

«Согласовано»
Начальник отдела
социальной защиты населения
администрации Центрального района
С.Д. Ильина
« 10 » 2022 года

«Утверждаю»
Директор СПб ГБУСОН
«Комплексный центр социального
обслуживания населения Центрального
района»
Т.П. Муравьева
2022 года

ПРОГРАММА

«РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ РУКОДЕЛИЕМ »

**Координатор программы:
специалист по социальной работе
Ушакова Татьяна Валентиновна**

Заведующий отделением:

Ануфриева Дарья Вадимовна

**Санкт-Петербург
2022 год**

Оглавление

Введение	3
1. Общие положения о программе	5
1.1. Целевая группа	5
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Организация и формы проведения занятий	5
2. Этапы реализации программы	6
2.1. Общие положения о технологии проведения занятий	6
2.2. Требования к ресурсному обеспечению занятий	7
2.3. Тематический план занятий	7
Заключение	9
Список используемой литературы и информационных ресурсов	10
ПРИЛОЖЕНИЕ	11

Введение

Творчество — это способ получать удовольствие от жизни. Погружаясь в творчество, пожилой человек забывает тревоги и переживания, связанные с процессом старения и одиночества. В моменты творческой активности человек концентрируется на красоте и в полной мере выражает свою индивидуальность. Почему же занятия рукоделием так привлекают в последнее время? Потому что такой досуг является одним из лучших способов отвлечься от повседневной суеты, стрессов и получить удовольствие от красивых и полезных вещей. Когда мы занимаемся творчеством — мы испытываем чувство гармонии. Ум переключается с повседневных задач на совершенно иную сферу — созидательную.

Польза рукоделия состоит ещё и в том, что занимаясь им и совершенствуя свое мастерство, человек приобретает художественный опыт, учится комбинировать различные цвета, фактуры, материалы, осваивает новые техники. Важно и то, что ручная работа активизирует правое мозговое полушарие, которое отвечает за мышление, воображение, пространственную ориентацию, интуицию, эмоции и восприятие мира. Помимо этого, занятия с разными материалами и фактурами позволяют организму расслабиться, отвлечься от проблем, оказывают благотворное действие на нервную систему. Это дает организму физический и психологический отдых. В такие моменты запускаются процессы самовосстановления психики, значительно повышается устойчивость к стрессам.

Как же минимизировать развитие заболеваний, которые приходят в пожилом возрасте; какие восстановительные мероприятия подойдут для лиц с нарушениями двигательных и мозговых функций; что подтолкнет организм к мобилизации своих резервов. Поиск ответов на эти вопросы подталкивает специалистов к определению и изучению средств и методов, направленных на адаптацию пожилых людей.

О пользе рукоделия было известно с глубокой древности. Ещё во II веке до нашей эры в Китае утверждали, что упражнения с участием рук и пальцев гармонизируют тело и разум, положительно влияют на развитие головного мозга и память.

На Тибете буддийских монахов обучают смирению и терпению. Тренировать силу воли им помогает древнее и очень красивое искусство — мандал, т.е. картин из цветного песка или толченого мрамора.

Современные физиологи подтверждают эти гипотезы и доказывают связь развития рук с развитием мозга. Академик В.М. Бехтерев в своих работах доказал, что простые движения рук помогают снять умственную усталость, улучшают произношение многих звуков, развивают речь, память и внимание.

Когда мы занимаемся тем или иным видом действия своими руками, мы воздействуем на определенные точки на руках, а через них стимулируем работу внутренних органов. Мелкая моторика пальцев, развивающаяся посредством кропотливого ручного труда, напрямую влияет на работу нашего мозга. Ведь на кончиках наших пальцев расположено множество рецепторов, через которые в мозг поступают нервные импульсы, тем самым тренируя мозг.

А ученые из Института неврологии и поведения человека, Калифорнийского университета много лет проводили исследование на тему влияния определенных видов рукоделия на здоровье лиц пожилого возраста и сделали следующие выводы, что любое шитье или вязание помогает при следующих болезнях: сердечные нарушения, повышенное артериальное давление, головная боль, бессонница, усталость, запоры и вздутие живота и др.

Одним из важнейших вариантов поддержки умственной активности людей старшего поколения специалисты считают занятия творчеством. Разработка программы по рукоделию, несомненно, актуальна, так как уже практикующиеся занятия творчеством положительно влияют на поддержание здоровья и развитие интереса, наблюдательности, аккуратности и активной жизненной позиции.

1. Общие положения о программе

Название программы: «Развитие мелкой моторики у граждан пожилого возраста посредством занятий рукоделием»

1.1. Целевая группа

Программа ориентирована на граждан пожилого возраста, желающих обучиться различным техникам декоративно-прикладного искусства, а также для укрепления памяти, снятия стресса и нормализации работы всех систем организма.

1.2. Цель и задачи программы

Цель — обучение граждан пожилого возраста разнообразным видам декоративно-прикладного творчества для профилактики и предотвращения стрессов, снятия напряжения. Программа является стимулом для повышения интеллектуальной и физической активности у граждан пожилого возраста и инвалидов, гармонизации их душевного состояния за счет развития и тренировки мелкой моторики рук.

Задачи:

- знакомство с историей возникновения видов декоративно-прикладного творчества;
- научить разнообразным техникам декоративно-прикладного творчества;
- повышение тонуса мышц задействованных при работе рукоделием;
- применение навыков по шитью, вышиванию, плетению, вязанию и др.
- взаимосвязь творчества и полезных свойств ручной работы
- учиться контролировать свое эмоциональное состояние;
- ведение активного образа жизни.

1.3. Организация и формы проведения занятий

Программа реализуется в рамках деятельности отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов. Занятия проводятся в группе 10 -15 человек. Продолжительность занятия составляет 50-60 минут.

Срок реализации программы 8 занятий в месяц.

Подбор и тематика мастер-классов, предусмотренных программой, могут изменяться в зависимости от заготовленного материала, его цвета и фактуры,

в зависимости от праздничных тем. При наличии повышенного интереса у клиентов, программа допускает временное расширение тех или иных тем.

Последовательность занятий может меняться.

2. Этапы реализации программы

2.1. Общие положения о технологии проведения занятий

Занятия проводятся по адресу: 4-я Советская ул., д. 6.

Занятие состоит из пяти разделов:

1. Инструктаж по технике безопасности при работе с ножницами, термопистолетом, утюгом.
2. Знакомство с декоративно-прикладной техникой,
3. Подготовка инструментов к работе,
4. Выбор материала для работы и цветовой палитры,
5. Изготовление изделия.

В программу работы с гражданами пожилого возраста включены основные виды рукодельного творчества — это работа с бумагой, шитье, декорирование, плетение, аппликация и др. Выполнив задание и увидев результат своего труда, клиенты отделения дневного пребывания испытывают чувство радости, удовлетворения, успеха. Эти маленькие победы помогают им поверить в себя, в свои силы.

Используемые техники: ручное вышивание; макраме; бисероплетение; шитье, шитье мягких игрушек, подушек-думок; вязание крючком; изготовление цветов из ткани, лент и бумаги; аппликации; изготовление упаковки, открыток, сувениров; декорирование; изготовление бус из подручного материала; изготовление панно.

Формы занятий: Групповые или индивидуальные. Занятия включают в себя предоставление теоретического материала и проведение практических занятий с наглядной демонстрацией каждого приема и повторением усвоенного материала.

Занятия рукоделием помогает снять напряжение, дают положительные эмоции, способствуют развитию:

- мелкой моторики;
- глазомера;
- координации движений;

- логического мышления;
- творческого воображения;
- художественных способностей;
- эстетического вкуса;
- волевых качеств — усидчивости, терпения, последовательности в работе;
- навыков общения.

Умения и навыки по шитью, вышиванию, вязанию, плетению составляют важный элемент в трудотерапии и помогают в дальнейшем быть более опрятными, творчески подходить к выбору аксессуаров, вносить в свою одежду элементы декора. Благодаря рукоделию и трудотерапии обогащаются чувства пожилых людей и эмоциональные переживания становятся разнообразными и устойчивыми. Опыт работы по данному направлению показал, что с пожилыми людьми нужно творить и придумывать что-то новое. Это помогает эмоционально разгрузить мозг человека и хоть на время забыть ему о проблемах, а так же развивает коммуникативные способности, повышает самооценку, продлевает активную фазу жизни, помогает пожилому человеку чувствовать себя полноценным членом общества.

2.2 Требования к ресурсному обеспечению занятий

- Проветриваемое, с хорошим освещением помещение.
- Аудио и видео техника.
- Инвентарь для рукоделия.
- Швейные машины.
- Специальные лупы с креплением к столу.
- Методическая литература.
- Видеоматериал с записью занятий.

2.3. Тематический план занятий

<i>№ п/п</i>	<i>Техника работы</i>	<i>Количество занятий</i>
1	Шитье	1
2	Вязание крючком	1

3	Аппликация	1
4	Бисероплетение	1
5	Вышивка	1
6	Декорирование	1
7	Изготовление подарочной упаковки, открыток, сувениров	1
8	Изготовление цветов	1
10	ИТОГО:	8

В качестве развлекательной «пятиминутки» для того, чтобы разогреть суставы пальцев и запястий, перед занятием проводятся разминочные упражнения (См. Приложение). Такие упражнения проходят в расслабленной атмосфере и направлены на формирование у рукодельников интереса к занятию и концентрации внимания на конкретном занятии.

Заключение

Таким образом, в результате проведенного исследования было выявлено, что занятия рукоделием не только способствует формированию у пожилых людей новых знаний и умений, развитию художественного вкуса, чувства цвета, воспитывает активность, трудолюбие, аккуратность, интерес, но и развивает моторику рук, точность выполнения действий, развивают наблюдательное воображение. Аристотель называл руки «инструментом всех инструментов». Кант называл руки «внешним мозгом». А известный педагог В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум находится на кончиках пальцев».

Опыт говорит о целебных свойствах и приемах в старинных методах рукоделия. Ремесло — это лишь часть традиционной культуры. Оно прочными нитями связано с нашим бытом и традициями. Для пожилых людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, занятия рукоделием необходимы как воздух и свет... Они расширяют связь с миром, оборванные болезнями, тренируют эмоции, мышление, мелкую моторику рук, радость общения. А радость жизни — мощный стимул к выздоровлению!

Техники и способы работы с материалом ограничены и удобны для посетителей отделения дневного пребывания, т. к. опираются на народные ремесла. Приемы труда основаны на знании природных материалов и их свойствах. Изделия сразу получаются красивыми, удобными. Целебные свойства народных рукоделий именно в том, что в малом изделии отражается весь мир.

Перечисленные техники и занятия не принесут мгновенный эффект. Как и другие реабилитационные мероприятия, они действуют постепенно. Но если не лениться, запастись терпением, и изо дня в день заниматься и развивать мелкую моторику, то даже у самых несговорчивых скептиков будет прослеживаться положительная динамика.

«Занимаясь рукоделием, мы все действия производим руками, а значит, сами того не замечая, стимулируем работу нашего организма. То есть, даже несложные действия руками, бесплатно нас лечит!»

Список используемой литературы и информационных ресурсов

1. Попонина Н. - статья: «Нестандартные подходы в рукоделии, как способ развития мелкой моторики» – СПб.: Питер, 2017.
2. Маркелова А.М./Калинкина Е.А. «Аспекты и тенденции педагогической науки» - Спб. декабрь 2017. (III международная научная конференция)
3. Лобанова Н.А./Соловьев А.Г. - «Развитие мелкой моторики и стимуляция высших психических функций у лиц пожилого возраста» - М., № 9-10, 2015.
4. Полухина Н.А. / Соловьев А.Г. - «Развитие осязания мелкой моторики и образного мышления»; «Медицинское образование в XXI веке: традиции и инновации» - Архангельск: Изд-во СГМУ, 2015. с. 74-75
5. Егорова О.И. / Косихина Е.Ю. - «Поддержание и укрепление когнитивных функций у лиц пожилого возраста посредством применения специализированного оборудования» - СПб.: Спб. ГИПСР, 2019. - Том 32 №2, с. 92-99.
6. Василенко Н.Ю. - «Социальная геронтология»-учебное пособие. - Владивосток.: ТИДОТ ДВГУ, 2003., с. 140
7. Ткаченко Т.А. «Мелкая моторика. Гимнастика для пальцев» - М.: Изд. ЭКСМО, 2010.
8. Попов С.Н. - « Физическая реабилитация» - 2005.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Занятия рукоделием: реабилитация с пользой (упражнения-разминка)

1. Упражнение «Ёж»

Понадобится резиновый мячик с шипами (от 5 до 10 см. в диаметре) или шишка. Перед основным занятием рукоделием, разминаем и разогреваем ладони рук, перекатывая мяч между ладонями. Достаточно пары минут. Разогрев ладони, можно приступить к рукоделию.

2. Упражнение «Волшебный горшочек»

В обычную миску или контейнер насыпать горох, фасоль, можно и другую крупу, например гречу. Опустить ладони в наш «горшочек» и ладонями растереть крупу. Несколько раз, пока не появится тепло в ладонях. Далее можно приступить к основным занятиям по рукоделию.

3. Упражнение «Магическая книга»

Это коврик сложенный пополам, в виде книги. Внутри вшиты разные приспособления — молнии, застёжки разной конфигурации, пришиты крупные пуговицы и петли к ним, липучки, мешочки с морскими камушками и ракушками и др. С начала надо все предметы отстегнуть и достать. Если это камушки или ракушки, то подержать, по переключивать из одной руки в другую, а затем, в обратном порядке вернуть все обратно: застегнуть, прилепить... Потренировав таким образом пальцы, можно приступить к основному занятию рукоделием.

4. Упражнение «Прищепка»

Для этого упражнения необходимы бельевые прищепки, разных фактур, а также бельевая веревка. Надо навешивать прищепки на веревку, а затем снимать их. Это упражнение хорошо тренирует пальцы.