитие всех видов восприятия человека: зрительного, слухового, тактильно-двигательного. Сенсорное развитие играет огромную роль в психологическом и социальном становлении личности. С одной стороны, оно составляет фундамент общего умственного развития, и в то же время имеет самостоятельное значение, т.к. полноценное восприятие является базовым для успешного овладения многими видами деятельности.

У пожилых людей, а также у людей со статусом инвалид, отмечается недостаточность двигательных навыков, вследствие заболевания: скованность, плохая координация, неполный объем движений; недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации: неловкость, несогласованность движений рук. Вследствие этого увеличивается утомляемость, снижается работоспособность, что в значительной степени связано с физическим недомоганием.

***Затруднения, связанные с деятельностью руки***

|  |  |
| --- | --- |
| **типичные затруднения в деятельности** | **причины затруднений** |
| 1. рисование овала вместо окружности; 2. постоянное несоблюдение рамок для письма и рисования; 3. отклонение от строки письма; 4. отсутствие опоры при письме и рисовании; 5. неправильный хват инструмента; 6. нерациональные движения кистью руки; 7. неритмичные движения; 8. нецеленаправленные движения руки; | *нарушение координации движений*  *пальцев и кисти руки* |
| 1. отсутствие аккуратности; 2. не распознавание предметов; | *слабое развитие*  *тактильных ощущений* |
| 1. неадекватные усилия при нажиме; 2. не получается выполнение лепных изделий; | *неразделенность*  *усилий пальцев и кисти* |
| 1. невыразительные жесты при общении; 2. не получается выполнение ударных, крутящих и др. движений; 3. непроизвольное изменение масштабов изображаемого предмета; 4. разрыв целостного изображения предмета; 5. неустойчивость положения руки при изображении контура | *малая подвижность кисти* |

В предлагаемой программе по развитию мелкой моторики предложены занятия, направленные: на развитие отдельных двигательных качеств и способностей инвалидов (силы, ловкости, быстроты, координации рук), на развитие свойств психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве). Занятия проводятся с использованием методов ***арт-терапии***. Одновременно с совершенствованием движений кистей рук, развивается глазомер, развивается сенсорный опыт, а так же зрительно-моторная координация; создаются условия для тренировки процессов торможения, необходимых при повышенной возбудимости. Спокойная доброжелательная обстановка способствует созданию ощущения защищенности, спокойствия и уверенности в себе, богатство положительных эмоций.

Для участника программы, занятия являются откликом на его внутреннее стремление к полноценному развитию.

В результате комплексного использования упражнений участник занятий развивает тактильные ощущения; овладевает навыками мелкой моторики, ловкостью и сноровкой отдельных движений; происходит развитие психических функций и умственное развитие в целом, снимается тревожность.

***Цель и задачи программы***

**Цель:** развитие мелкой моторики, коррекция недостаточной координации и несформированности сенсомоторных координаций пальцев рук.

**Задачи:**

1. развивать тактильные ощущения, зрительное восприятие, память, внимание
2. создать условия для обогащения сенсорного опыта
3. развивать ловкость пальцев рук, развитие глазомера, уверенности руки и точности движений
4. снять психоэмоциональное напряжение
5. снять недоверие к своей руке, помочь поверить в собственные силы
6. способствовать развитию творческого потенциала, познавательной активности.

***Режим и содержание занятий***

Занятия проводятся 2 раза в неделю (всего 6 занятий по каждому блоку)

Продолжительность занятия 40-60 минут.

Программа может быть использована и в групповой и в индивидуальной работе.

***Структура занятия***

*Первая группа упражнений направлена на повышение функционального уровня систем организма, энергетического потенциала.*

1. Стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал:
   * Хлопки (ладонями, кулаками)
   * Массаж и самомассаж кистей и пальцев рук, работа с пальцами (выполнение различных фигур из пальцев)

Данные упражнения не только повышают потенциальный энергетический уровень, но и обогащают знание человека о собственном теле, развивают внимание, произвольность движений, успокаивают и уравновешивают психику.

1. Работа с локальными мышечными движениями:

* Разминка и расслабление рук

*Вторая группа упражнений направлена на коррекцию следующих недостатков:*

\*Бедность, однотипность движений в пространстве, недостаточная координация и несформированность сенсомоторных координаций

\*Несформированность пространственных представлений:

\*Развитие чувства ритма.

\*Развитие перцептивных и мнестических возможностей:

\*Развитие зрительной, тактильной чувствительности

\*Перевод из модальности в модальность, межмодальный синтез и запоминание (перевод из тактильной в зрительную модальность, перевод из зрительной в тактильную модальность – развитие памяти упражнения связаны с последующим воспроизведением последовательности элементов в определенном порядке)

**Формирование пространственных представлений**

\*Формирование пространственной дифференциации самого себя (каждое направление: вверх, вниз, назад, вправо, влево) – связывается с определенными движениями и закрепляется через них;

\*Работа с материалами разной текстуры

\*Работа с графическими схемами (двигательные и графические упражнения)

\*Динамическая организация двигательного акта (связана с переходом от единичных двигательных актов к системе или серии однотипных движений)

\*Развитие ловкости

\*Развитие внимания

Задания и упражнения даются в соответствии с этапами формирования перцептивных действий, с постепенным усложнением.

***Эффективность занятий*** определяется по следующим показателям:

\*Развитие двигательных способностей, сознательного управления движениями; развитие нервной системы (быстрота реакций, координация движений и др.)

\*Совершенствование сенсорных представлений, перцептивных действий, формирование аналитического восприятия;

\*Развитие произвольного внимания, памяти, мыслительных способностей.

\*Коррекция *нарушений координации движений пальцев и кисти руки.*

***Содержание программы***

Принцип построения программы предполагает постепенное расширение и углубление знаний, совершенствование полученных умений и навыков, отработка их на практике через организацию и проведение занятий и выставок.

Программа по развитию мелкой моторики построена с учетом ограничений вследствие основного заболевания, возрастных и индивидуальных особенностей пожилых людей и инвалидов и включает в себя 5 блоков.

**1 блок. Лепка (пластилин, соленое тесто)**

***Задачи:***

1. *совершенствовать координацию движений рук*
2. *совершенствовать взаимодействие двух рук*
3. *актуализировать творческий потенциал*

**Лепка из пластилина.**

*Материал:* картон, набор пластилина, доска для лепки, стека, простой карандаш, ластик

*Описание:*

Занятие: Вводное. Знакомство с техникой лепки из пластилина:

- отделение кусочков пластилина от целого куска (отрывание «с силой»)

- разминание кусочков в руке, придание различной формы

- «размазывание» по поверхности

- соединение деталей между собой

- смешение цветов друг с другом

Прорисовка контурного изображения предмета, композиции.

Занятие 1: Нанесение слоя пластилина на поверхность картона

Занятие 2: Изменение стекой фактуры предмета, композиции, прорисовка отдельных деталей на поверхности из пластилина

Занятие 3: «мозаика» (нанесение рисунка с помощью круп, семян)

Занятие 4: «мозаика» (нанесение рисунка с помощью круп, семян) - *продолжение*

Занятие 6: оформление композиции в рамку.

**Лепка из соленого теста.**

*Материал: мука, соль, вода, какао-порошок, рабочая доска, пищевая фольга, нож, сито, кондитерский шприц, мак, деревянные рамки, канва, природный материал.*

*Описание:*

Занятие: Вводное. Знакомство с техникой приготовления соленого теста (ингридиенты, пропорции, добавки, замешивание). Приготовление теста

Занятие1: Техника лепки крупных деталей

Занятие 2: Техника лепки мелких деталей

Занятие 3: Создание фактуры поверхности

Занятие 5: Изготовление элементов композиции, скрепление между собой отдельных деталей.

Занятие 6: Оформление и сборка композиции

**2 блок. Рисование**

***Задачи:***

*1. учить самостоятельно создавать образ (1 занятие)*

***2.*** *развивать умение соотносить цветовую гамму с образом, его эмоциональным состоянием, особенностями (2 занятие)*

***3.*** *учить штриховать в зависимости от направления контура (3 занятие)*

***4.*** *развивать глазомер, уверенность руки и точность движений (4 занятие)*

***5.*** *тренировать поступательные и круговые движения пальцев рук, снять недоверие к своей руке, помочь поверить в собственные силы, развить творческое воображение (5 занятие)*

*Материалы:* гуашь, акварель, цветные карандаши, пастельные мелки, альбомные листы, кисти, палитра, стаканы для воды, салфетки для рук, нарукавники.

*Описание:*

Занятие 1: пуантилизм – пальцевая живопись.

Занятие 2: раскрашивание образов.

Занятие 3: штриховка.

Занятие 4: рисование по опорным точкам, срисовывание узоров, обведение по контуру фигур разной сложности с последовательным расширением или сужением радиуса обводки.

Занятие 5: монотопия – рисование замкнутых, петлеобразных линий; рисование спиралеобразных линий.

Занятие 6: создание заключительной композиции с использованием всех методов рисования, обрамление рисунка в паспарту.

**3 блок. Оригами, аппликация.**

*Задачи:*

1. *Развивать умение соотносить цветовую гамму с образом, его эмоциональным состоянием, особенностями*
2. *Развивать умение видеть образ, точность движений*
3. *Упражнять в умении пространственной ориентации, составлять целое из частей.*

**Оригами**

*Материал:* набор двухсторонней цветной бумаги для принтера, ножницы, бумажные и тканевые салфетки, фантики, нитки, иголка, газета

*Описание:*

Занятие: Вводное. История возникновения оригами.

Знакомство с техникой оригами (базовые формы)

Занятие 1: Изготовление простых фигурок

Занятие 2: Изготовление сложных фигурок из бумаги

Занятие 3: Изготовление композиций из фантиков

Занятие 4: Изготовление головных уборов из бумаги

Занятие 5: Складывание бумажных и тканевых салфеток для сервировки стола.

**Аппликация**

*Материал:* альбомные листы, цветная бумага разной фактуры, клей, ножницы, кисть для клея, газеты, журналы, кусочки кожи, дермантина, ткани

*Описание:*

Занятие 1: Складывание пазлов, закрепление на листе бумаги

Занятие 2: Аппликация «Калейдоскоп» (из бумаги)

Занятие 3: Аппликация «Пейзаж» (из кусочков ткани, кожи, дермантина) Занятие 4: Объемная аппликация (с элементами оригами)

Занятие 5: «Мозаичные композиции» (из геометрических фигур)

Занятие 6: Создание коллажа на определенную тему.

**4 блок. Песочная терапия**

*Задачи:*

*1. Развитие глазомера, уверенности руки и точности движений*

*2. Снятие психоэмоционального напряжения*

*3. Развитие творческого воображения*

*4. Развитие умения соотносить цветовую гамму с образом*

*5. Снятие недоверия к своей руке*

*Материал:* альбомные листы, картон, песок, разноцветные красители, емкости для песка, природный материал, бусины.

*Описание:*

Занятие: Вводное. Знакомство с песком.

Окрашивание песка в разные цвета

Занятие 1: «Лабиринт» (рисунок на песке пальцами)

Занятие 2: «Рисунок из песка» (рисование картины из одноцветного песка с помощью палочек)

Занятие 3: «Высыпание» (выкладывание из разноцветного песка картины)

Занятие 4: «Замок из песка» (сюжетные постройки)

Занятие 5: «Волшебные сосуды» (заполнение сосудов различной формы разноцветным песком и природным материалом)

**5 блок. Собирание бусин**

*Задачи:*

*1. Развитие глазомера, уверенности руки и точности движений*

*2. Развитие творческого воображения*

*3. Развитие умения соотносить цветовую гамму с образом*

*4. Снятие недоверия к своей руке*

*Материал:* бусины разной формы и цвета, леска, ножницы, английские булавки, подносы

*Описание:*

Занятие: Вводное. Знакомство с техникой «бисероплетения»

Нанизывание больших и маленьких бус

Нанизывание бус разной формы, цвета

Занятие 1: Цепочки «в одну нить»

Занятие 2: Цепочки с ровными краями

Занятие 3: Цепочка «Мозаика».

Занятие 4: Цепочка «Ромашка»

Занятие 5: Картина из бусин.

Заключение

В программе была сделана попытка, на основе интеграции знаний наук о человеке раскрыть значение мелкой моторики руки. На основе анализа научной литературы подтверждено мнение о том, что виды деятельности, имеющие мануальный аспект, способствуют развитию психических, социальных, духовных сфер личности.

Рассматривая мелкую моторику руки как феномен исследований наук о человеке, мы пытались зафиксировать имеющийся опыт в коррекционной работе. Деятельность руки человека как биологического органа может быть использована не только в качестве функциональной единицы - для осуществления двигательных операций, но и как элемент самонастраивающий и регулирующий деятельность системы внутренних органов человеческого тела. Кроме того, в дефектологической практике мелкая моторика способствует установлению связи внутреннего мира человека с окружающей действительностью на основе чувственного опыта; целесообразной организации психических процессов; обогащению интеллектуального потенциала.