

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
населения Архангельской области
«Центр помощи совершеннолетним гражданам с ментальными
особенностями»

Отделение дневного пребывания граждан пожилого возраста
и граждан с геронтопсихиатрическим синдромом

Комплекс упражнений с массажным мячиком для пожилых людей



Архангельск, 2018

Цель: – сохранение, восстановление и укрепление физического и психического здоровья у людей пожилого возраста.

Задачи:

- восстановление и развитие сложных координированных движений и утраченной моторики рук, мышечной силы;
- корректирование речевых нарушений;
- регулирование точности движений;
- нормализация эмоционально-волевой сферы;
- активизация произвольного внимания;

Игры с мячом — высокоэффективный, универсальный, доступный, абсолютно безопасный комплекс упражнений. Это метод самооздоровления и профилактики различных заболеваний пожилого возраста.

Массажный мячик — эффективное средство развития кистей рук, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая, игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания. Воздействие на активные точки, расположенные на кистях рук, способствует повышению физической и умственной работоспособности, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Закругленные массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи и способствуют улучшению состояния всего организма.

Данный комплекс рекомендуется выполнять каждый день. Все упражнения выполняются сидя — на стуле. Каждое упражнение надо повторять 6- 8 раз в умеренном темпе, чтобы не переутомиться. В процессе занятия поочередно задействуются обе руки.

Комплекс упражнений с массажным мячиком «Ёжик»

1. Разминка.

Выполняем круговые движения мячом в одну и в другую сторону, согревая руки.



2. «Силач»

1 вариант. Фиксируем мячик в локтевом суставе, сжимаем его. Делаем упражнение правой, затем левой рукой.



2 вариант. Кладем мячик в ладонь, сжимаем его пальцами. Делаем сгибание в локтевом суставе к плечу. Повторяем упражнение поочередно левой и правой рукой.



3. «Бабочка»

Держим мяч между ладонями, расставив локти в стороны. Поочередно сжимаем и отпускаем мячик между ладонями.



4. «Солнышко»

Мяч лежит на ладонке. Выполняем круговые движения по всей рабочей поверхности ладони по часовой стрелке, а затем проводим поочередно по каждому пальчику, «рисую лучики солнца».



5. «Возьми — переложи»

Взять мяч правой рукой, переложить в левую руку. Расстояние между ладонями 20–30 см. После того, как пожилой человек научился выполнять упражнение, не теряя «ёжик», задание можно усложнить – перекидывать мяч из одной руки в другую.



6. «Перекаты»

Мяч находится между ладонями. Прокатить мяч от кончиков пальчиков одной руки вверх, затем другой руки вниз до локтя.



7. «Тук-тук»

Мяч находится на ладонке правой руки, кончиками пальцев левой руки стучим по «колючкам» мячика, затем меняем место положения мячика и пальцами правой руки дотрагиваемся до «колючек».



8. «Лови меня»

Подбрасывание мяча вверх. При ловле мяча, сжать мяч, почувствовать «колючки». Для усложнения задания – при броске мяча вверх делать хлопок.



9. «Карусель»

Положить массажный мяч на тыльную сторону ладони левой руки, прикрыть его ладонью правой руки и медленно катить мяч на ладонь левой руки. Не отрывая рук от мяча перекатить мяч на другую руку круговыми движениями. И так менять положение рук (правая рука сверху, затем левая и т.д) повторить 6-8 раз.



10. «Не урони»

1 вариант. Прижимаем мячик подбородком к груди, делаем сдавливающие движения 8-10 раз.



2 вариант

Зажимаем мячик между коленями, сдавливаем и разжимаем, не уронив.



3 вариант

Зажимаем мячик между икрами, сжимаем и разжимаем 8-10 раз.



На завершающем этапе комплекса упражнений проводим расслабляющий самомассаж. Поочередно массируем круговыми движениями локтевые и плечевые суставы рук, колени ног, грудную клетку, шейный отдел позвоночника.

