

ОГБУ "Первомайский психоневрологический интернат"

Утверждена  
приказом директора  
от \_\_\_\_\_ 2020г № \_\_\_\_\_  
Директор ОГБУ "Первомайский  
психоневрологический интернат"  
\_\_\_\_\_ М.Я. Ирейкин

Дополнительная образовательная общеразвивающая  
программа "Развитие моторики, внимания и памяти"  
Рассчитана на взрослых людей с ограниченными возможностями  
здоровья  
Срок реализации 1 год

Разработчик:  
Разумова Г.В. специалист  
по социальной работе

**2020 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка _____	стр. 3
Разделы:	
I. Цели и задачи программы _____	стр. 4
II. Упражнения для развития и поддержания моторики _____	стр. 4-7
III. Упражнения, отражающие внутреннее состояние человека _____	стр. 7-11
IV. Как сохранить память _____	стр. 11-14
V. Упражнения в кинестетике _____	стр. 15-16
VI. Ожидаемые результаты освоения программы _____	стр. 16
VII. Формы подведения итогов реализации программы _____	стр. 16
VIII. Материально-техническое обеспечение программы _____	стр. 16
Список литературы _____	стр. 17
Приложения _____	стр. 18-59

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа "Развитие моторики, внимания и памяти" содержит упражнения по мелкой моторике, самомассажу, развитию памяти и созданию психологического комфорта.

Актуальность программы несомненна, так как сенсорное развитие было и остается важным и необходимым для частичной компенсации утраченных функций граждан, проживающих в психоневрологическом интернате.

Все знают, что развитие мелкой моторики способствует развитию речи и интеллекта. Объясняется это тем, что зона мозга, отвечающая за движения рук очень близко расположена к зоне, отвечающей за речь. Функции мышления, памяти, речи напрямую зависят от мельчайших движений рук. Иногда подвижность и чувствительность пальцев ухудшаются вследствие болезни.

Моторика – сумма телодвижений всего тела человека или некоторых его органов, которая направлена на достижение какой-либо определенной задачи. Она классифицируется на виды: мелкая, крупная и моторика отдельных органов.

Крупная — подразумевает под собой изменения положения всего тела. Мелкая моторика задействует обычно работу глаз и рук, ее тренировка направлена на развитие речи путем повышения активности пальцев. Это происходит за счет того, что их нервные окончания расположены близко друг к другу, что и определяет неразрывную связь.

Возникновение сложностей с моторикой ухудшает не только физическое состояние, но и отрицательно сказывается на психоэмоциональной составляющей, поэтому тренировка моторики крайне необходима человеческому организму для развивающей цели.

Мелкая моторика напрямую определяет активную речь. Поэтому в пожилом возрасте помогает восстановить речевую функцию (в случае её временной утраты, вследствие, например, инсульта), к тому же она является хорошим тренировочным упражнением памяти, улучшает внимание, развивает воображение, помогает восстановить работу конечностей.

Многочисленными исследованиями педагогов доказано, что движения пальцев рук стимулируют развитие центральной нервной системы. Хорошо развитая мелкая моторика активно взаимодействует также с вниманием, мышлением, оптико-пространственным восприятием (координацией), наблюдательностью, воображением, памятью (зрительной и двигательной).

## I. Цели и задачи программы

В основу создания программы положен личностно - ориентированный подход, который ставит в центр личность получателя социальных услуг, обеспечение комфортных условий ее развития. Эта программа характеризуется гуманистической и психокоррекционной направленностью и имеет следующие цели:

1) Развитие мелкой моторики рук у получателей социальных услуг, направленной на поддержку личности, преодоление отклонений в психофизическом и умственном развитии;

2) развитие внимания и памяти.

Для достижения поставленных целей в работе предполагается решение следующих задач:

- выявление индивидуальных особенностей и способностей;
- создание условий для накопления практического опыта;
- укрепление рук, плавных, точных и координированных движений;
- восстановление и развитие речи, внимания, памяти и интеллекта;
- снятие усталости, стресса.

Занятия по данной программе способствуют стимулированию развития центральной нервной системы, всех психических процессов, созданию атмосферы творчества, сотрудничества, развитию коммуникативных навыков, эффективной и быстрой адаптации, профилактике неврозов и созданию психологического комфорта.

## II. Упражнения для развития и поддержания моторики

### 2.1. Упражнения с кистями рук и пальцами

**«Пальчики здороваются».** Кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца (пальцами левой руки, одновременно пальцами правой и левой руки)

**«Пальчики здороваются».** Пальцы правой руки дотрагиваются до пальцев левой руки по очереди: большой палец — с большим, затем указательный — с указательным и т.д. Пальцы правой руки все одновременно «здороваются» с пальцами левой руки.

**«Оса».** Выпрямить указательный палец правой руки и вращать им (указательным пальцем левой руки, одновременно указательными пальцами обеих рук).

**«Человечек».** Указательный и средний пальцы правой руки «бегают» по столу ( пальцами левой руки, одновременно пальцами обеих рук).

**«Коза».** Вытянуть указательный палец к мизинцу правой руки (пальцами левой руки, одновременно пальцами обеих рук).

**«Очки».** Образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединив их.

**«Зайчик».** Вытянуть вверх указательный и средний пальцы правой руки, а кончики безымянного пальца и мизинца соединить с кончиком большого пальца ( пальцами левой руки).

**«Деревья».** Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.

**«Птички летят, машут крыльями».** Пальцами обеих рук, поднятых к себе тыльной стороной, производить движение вверх-вниз.

**«Стол».** Правую руку сжать в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку.

**«Чашечка, цветок».** Руки в вертикальном положении, ладони обеих рук прижать друг к другу, затем слегка раздвинуть их, округлив пальцы.

**«Кошка».** Средний и безымянный палец правой руки прижать большим пальцем к ладони, указательный палец и мизинец согнуть, поднять руку вверх.

**«Бочонок».** Согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие оставить сверху отверстие.

**«Птичка пьет из бочки».** Поднести к «бочке» вторую руку, указательный палец опускать в отверстие и поднимать.

**«Птичка в гнезде».** Соединить округлые ладони, большие пальцы спрятать вовнутрь.

**«Елка».** Пальцы обеих рук скрещены под углом друг к другу.

**«Беседующие человечки».** Поставить на стол два кулака с поднятыми вверх большими пальцами.

**«Ворота».** Кисти рук поставить на ребро, свести кончики пальцев. Открыть и закрыть «ворота».

**«Цепочка».** Большой и указательный пальцы левой руки образуют кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальцев правой руки: большой – указательный, большой – средний и т.д.

**«Шарик».** Пальцы каждой руки соединить в щепотки и приблизить друг к другу. Дуть на них, при этом пальцы принимают форму шара. Затем шар сдувается, и пальцы принимают исходное положение.

**«Колокольчик».** Локти поставить на стол, пальцы обеих рук образуют замок. Средний палец одной руки опущен вниз, как язычок колокольчика, и участник занятий им двигает.

**«Летит оса».** Пальцы сжать в кулак, один поднять вверх. Выполнить им вращательные движения. Повторить другими пальцами.

**«Лиса».** Ладони прижать друг к другу. Согнуть вовнутрь мизинцы и указательные пальцы, большие поднять вверх.

**«Полет птицы».** Руки повернуть ладонями к себе и скрестить у запястий. Большие пальцы цепляются друг за друга. Остальные пальцы растопырить и махать ими.

Упражнения на развитие мелкой моторики необходимо проводить каждый день (как минимум по 5-10 минут). Это приводит к улучшению

настроения, во-первых, за счет общения с людьми, во-вторых, радость приносит достижение тех или иных результатов в ходе процесса.

## **2.2. Массаж рук.**

Хороший эффект можно получить при помощи классического массажа рук. Имеется большое разнообразие приспособлений для массажа: массажные мячики, кольца и пр., которые укрепляют мышцы кистей рук, положительно воздействуют на суставы, улучшают приток крови, повышают чувствительность.

Массаж и самомассаж рук оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Работоспособность утомленной мышцы под влиянием массажа восстанавливается быстрее. Массаж улучшает функцию рецепторов, проводящих путей, усиливает рефлексорные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами.

### **«Карандаш - массажер»**

Одним из видов нетрадиционного массажа является массаж с помощью карандашей. Научить самомассажу рук несложно. С помощью шестигранных карандашей массируем запястья, кисти рук, пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны. Такой массаж и игры с карандашами стимулируют речевое развитие, способствуют овладению тонкими движениями пальцев. В зависимости от содержания упражнения, предпочтение отдается тому, или иному виду карандаша (толстый, круглый, короткий, тяжелый, длинный, шестигранный).

### **Упражнение «Утюжок»**

Карандаш я покачу (тонкий карандаш положить на стол, «прогладить» его сначала одной ладонью), Вправо – влево – как хочу (потом другой, покатай карандаш по столу в разных направлениях).

### **Упражнение «Добывание огня»**

Мы, как древние индейцы, добываем огонек. Сильно палочку покрутим и огонь себе добудем. Положить шестигранный карандаш на ладошку, прикрыть его другой ладонью и прокатывать между ладонями сначала медленно, потом быстрее (от кончиков пальцев к запястьями).

### **Упражнение «Пианино»**

Прижимать к столу толстый круглый карандаш кончиком каждого пальца.

### **Упражнение «Дудочка»**

Играть на карандаше, как на дудочке, быстро перебирая пальцами, нажимая воображаемые кнопки.

### **Упражнение «Волчок»**

По столу круги катаю (вращать тонкий длинный карандаш указательным и большим пальцем). Карандаш не выпускаю (сначала одной руки, а потом другой).

### **Упражнение «Вертолет»**

Отправляется в полет (вращать тонкий длинный карандаш между большим указательным и средним пальцами) необычный вертолет (пусть он вращается по возможности быстро, как вертолет)

### **Упражнение «Скольжение»**

По карандашу скольжу (продвигаться вверх и вниз по длине шестигранного карандаша, упирая острым концом в стол, перехватывая его пальцами другой руки) съехать вниз скорей спешу.

### **Упражнение «Качалочка»**

Карандаш не отдыхает, между пальцами гуляет (прокатывать шестигранный карандаш в межпальцевом пространстве).

### **Упражнение «Ладонка»**

Нарисую я ладонку(обрисовывать тупым концом тонкого карандаша ладонь с широко раздвинутыми пальцами, лежащую на столе, массируя карандашом межпальцевые зоны). Отдохну потом немножко.

### **Самомассаж руки при помощи массажного мячика**

Мячик сжать поможет нам

Сила с волей пополам (сжать то правой, то левой рукой.)

Станут пальчики сильнее,

А головушка умнее (шарик между ладонями).

### **Самомассаж руки при помощи грецкого ореха**

Я катаю свой орех, чтобы был круглее всех (катать орешек между ладонями рук).

## **2.3. Занятия с пазлами**

Задание : "Собери картинку"

## **2.4. Аппликация**

Задание: сделать аппликации из цветной бумаги

## **III. Упражнения, отражающие внутреннее состояние человека (выполняются в сопровождении музыки)**

### **3.1. Мандалотерапия**

Круглая мандала – это зеркало, отражающее внутреннее состояние человека в момент создания изображения. Во время раскрашивания человек выплёскивает на бумагу свои переживания, чувства и эмоции, достигая состояния равновесия.

Как нарисовать мандалу?

Достаточно обвести контур тарелки на чистом листе – и можно приступать!

Творчество – это полёт. Каждый создан для творчества и полёта, поэтому не думайте, умеете ли вы рисовать, а просто отпустите себя и погрузитесь в рисование.

Форма круга – это единственное условие, а остальное – только на усмотрение художника.

Мандалотерапия – это действенный и увлекательный метод психотерапии. Творчество позволяет сделать путь самопознания приятным и радостным. Внешне простая техника – заполнение рисунка в форме круга – направляет духовное и личностное развитие, а иногда даже избавляет от физических недугов.

### **Рисуем мандалу: пошаговая инструкция.**

Рисование мандалы доступно каждому – как опытному мастеру, так и человеку, впервые узнавшему об этом искусстве. Следует учитывать, что мандалы различаются по степени своей сложности и далеко не все варианты дадутся новичку с первого раза. Если у вас имеются сомнения в своих силах, советуется начать с абстрактных мандал, состоящих из простых фигур.

Подробная инструкция оформления несложной мандалы (без заготовленных шаблонов).

Шаг 1. Возьмите лист бумаги и с помощью циркуля начертите круг. Диаметр круга должен быть большим, поскольку он представляет собой границы будущей мандалы.

Шаг 2. Проведите несколько диагональных линий, перпендикулярных друг другу. Для этого понадобятся линейка и карандаш. Конечное число диагоналей варьируется в зависимости от ваших вкусов. Как правило, их количество ограничивается восемью.

Шаг 3. В самом центре рисунка изобразите какую-либо фигуру. В качестве фигуры может выступить ромб, круг, многоугольник и так далее. Обращаем внимание на то, что мандала рисуется от центра к периферии, а не наоборот.

Шаг 4. Дополняйте первоначальную фигуру, сосредоточенную вокруг центра, новыми деталями, окружающими ее. Каждая последующая фигура будет больше предыдущей.

Шаг 5. По мере добавления новых кругов или многоугольников заполняется пустое пространство различными символами, экспериментируя с цветами. Символы могут сосредотачиваться как вокруг центра круга, так и окружать диагональные линии, которые вы провели в самом начале.

Шаг 6. Выходите за края рисунка и дополняйте его – при наличии желания. Строгих правил при составлении мандалы не существует, а потому если вы хотите подойти к задаче нестандартно – не отказывайте себе в этом.

**Задание 1. Раскрасить мандалу по готовому шаблону.**

**Задание 2. Нарисовать собственную мандалу**

## **3.2. Зепарт - раскраски антистресс**

По словам клинического психолога Бена Михаэлиса, раскрашивание картинок — это антистресс, деятельность, которая расслабляет миндалину — центр страха головного мозга — и позволяет разуму получить все, что ему нужно.

Но раскраска имеет и другие косвенные преимущества для здоровья. Антистресс раскраски это любые раскраски, выполненные в стиле Дудлинг и Зентангл. Они очень разнообразны по формам и бываю различной тематики, имеются даже отдельные подвиды, такие как: Моретерапия, Кототерапия, Антистресс животные, Слоны.

По мнению психологов, раскраски-антистресс для взрослых оказывают следующее влияние на человеческую психику:

раскрашивание — довольно монотонный процесс, при котором человек глубоко сосредотачивается и погружается в работу, попутно расслабляясь и отвлекаясь от повседневных дел и бытовой рутины.

Такая терапия позволяет выплеснуть негативные эмоции конструктивным способом, успокаивает и поднимает настроение. Яркие цвета также благотворно воздействуют на психику. Раскрашивание задействует фантазию и творческие способности (ведь человек самостоятельно решает каких цветов добавить в рисунок, какие из них лучше смотреться и т. д.). А если это ещё и раскраска с длинным фантастическим сюжетом, то взрослые и вовсе на какой-то миг погружаются в приятные детские воспоминания. Поэтому такая терапия — хороший способ борьбы с депрессией и неврозом. Процесс раскрашивания картинок может быть альтернативой медитации. Так, известный психоаналитик Карл Юнг практиковал подобные методы лечения, чтобы получить доступ к подсознанию клиента. Прокрашивая детали, человек отключает интенсивную мозговую деятельность и становится ведом своим подсознанием. Результат — на рисунке преобладают те цвета, которые так или иначе отражают внутреннее состояние человека.

Зентанглинг (процесс рисования узоров-зентанглов), созданный немногим более десяти лет назад, не только не ушёл в небытие, как часто бывает со многими модными веяниями, но наоборот — всё больше набирает популярность в мире.

Зентангл — особый стиль рисования, который доступен, пожалуй, любому желающему. Человек рисует узоры, орнаменты, складывающиеся в причудливые абстрактные композиции без какой-либо символической или смысловой нагрузки. И сам процесс создания таких узоров погружает автора в особое состояние, — художник получает опыт, весьма похожий на медитативные переживания. Рисование зентанглов не только успокаивает, улучшает настроение, но и тренирует концентрацию внимания, развивает художественное видение, креативность.

Некоторые могут получить от такого рисования терапевтический эффект, отдохнуть так, что всего за полчаса в голове может проясниться, а в теле почувствуется легкость и бодрость, как после хорошего сна.

## Как рисовать зентанглы?

Основные правила зентангла:

- рисунок абстрактен;
- выполняется на маленьких белых квадратах (9x9 – классический размер);
- используются черно-белые цвета;
- в процессе рисования нельзя использовать ластик, вспомогательные линейки, трафареты или другие средства – всё от руки.

Маленькие квадратики, как и гелевую ручку, легко можно носить с собой в кармане или сумочке. Для начала этого вполне хватит.

Дудлинг находится на грани творчества и релаксации. Не удивительно, что его используют для снятия нервного напряжения. Заполняя пространство внутри картинки хаотичным рисунком, можно почувствовать как уходят тревоги и на душе становится легче. Используйте этот приём когда нужно успокоиться и избавиться от отрицательных эмоций. Заранее распечатайте раскраски и заполняйте их орнаментом. Используйте не только черную ручку, но и цветные карандаши, фломастеры. Важно. Рисуя — не думайте. Поток мыслей лишь собьёт творческий настрой. Дудлинг не только разгружает мозг, но и тренирует его видеть новое, перерабатывать старые формы во что-то необычное и оригинальное. Поэтому дудл - арт стал так популярен как средство терапии. Но и его творческая сторона очевидна. Это прекрасное упражнение для художников и творцов, ищущих вдохновение.

Можно выделить 5 основных типов дудлеров:

«словесный дудлер» — тот, который пишет слова, и много раз их обводит, возможно, как-то украшает;

«дудлер-абстракционист» — здесь можно увидеть всевозможные геометрические фигуры, узоры без выраженной формы, как поток сознания;

«дудлер-реалист» — в противоположность предыдущему рисует объекты, которые вполне можно узнать, как правило, такие дудлеры имеют навыки художника и неплохо рисуют;

«дудлер-пейзажист» — этот рисует всякие цветочки, травку, горы, реки и т.п., для него характерны природные мотивы, он концентрируется на красоте внешнего мира;

«дудлер-портретист» — эти авторы любят рисовать людей, глаза, лица.

Как начать рисовать дудлинг? Как уже говорилось, особых правил здесь нет. Но все же как рисовать дудлинг? Можно выбрать или создать какой-либо контур (например, рисунок оленя, лягушки, можно обвести собственную ладонь или ещё проще — взять круг, квадрат...) и начать заполнять его разными узорами, особо не закливаясь на том, что и как — пусть рука сама двигается по листу. Просто добавляются косые линии, завиваются ленточки, где-то возникают ракушки или причудливые растения, какие-то элементы объединяются, где-то усиливается контур... И вот уже творение готово!

Но можно и не ограничиваться изначально контуром. Чтобы не центрироваться на рисунке, «отключить» голову, создайте «фон» —

включите телевизор или музыку... Возьмите листок бумаги и ручку, пусть рука свободно что-то рисует, пишет, чертит, реагирует на окружающее, не задумываясь над этим.

Чтобы расслабиться и проявить вашу «суть дудлера», руке, скорее всего, понадобится минут 5-10. Не спешите, просто слушайте музыку или смотрите фильм, одновременно машинально выводя рукой любые каракули... Теперь посмотрите, какие мотивы повторяются чаще? Удалось увидеть суть своего внутреннего дудлера? Быть может, он относится к какому-либо типу.

**Задание 1. Раскрасить картинку с изображением животного (раскраска-антистресс).**

**Задание 2. Рисование в стиле "Дудлинг" (абстрактное, спонтанное рисование, заполнение пространства внутри картинки).**

**Задание 3. Рисование в стиле "Зентагл" (рисование узоров, орнаментов, складывающихся в причудливые абстрактные композиции без какой-либо символической или смысловой нагрузки в черно-белых тонах на маленьких белых квадратах).**

#### **IV. Как сохранить память**

(Кинезиология как наука для предотвращения Альцгеймера)

В сложностях с запоминанием во многом виноваты не столько болезни, хотя и они тоже, сколько отсутствие физкультуры, недостаток разной мозговой деятельности. Если не напрягать себя новыми хобби, чтением книг, заучиванием четверостиший, то будет происходить деградация, которую почти невозможно остановить. Гимнастике для ума необходимо уделять не менее 30 минут в день.

Положительным эффектом будут обладать головоломки, интересные книги, полезное питание, физическая активность. Необходимо больше ходить и бывать на свежем воздухе. Именно ходьба, бег, прогулки способствуют не только повышению тонуса в организме, но и обогащают мозг кислородом, заставляют его отречься от проблем и перезагрузиться. Таким способом снижается уровень стресса, вырабатывается серотонин, клетки в голове регенерируются и формируются значительно быстрее.

**Задания для тренировки памяти:**

### Составить слова, соединив слоги

ЗА	СОВ	РЯД	МОК	НОС
БЕГ	КАТ	ЛИВ	ВОД	ГОН

#### «Будь внимательным» 2 мин

**Цель:** развитие внимания и навыков ориентировки в пространстве

**Описание.** Получатель социальных услуг выполняет движения в соответствии с командами: покажи (в комнате для занятий) правый верхний угол, дотронься до левого уха, дотронься до правого уха, покажи левый нижний угол, дотронься до носа, покажи правый нижний угол, потопай двумя ногами.

#### «Не пропусти животное»

Зачитывается список слов. Задача участников занятия хлопнуть в ладоши тогда, когда встретится слово, обозначающее животное.

Упражнение развивает внимательность, быстроту распределения и переключения внимания, а, кроме того, расширяет кругозор и познавательную активность.

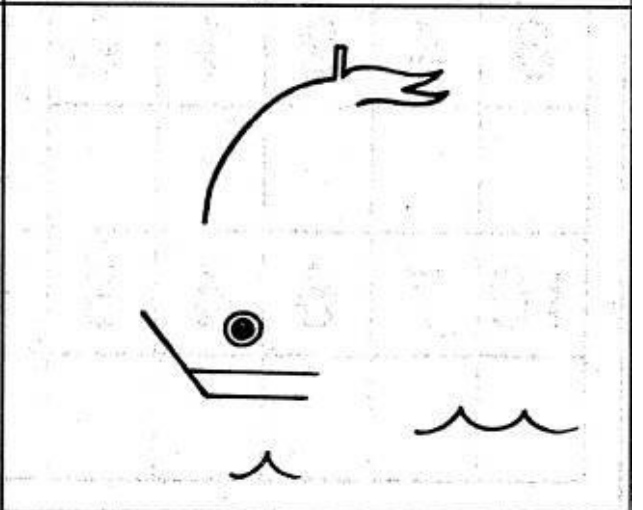
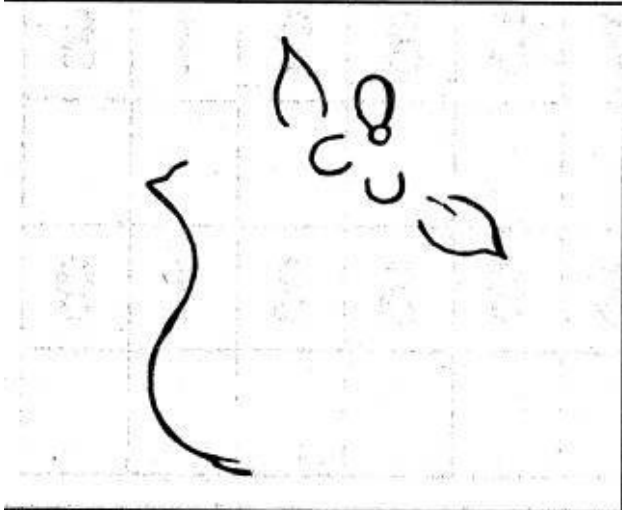
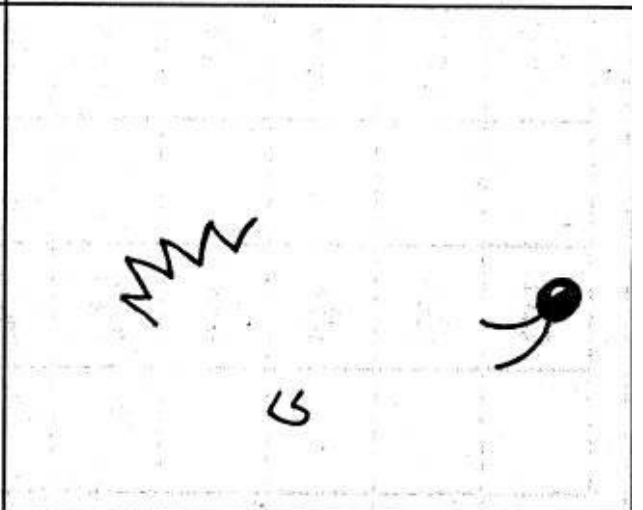
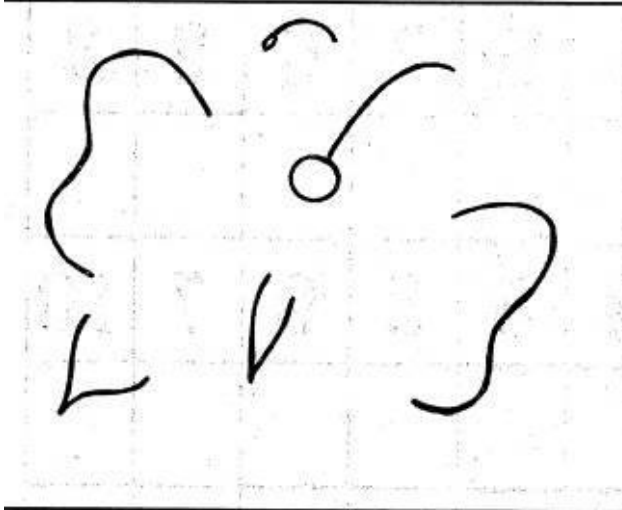
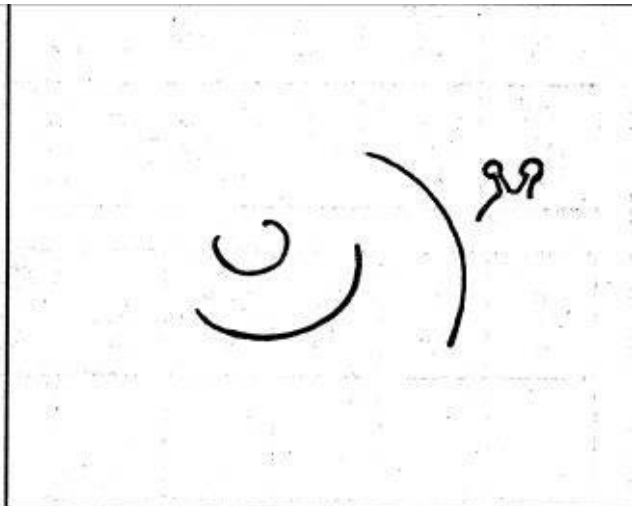
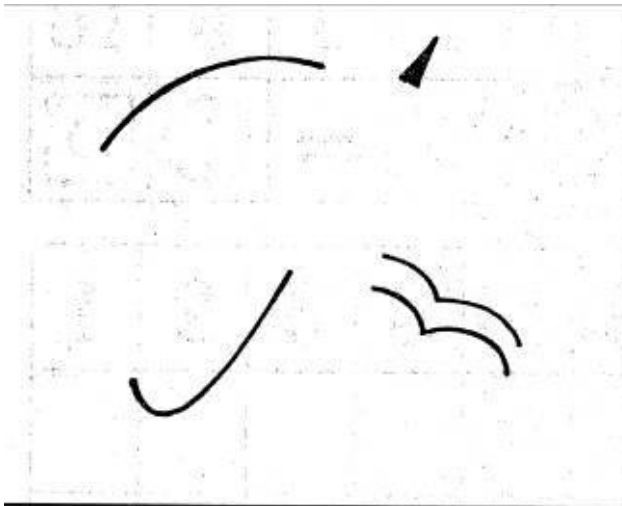
Стол, книга, лошадь, стул, виноград, собака, ножницы, книга, окно, кошка, сапоги, коза, стекло, дерево, ковер, лев, тигр, кровать, тетрадь, вилка, лед, елка, заяц, волк, галстук, лимон, медведь, масло, пальто, белка, кошка, яблоко, бык, карандаш, телефон, фломастер, бегемот, крокодил, линейка, стакан, чайник, очки, барсук, енот, белка, иголка, картина, бабушка, лыжи, обезьяна.

#### «Что нарисовано?»

**Цель:** развитие умения использовать при восприятии свой прошлый опыт и знания.

**Дидактический материал:** набор карточек (4—10 шт.) с незавершенными изображениями знакомых предметов, животных и т.д.

**Описание задания.** Психолог (педагог) или воспитатель поочередно показывает карточки и задает вопрос: «Что здесь нарисовано?» Если участник занятия затрудняется с ответом, можно предложить ему помощь.



### "Разноцветный текст"

Для этого нужно взять текст, где цветовые обозначения выделены иным цветом. К примеру – слово «желтый» может быть синего оттенка, «красный» — зеленого, «синий» — черного. Суть упражнения — проговорить цвет, которым написан текст. Главная ошибка — читают сами слова, а не называют оттенки.

Это является хорошей профилактикой при болезни Альцгеймера и очень тренирует концентрацию.

Это упражнение можно выполнять каждый день как зарядку для мозга и ума пожилым людям.

Желтый, черный, красный, зеленый  
Синий, красный, желтый, черный  
Черный, желтый, красный, зеленый  
Красный, черный, зеленый, синий  
Синий, зеленый, желтый, красный  
Желтый, красный, черный, красный

### Упражнение «Бывает – не бывает».

Участники сидят в кругу. Ведущий называет какую-нибудь ситуацию и бросает участнику мяч. Участник игры должен поймать мяч в том случае, если названная ситуация бывает, а если – нет, то мяч ловить не нужно.

#### Ситуации:

Поезд летит по небу.  
Человек вьет гнездо.  
Собака хочет есть.  
Почтальон принес письмо  
Бегемот залез на дерево.  
Дом пошел гулять.  
На березе выросли шишки.  
Волк бродит по лесу  
В кастрюле варится чашка.  
Кошка гуляет по крыше.  
Лодка плывет по небу.  
Девочка рисует домик.  
Домик рисует девочку.

## V. Упражнения в кинестетике

Упражнения созданы в рамках данной науки. С помощью них снимается стресс, усталость, расслабляются мышцы спины и шеи, а также глаза.

### **Пишем синхронно**

Возьмите два листа бумаги и в каждую ладонь по фломастеру или карандашу. Рисуйте или пишите одинаковые геометрические фигуры одновременно. Таким способом, ваши полушария будут взаимодействовать.

### **Колпак для думания**

Метод способствует влиянию на позвоночный столб, расслабляет его и снимает зажимы. Чтобы выполнить упражнение, следует взяться за верх уха и мягко помассировать, заворачивая их вниз, словно надевая шапку.

### **Сова**

Благодаря этому вы сможете снять челюстные судороги. Также повышается красота и быстрота письма, наблюдательность, тренируется память. Рекомендуется делать после монотонной работы:

- сожмите левой рукой правое плечо;
- лицо поверните вправо и посмотрите назад;
- глубоко вдохните и распрямитесь;
- опустите подбородок на грудь и снова сделайте вдох;
- повторите аналогично с другой стороны.

Это часто используется как гимнастика мозга для пожилых.

### **Ленивые восьмёрки**

Их повторяют, чтобы голова могла полностью управлять телом, улучшилось осознание себя в пространстве. Также таким способом поддерживаются в тонусе глаза и общий лимфоток. Постоянные действия раскрепощают и делают более гибкими шею и спину.

Выполняется следующим образом:

- встаньте, соедините стопы параллельно;
- расслабьтесь;
- левую руку вытяните вперед;
- смотрите на нее и рисуйте в воздухе знак бесконечности.

Разминаются обе конечности. Чем чаще будете повторять, тем вероятнее закрепиться эффект.

### **Крюки Дениссона**

Хороши для плодотворного взаимодействия мозговых полушарий. Благодаря этому вы настроитесь на достижение своих целей. Вы сможете наладить свое эмоциональное состояние, успокоиться, вернуть двигательную активность после инсульта:

- скрестите ноги, положив их одна на другую.
- скрепите замок ладонями вперед и положите на грудь.
- смотрите вверх, расслабьтесь;

- побудьте так несколько минут;
- после опустите взгляд вниз, а потом выверните кисти вперед и разомкните пальцы.

Это упражнения для тренировки мозга для пожилых людей нужно выполнять ежедневно без выходных, чтобы ваши легкие лучше наполнились кислородом. Также помогает уменьшить стресс.

## **VI. Ожидаемые результаты освоения программы**

По окончании программы обучающиеся должны иметь представление:

- о простых упражнениях, направленных на мелкую моторику;
- иметь навыки абстрактного рисования;
- выполнять простые упражнения для снятия усталости, стресса, улучшения эмоционального состояния.

## **VII. Формы подведения итогов реализации программы**

- выставки рисунков;
- открытые занятия;
- мастер-классы

## **VIII. Материально-техническое обеспечение программы**

- ручки гелевые и цветные;
- карандаши простые;
- карандаши цветные;
- фломастеры;
- бумага белая и цветная, формат А4;
- музыкальный центр;
- флешка;
- проектор и экран;
- массажные мячики;
- грецкие орехи;
- пазлы;
- раскраски;
- ножницы;
- клей

## Список литературы

1. Васильева - Гангнус Л. Уроки занимательного труда. Издательство «Педагогика» 1997
2. Гаврина С. Е., Кутявина Н. Л. Развиваем руки - чтоб учиться, и писать, и красиво рисовать. – Ярославль: Академия развития 1997.
3. Ковалько В.И. Школа физминуток. Москва. Вако, 2009
4. Плешакова Е.П. Коррекционно- развивающие задания и упражнения Волгоград «Учитель» 2009
5. Солнцева В.А. 200 упражнений для развития общей и мелкой моторики. Электронная библиотека.
6. Цвынтарный В. Играем пальчиками и развиваем речь. Лань 2009.
7. Цирулик Н. А., Проснякова Т. Н. Уроки творчества. Издательский дом «Федоров» 2000.
8. Шкицкая И.О. Аппликация из пластилина. Ростов-на-Дону, 2008.

**Календарный учебный план**

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего недель	Количество учебных занятий	Режим занятий
14.02.2020	25.12.2020	32	32	1 раз в неделю по 40 минут

**Тематический план занятий**  
**по программе "Развитие моторики, внимания и памяти"**  
**на 2020 год**  
*Коррекционные занятия проходят 1 раз в неделю.*

№ п/п	Тема	Сроки	Форма занятия	Содержание
1.	Вводное занятие	февраль	беседа	Ознакомление ПСУ с программой "Восстановление, развитие и поддержание моторики, улучшение координации, развитие внимания и памяти" "Цели и задачи.
2.	Упражнения для восстановления и поддержания моторики			
2.1.	Работа с кистями рук и пальцами	март	Практическое занятие	Выполняется 24 упражнения согласно программе
2.2.	Массаж, самомассаж		Практическое занятие	Массаж и самомассаж с применением различных предметов
2.3.	Занятие с пазлами		Практическое занятие	Собрать картинку из пазлов
2.4.	Аппликация		Практическое занятие	Вырезать детали и собрать аппликацию
3.	Упражнения, отражающие внутреннее состояние человека			
3.1.	Мандалотерапия		беседа	Ознакомление ПСУ с инновационной технологией «Мандалотерапия». Правила работы с мандалой.
	Мандала для здоровья и исцеления	апрель	Практическое занятие	Раскрашивание мандалы
	Мандала любви и		Практическое	Раскрашивание мандалы

	воплощения в жизнь мечты		занятие	
	Мандала прощения себя		Практическое занятие	Раскрашивание мандалы
	Мандала - антистресс		Практическое занятие	Раскрашивание мандалы
	Как рисовать мандалу?	май	Беседа	Ознакомление ПСУ с правилами и этапами рисования мандалы
	Рисование мандал "Моя мандала"		Практическое занятие	Самостоятельное рисование мандалы
	Закрепление материала по самостоятельному рисованию мандал		Творческое занятие	Самостоятельная творческая работа
3.2.	Раскраски в технике "Зепарт"(антистресс-животные)		Практическое занятие	Раскрасить животных
3.3.	Рисование в стиле"Зентагл"	сентябрь	Практическое занятие	Нарисовать абстрактный рисунок
3.4.	3.4. Рисование в стиле "Дудлинг"		Практическое занятие	Абстрактное спонтанное рисование (заполнение пространства внутри картинки)
3.5.	Закрепление материала о видах мандал		Практическое занятие	Самостоятельный выбор шаблона мандалы. Раскрашивание шаблона мандалы
4.	Как сохранить память (Кинезиология как наука для предотвращения Альцгеймера)		беседа	О гимнастике для ума (головоломки), ведении здорового образа жизни (ходьба, бег, прогулки).
4.1.	Головоломки:	октябрь	Практическое занятие	
	Составь слова			Составить слова из слогов
	Будь внимательным			Выполнение движений в соответствии с командами
	Не пропусти животное			Задача участников занятия хлопнуть в ладоши тогда, когда встретится слово, обозначающее животное
	Что нарисовано?			Угадать, что нарисовано, часть рисунка скрыта
	Разноцветный текст			Суть упражнения —

				проговорить цвет, которым написан текст	
	Бывает - не бывает	ноябрь	игра	Участник игры должен поймать мяч в том случае, если названная ситуация бывает	
5.	Упражнения в кинестетике:				
5.1.	Пишем или рисуем синхронно		Практическое занятие		Рисуем одинаковые геометрические фигуры одновременно двумя руками
5.2.	"Колпак для думания"				Расслабляет позвоночный столб и снимает зажимы
5.3.	"Сова"				Снимает челюстные судороги. Также повышается наблюдательность, тренируется память
5.4.	"Ленивые восьмёрки"				При выполнении упражнения действия раскрепощают и делают более гибкими шею и спину
5.5.	"Крюки Дениссона"	Упражнения для тренировки мозга нужно выполнять ежедневно, помогает наладить свое эмоциональное состояние, успокоиться, вернуть двигательную активность после инсульта			
6.	Упражнения по мелкой моторике	ноябрь	Открытое занятие	Упражнения по мелкой моторике для всех присутствующих на занятии	
6.	Раскрась картинку - пейзаж		Творческое занятие	Участники занятия раскрашивают картинки с изображением пейзажа	
7.	Рисование мандалы	декабрь	Мастер-класс	Научить всех желающих рисовать мандалу.	
8.	Рисование в стиле "Дудлинг"		Творческое занятие	Предлагается заполнить пространства внутри картинки (абстрактное рисование)	
9.	Занятия с пазлами		Практическое занятие	Предлагается собрать картинку из пазлов	
10	Занятие на развитие мышления		Практическое занятие	Предлагается решить задачи-головоломки	
11	Итоговое занятие		Беседа	Подведение итогов по обучающей программе	

Для занятий "Мандалотерапия"

### **Образы, которые помогут проанализировать рисунок**

Стадия 1. **Пустота.** Образ паутины, круг либо полностью бледный, либо совсем темный. Все это говорит о депрессии. Вербальные ассоциации с «пустой»: тяжесть, подавленность, безнадежность, раздавленность...

Стадия 2. **Блаженство.** Как звезды на небе, на общем фоне разбросаны маленькие формы: точки-крючочки, маленькие цветочки-листочки... Такие мандалы говорят о пассивном настроении.

Стадия 3. **Лабиринт.** Спирали, вихри, зигзаги появляются в рисунке, когда вы стремитесь что-то найти и начинаете действовать.

Стадия 4. **Начало.** В рисунке есть центр — пятно, круг, зародыш или треугольник вершуккой вверх, это означает, что вы выбрали нечто важное для себя.

Стадия 5. **Мишень.** Это означает, что есть цель, но здесь же можно разглядеть ограничения, страхи и запреты. Вербальные ассоциации с «мишенью»: давление, засасывание, воронка, паранойя.

Стадия 6. **Борьба с драконом.** Рисунок разделен на две части: верх и низ, право и лево, что означает определенную борьбу.

Стадия 7. **Квадрат в круге,** прямые линии, цветы с четным количеством лепестков — ваши внутренние конфликты уже разрешены.

Стадия 8. **Функционирующее эго.** Связана с проявлением индивидуальности. Есть центральная точка и четыре луча, пять элементов, а также цветы с нечетным количеством лепестков. Изображение свастики может символизировать «я», как центр силы и энергии, которые реализуются в действии и двигательной активности.

Стадия 9. **Кристаллизация.** Такие мандалы очень красивы и напоминают цветы или плоды в разрезе. Симметричные узоры. Эти мандалы свидетельствуют о состоянии гармонии и устойчивом социальном положении. Эти рисунки успокаивают и говорят о благоприятном завершении задачи.

Стадия 10. **Ворота смерти.** Крест, распятие, колесо — что-то завершилось и необходимо найти новые цели. Так же эти мандалы характерны для лиц, переживающих кризис середины жизни с характерной для него потребностью в переоценке жизненных приоритетов.

Стадия 11. **Фрагментация.** Мандала похожа на разрезанный торт или лоскутное одеяло. Мир человека разрывается на части.

Стадия 12. **Трансцендентный экстаз.** Человеческие фигуры, птица в полете, рисунок — духовный подъем. Вербальные ассоциации с «трансцендентным экстазом»: нирвана, ощущение собственного могущества, любовь ко всему.

## Цвет в мандале

Цвет выражает наши глубинные мысли, чувства и даже физические ощущения.

Глядя на мандалу, отметьте, какой цвет расположен в центре. Он символизирует самое важное в данный момент.

Доминирует ли какой-либо определенный цвет в мандале? Значит этот цвет в данный момент жизни является главным. Ровное распределение означает, что наша энергия ровно распределена между какими-то объектами, видами нашей жизни.

Цвет, которым обрисован первоначальный круг- граница нашего Эго. Красный цвет показывает миру гнев.

Зеленый- способность воспитывать других и т.д по описанию.

Цвета, расположенные в верхней части мандалы, относятся к осознаваемым процессам.

В нижней- указывают на то, что происходит в нашем бессознательном.

Выбираемые цвета- прямое выражение нашего внутреннего состояния.

## Значение цветов в мандале

В рисовании мандалы каждый может использовать абсолютно любые цвета. Стоит выделить самые популярные оттенки, так как чаще всего они имеют определенное значение:

1. **красный** — цвет крови, цвет выживания, любви и страсти. *Красный* – сила, энергия, страсть. Этот цвет указывает на биение сердца, горение огня внутри человека. В вас есть жизненный потенциал, цели и устремления. Полное отсутствие красного в

рисунке? Тревожный сигнал. Пассивность, усталость, депрессия или банальная нехватка витаминов в организме.

2. **черный** — цвет тьмы, смерти, отчаяния, опасности. *Черный* – противоположность цвету, или отсутствие цвета. Традиционно означает пустоту, смерть, небытие. Обилие черного в рисунке буквально кричит о выгорании человека, его внутренней опустошенности, депрессии.
3. **желтый** — символизирует благополучие, радость, счастье. *Желтый* – оптимизм, радость жизни, бодрость духа. Желтым часто увлекаются творческие люди, работники сферы культуры.
4. **оранжевый** — амбициозность, эмоциональность, споры. *Оранжевый* – чистая энергия. Это красный в немного смягченном варианте. Художник, использующий оранжевый, жаждет самоутверждения, самореализации.
5. **голубой** — символизирует источник жизни, воду и небо
6. **синий** — мистика, тайна, конфликт, интуиция, страх. *Синий* – спокойствие, серьезность. Синий в мандале означает сильную интуицию у рисующего, мудрость, умение видеть больше, чем другие.
7. **зеленый** — поддержка, понимание, желание помочь. *Зеленый* – цвет самой жизни. Говорит об естественности человека, его искренности. Если в рисунке много зеленого, то скорее всего, автор его находится в душевном равновесии и умело сочетает в себе женское и мужское начала: ведь зеленый объединяет в себе желтый (в санскрите – мужское начало) и голубой (женское).
8. **салатовый** — слабое энергетическое поле
9. **фиолетовый** — эмоциональная зависимость
10. **сиреневый** — переживания, волнения, самочувствие
11. **Коричневый** – земной цвет. Обилие коричневого может говорить о нехватке чувства защищенности, желании приземлиться.

### Значение символов в мандале

- Треугольники (символ движения)
- Квадраты (символизирует дом, храм)
- Линии различной толщины и направленности, образующие рисунок или нанесенные хаотично

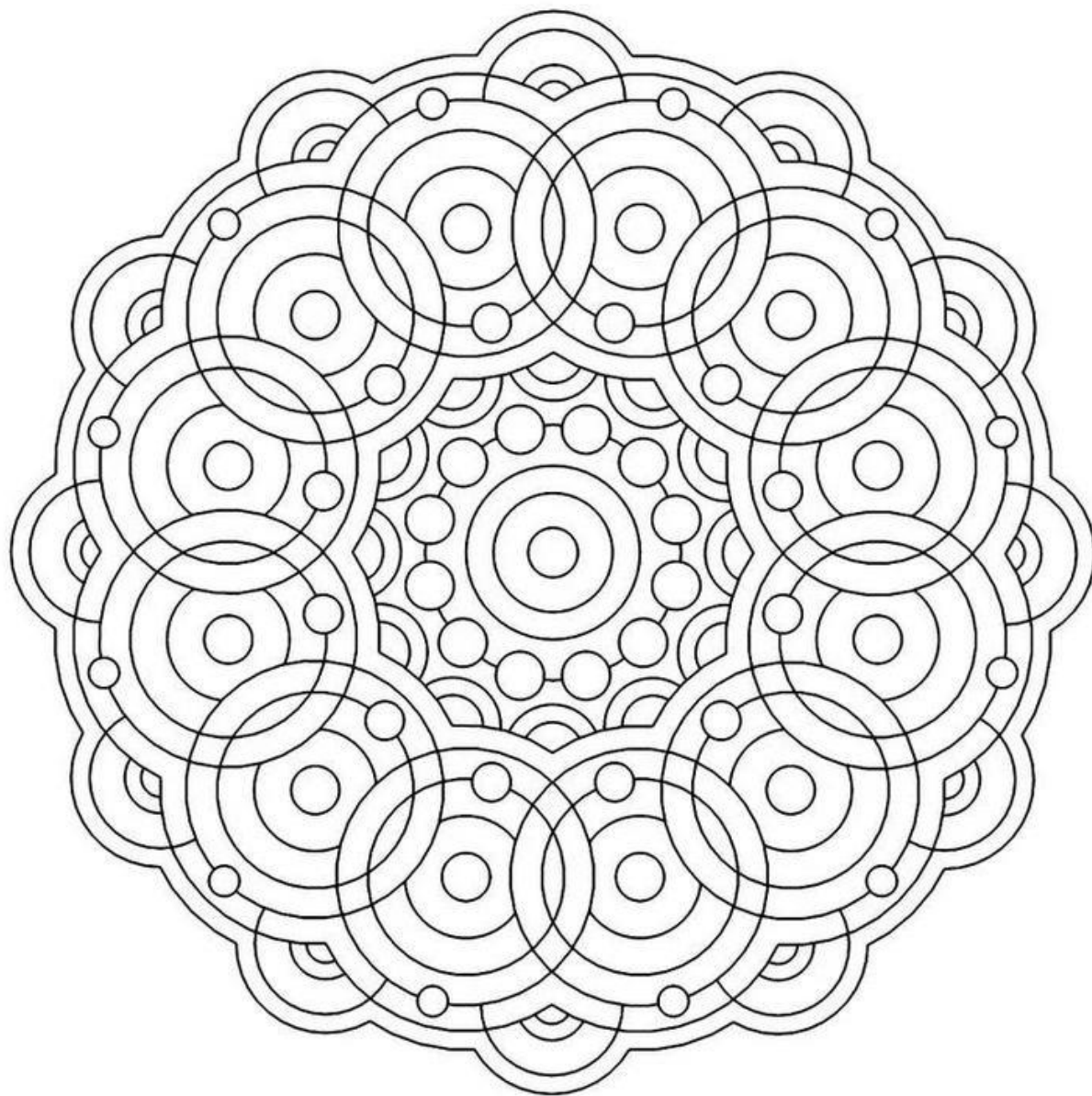
- Звезда (мужской символ)
- Крест (символизирует выбор пути человеком)
- Цветок (чаще используется женщинами)
- Круги: перекрещивающиеся, вписанные друг в друга, уменьшающиеся в размере и т.д.

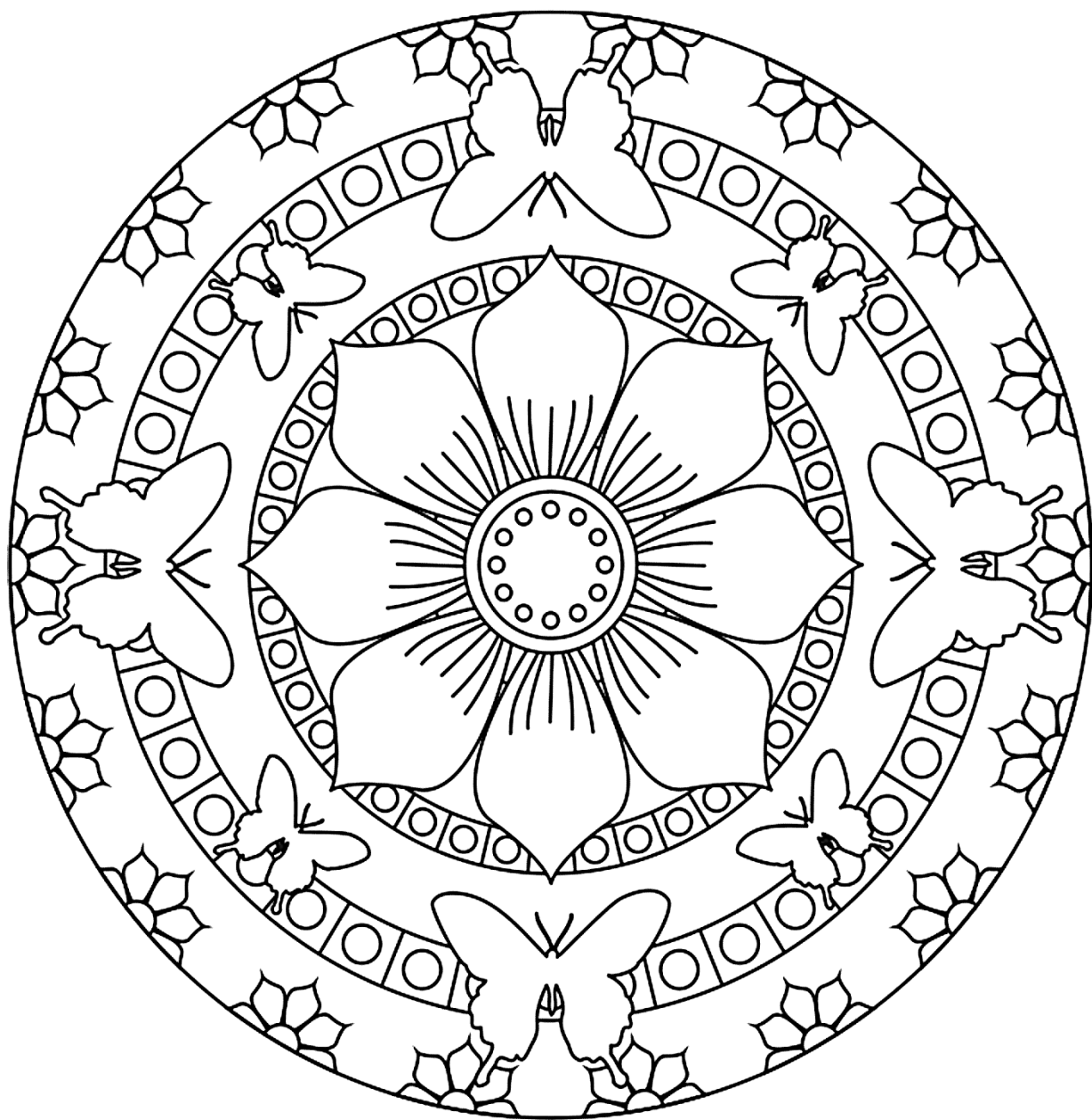
Психолог (или специалист, который проводит занятие), попросив вас нарисовать мандалу, сможет затем трактовать значение рисунков и символов, составляющих ее, и делать выводы о вашем душевном состоянии.

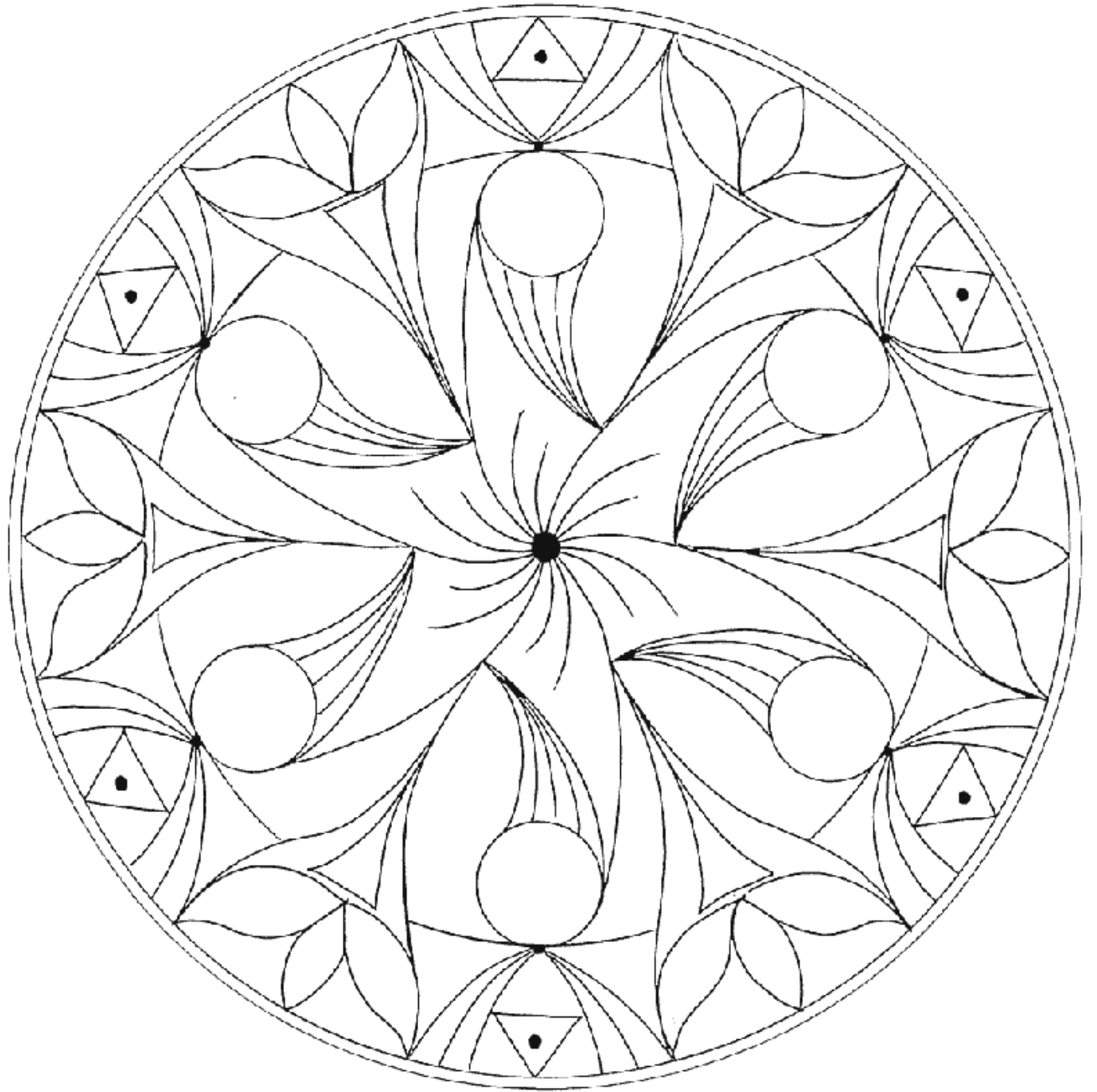
Например, толщина линий. Если вы рисуете внешний круг жирной чертой – вы словно хотите отгородиться от внешнего мира, от агрессивности людей. Если же внешняя линия тонкая и прерывистая, а пространство внутри рисунка имеет много «воздуха» (заполнено рисунками не густо) – вы человек общительный, легко идущий на контакт. Внутри много извилистых, сложных линий? Скорее всего, вы женщина, и женщина эмоциональная, чувственная. Если же вы мужчина – возможно, вы находитесь в состоянии стресса и не понимаете, что дальше делать.

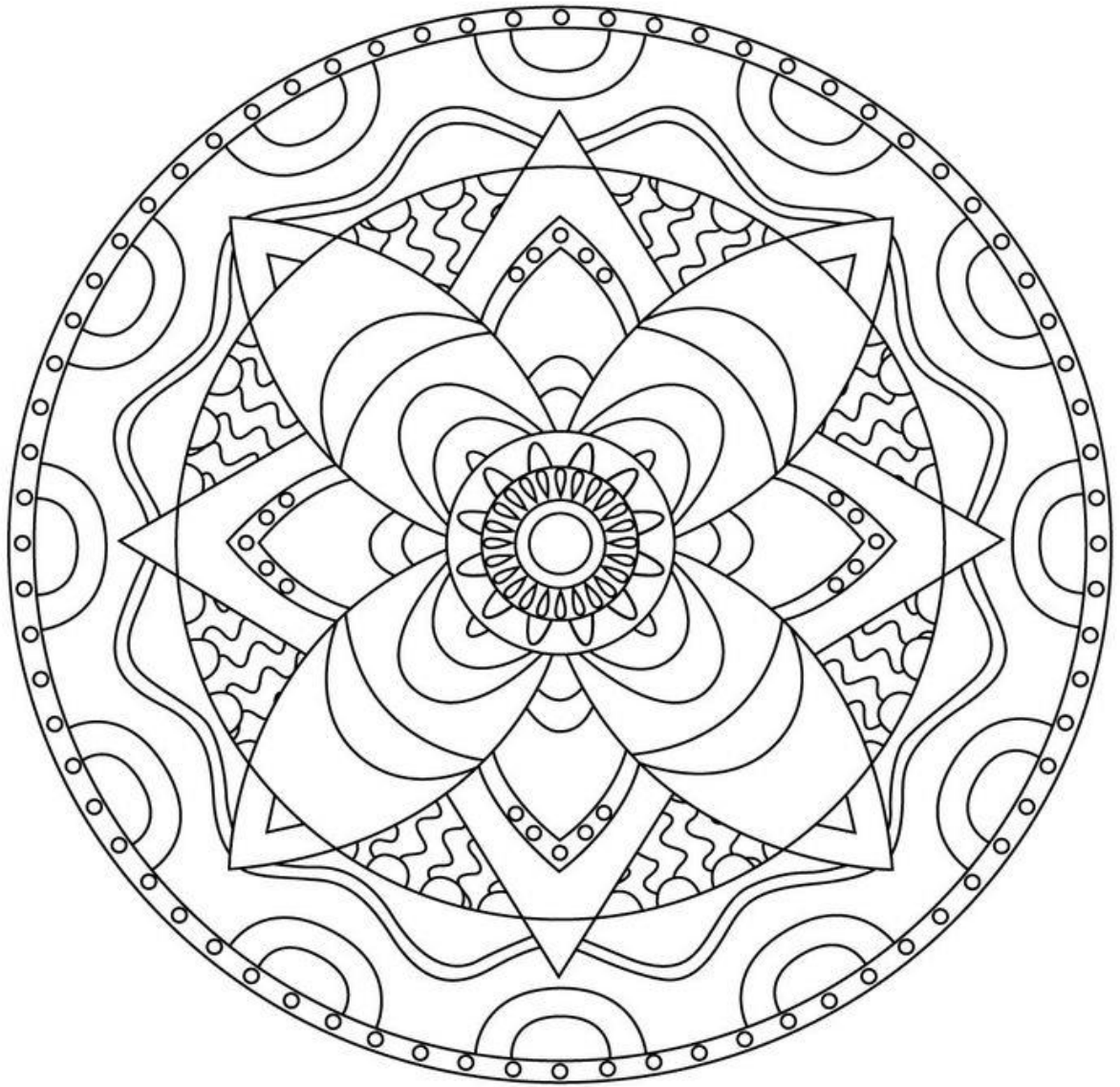
Если женщина рисует мандалу и помещает в ее центр цветок – она женственна на 100%. В любом случае, цветок в женской мандале – это хорошо. Треугольники, символы движения, направлены вершинами в разные стороны? Вы на перепутье, и пока не можете задать себе вектор движения. Важны не только символы, которыми вы заполняете рисунок, но и цвета, используемые вами.

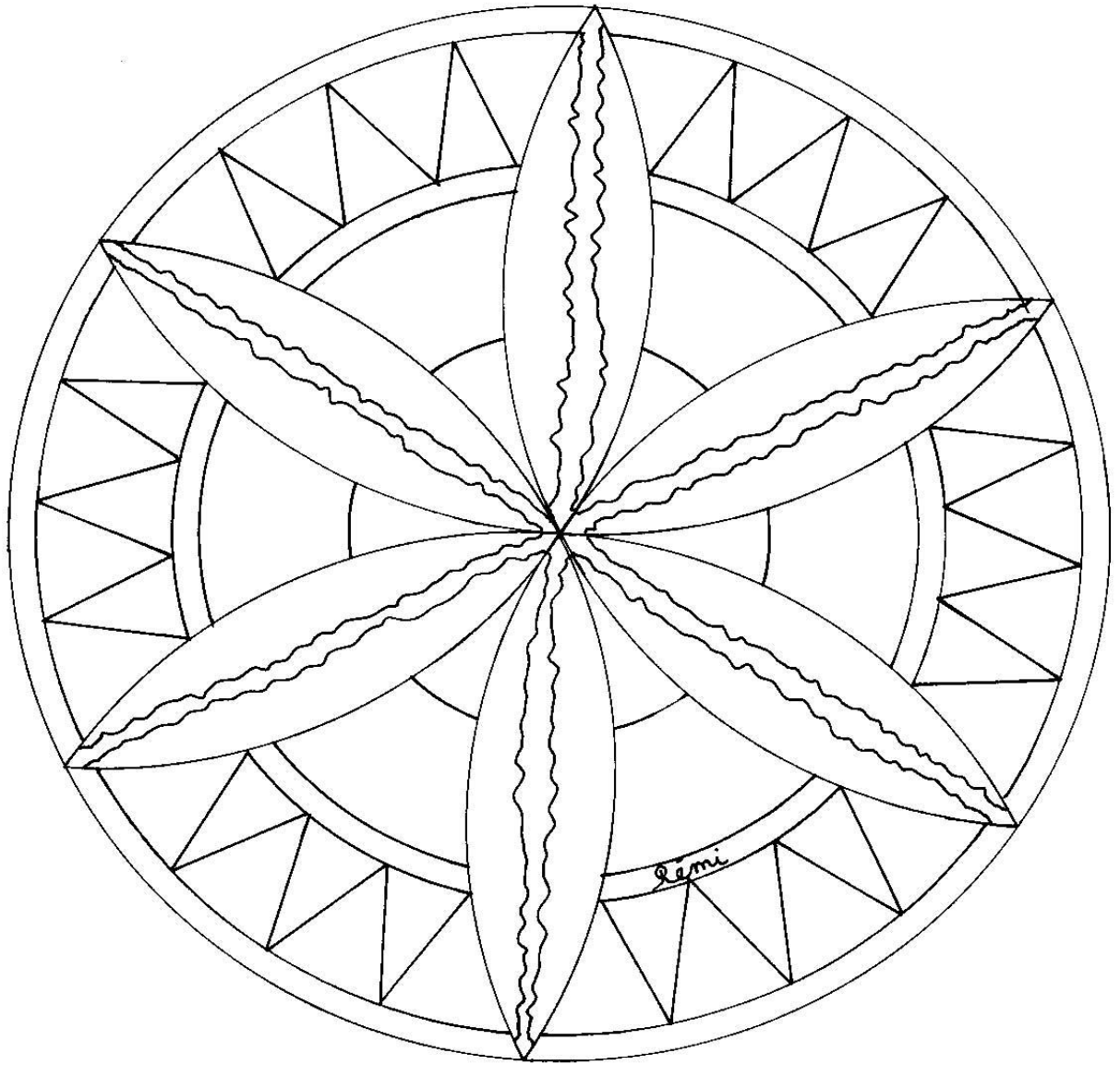
**Шаблоны мандал**

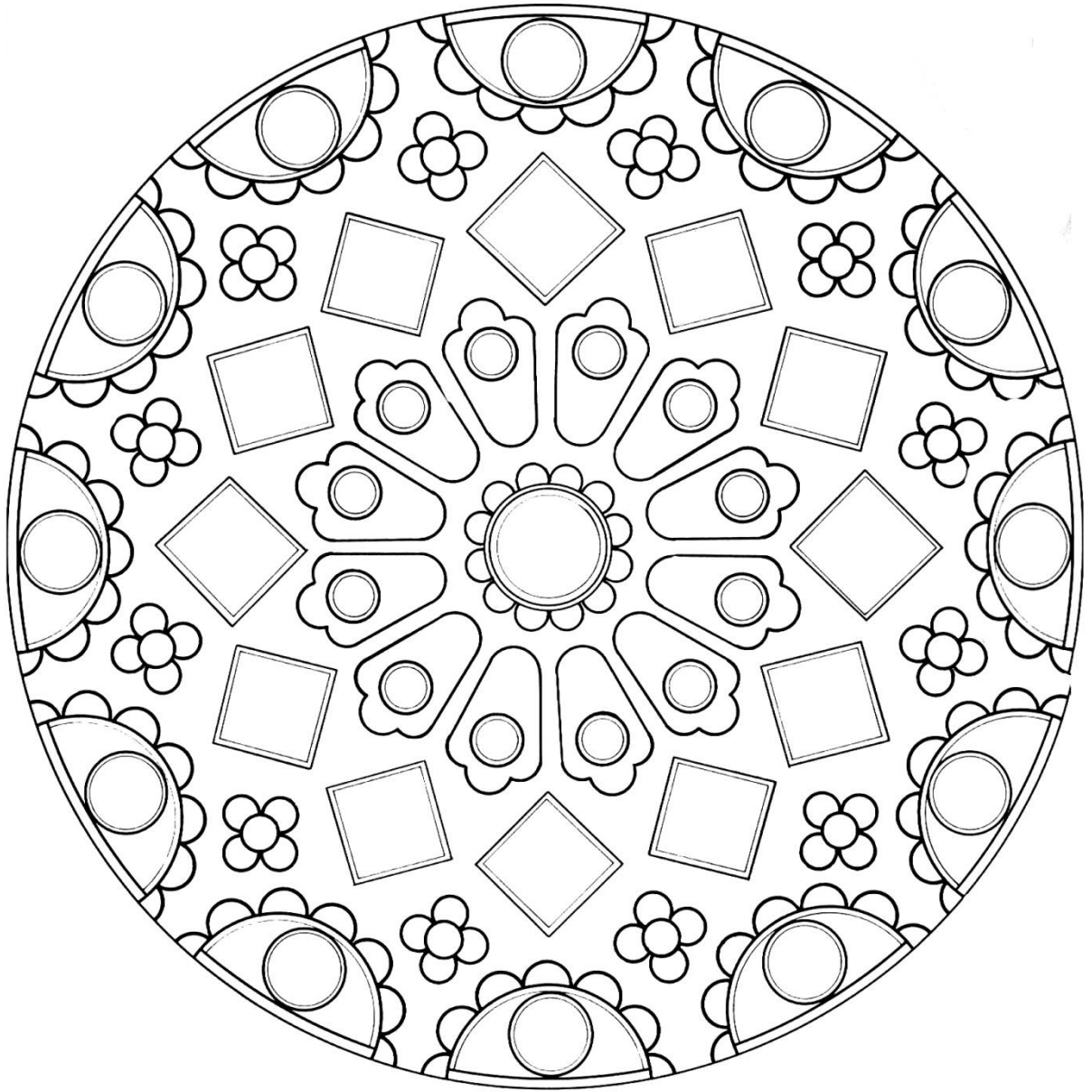


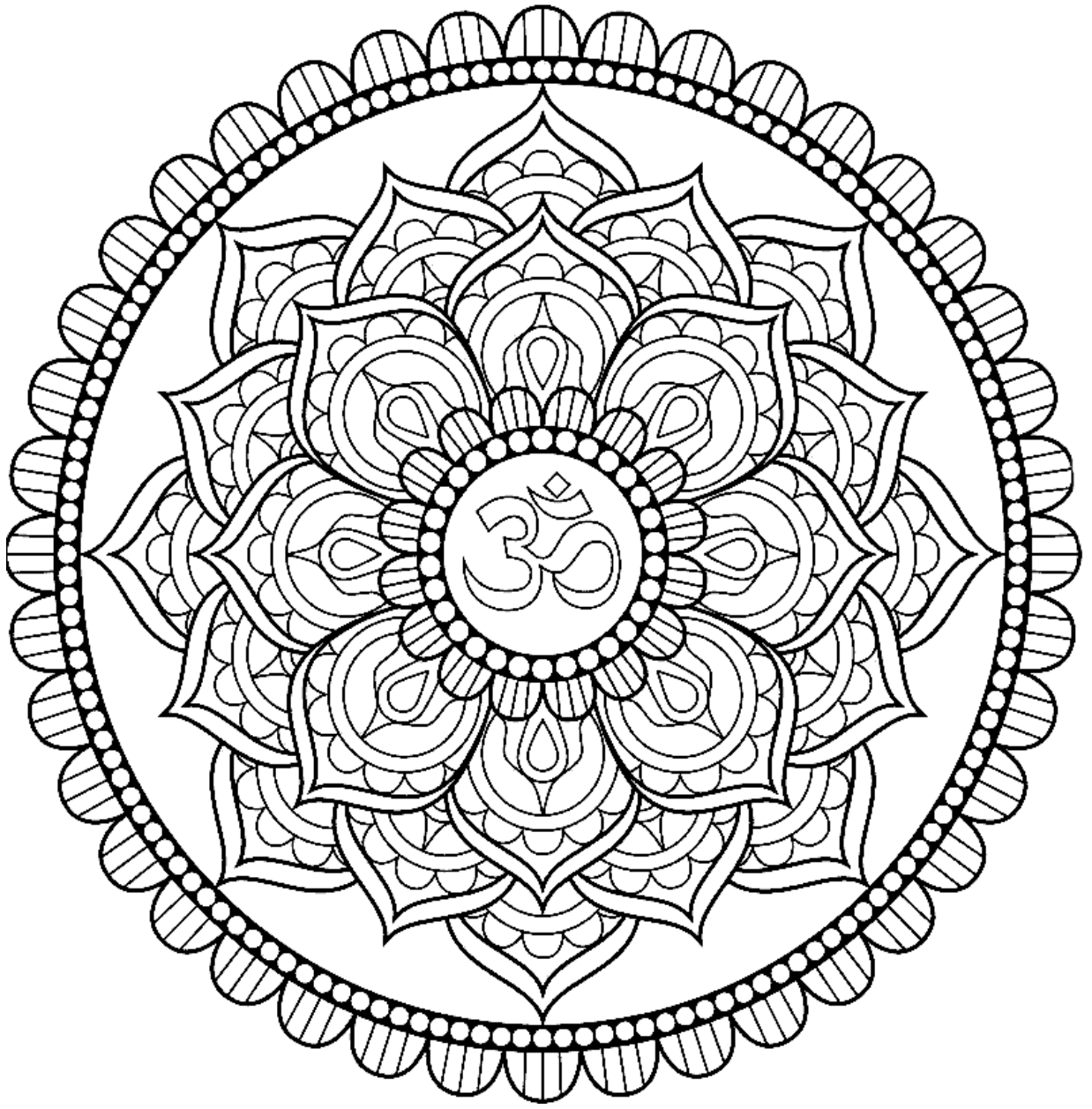


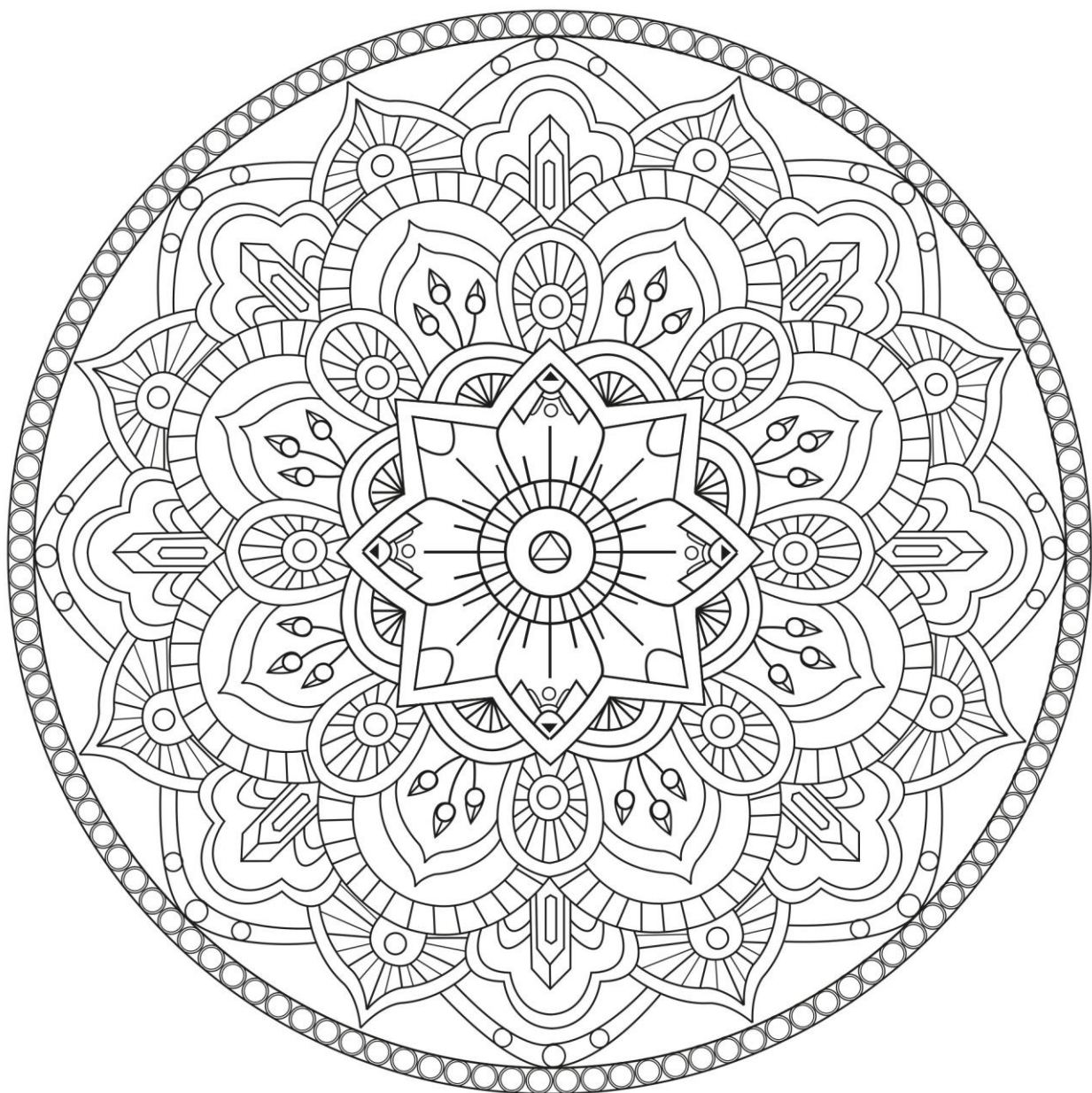


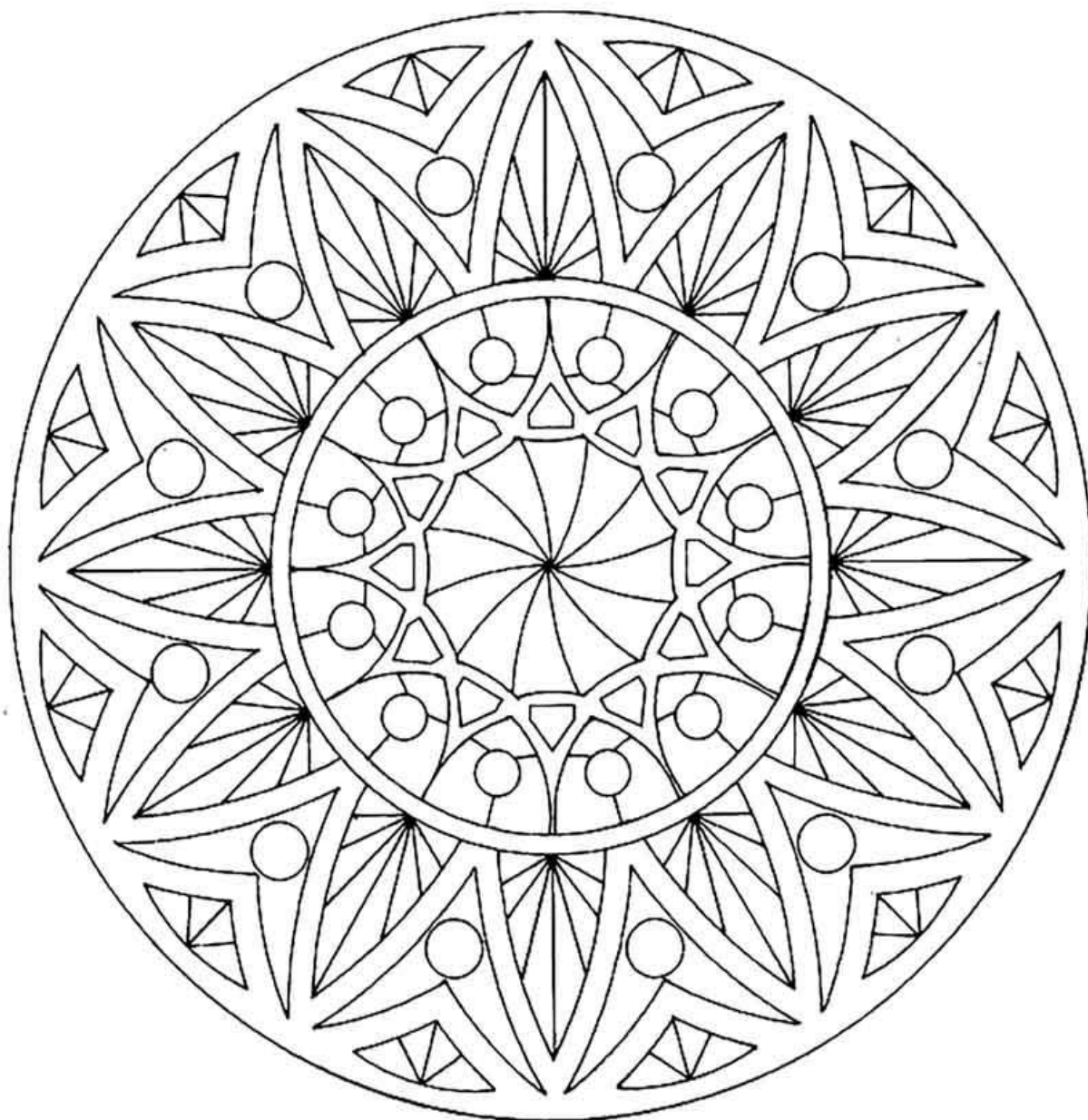


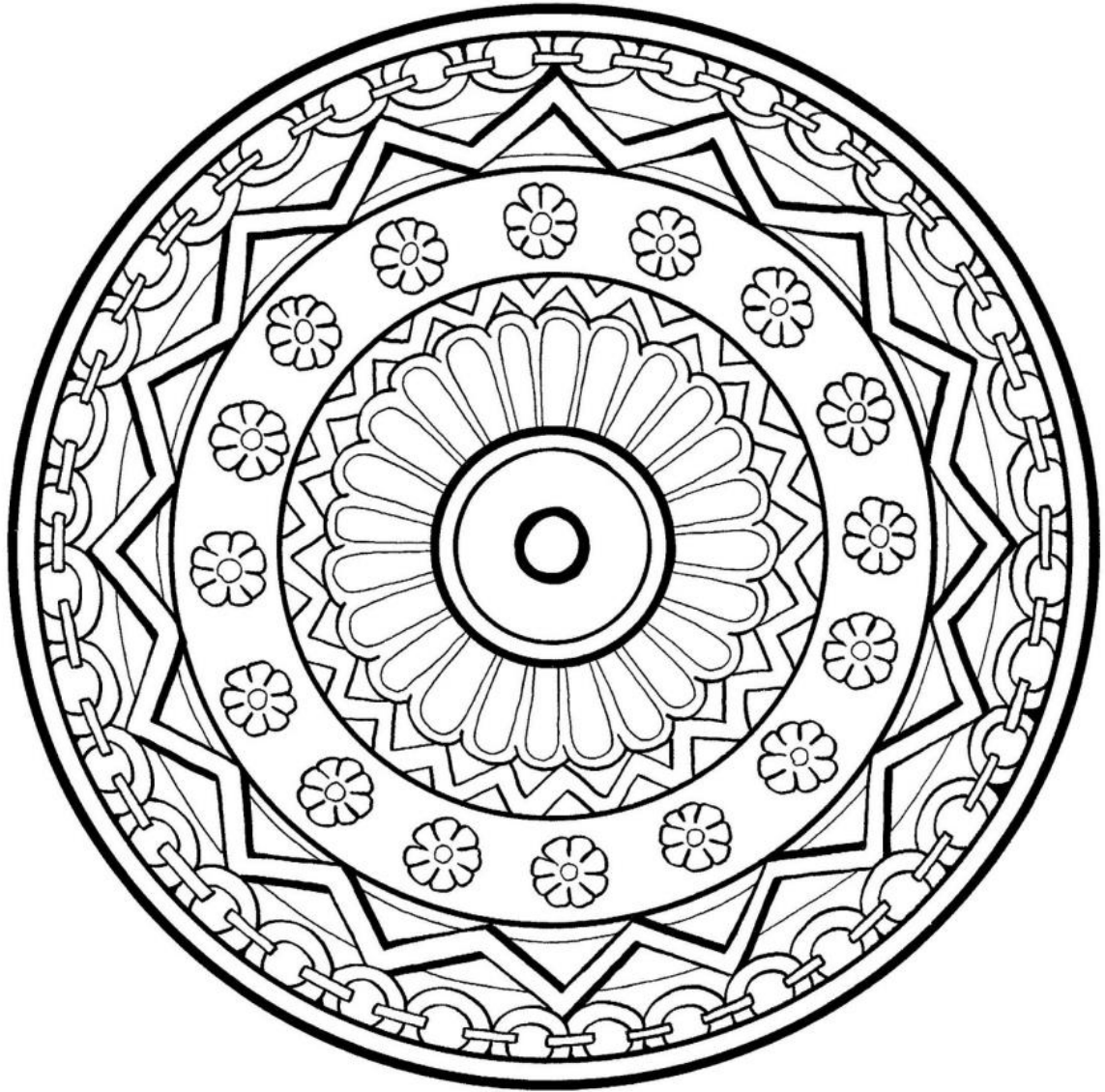


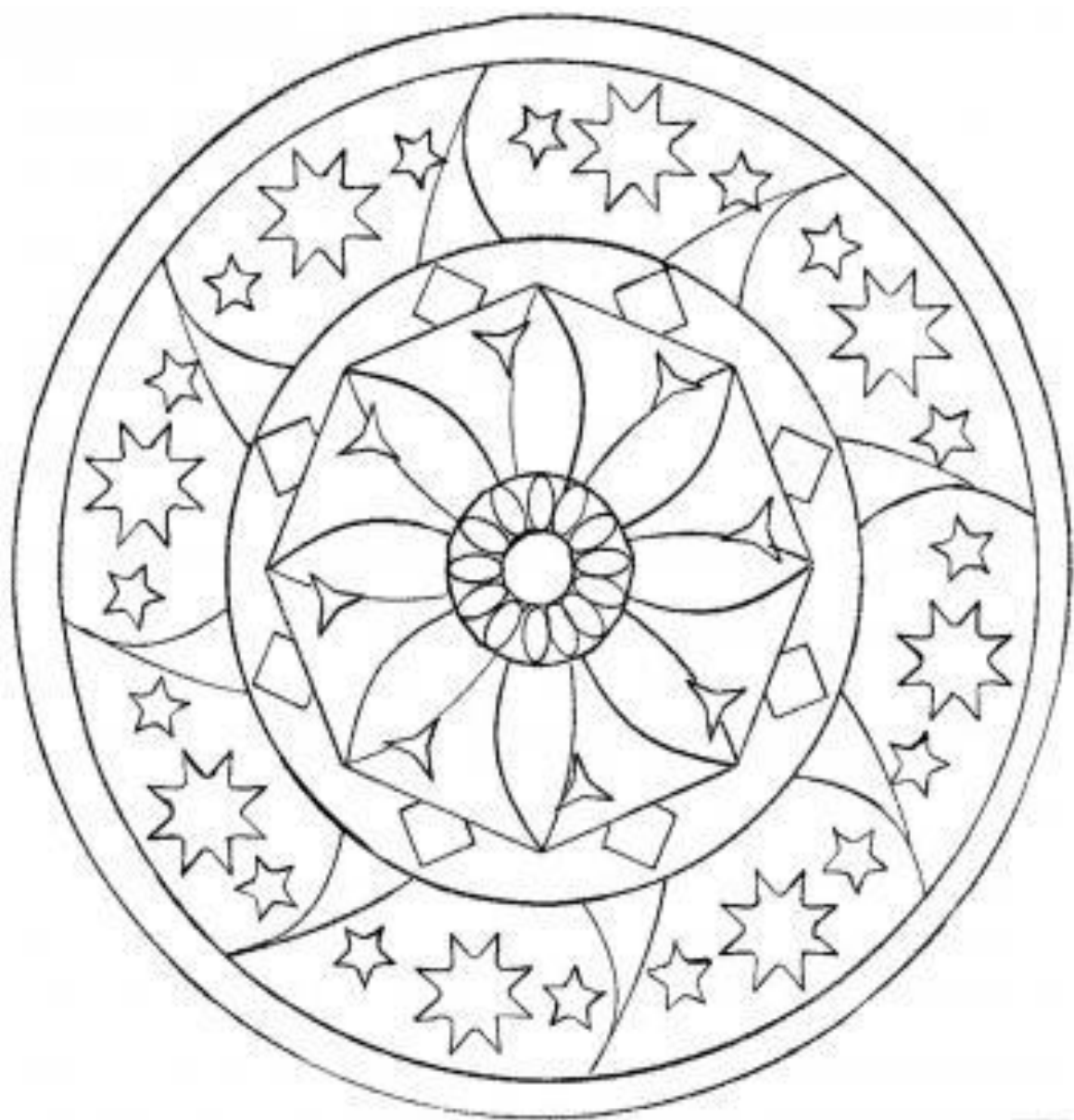


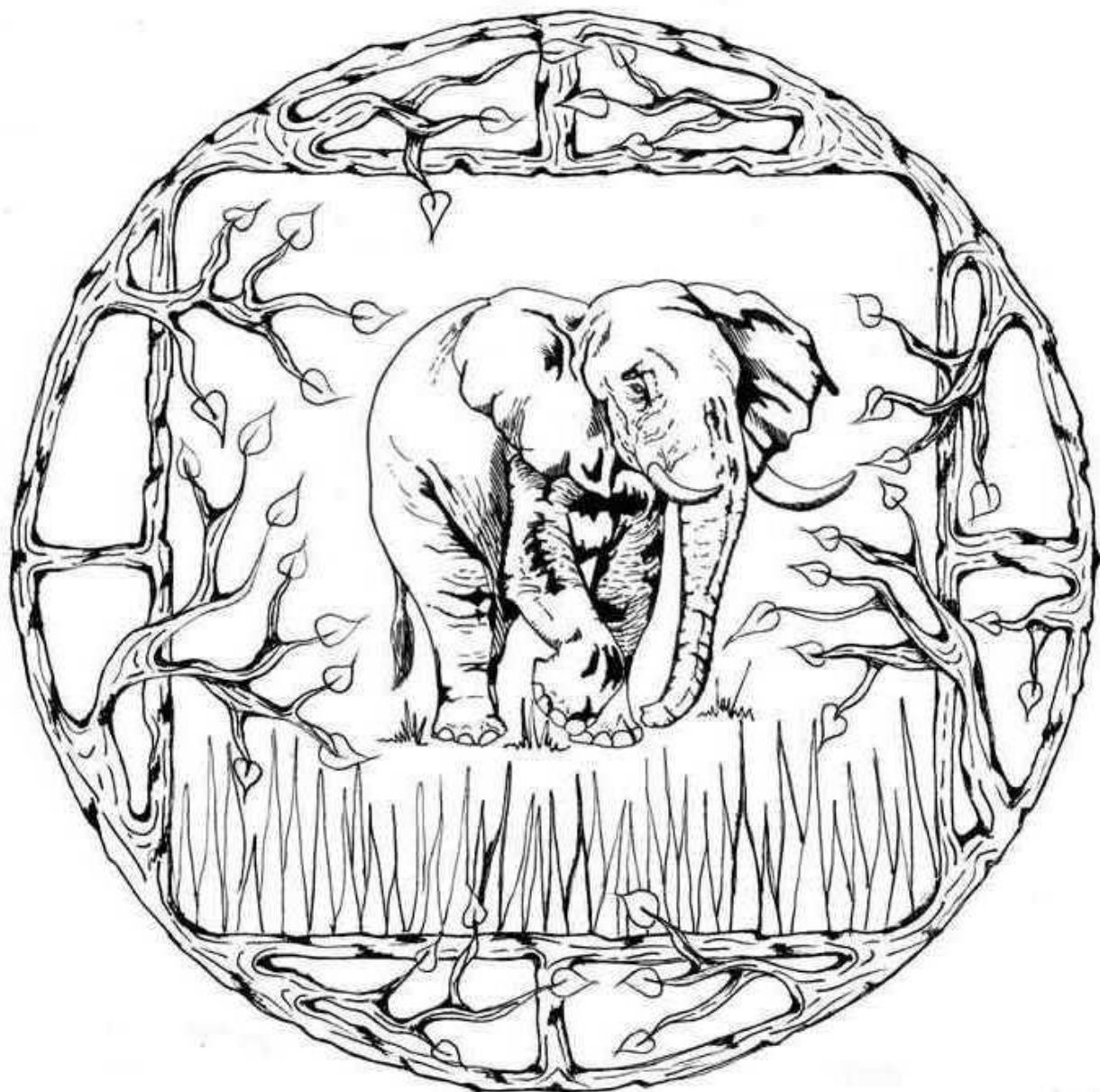






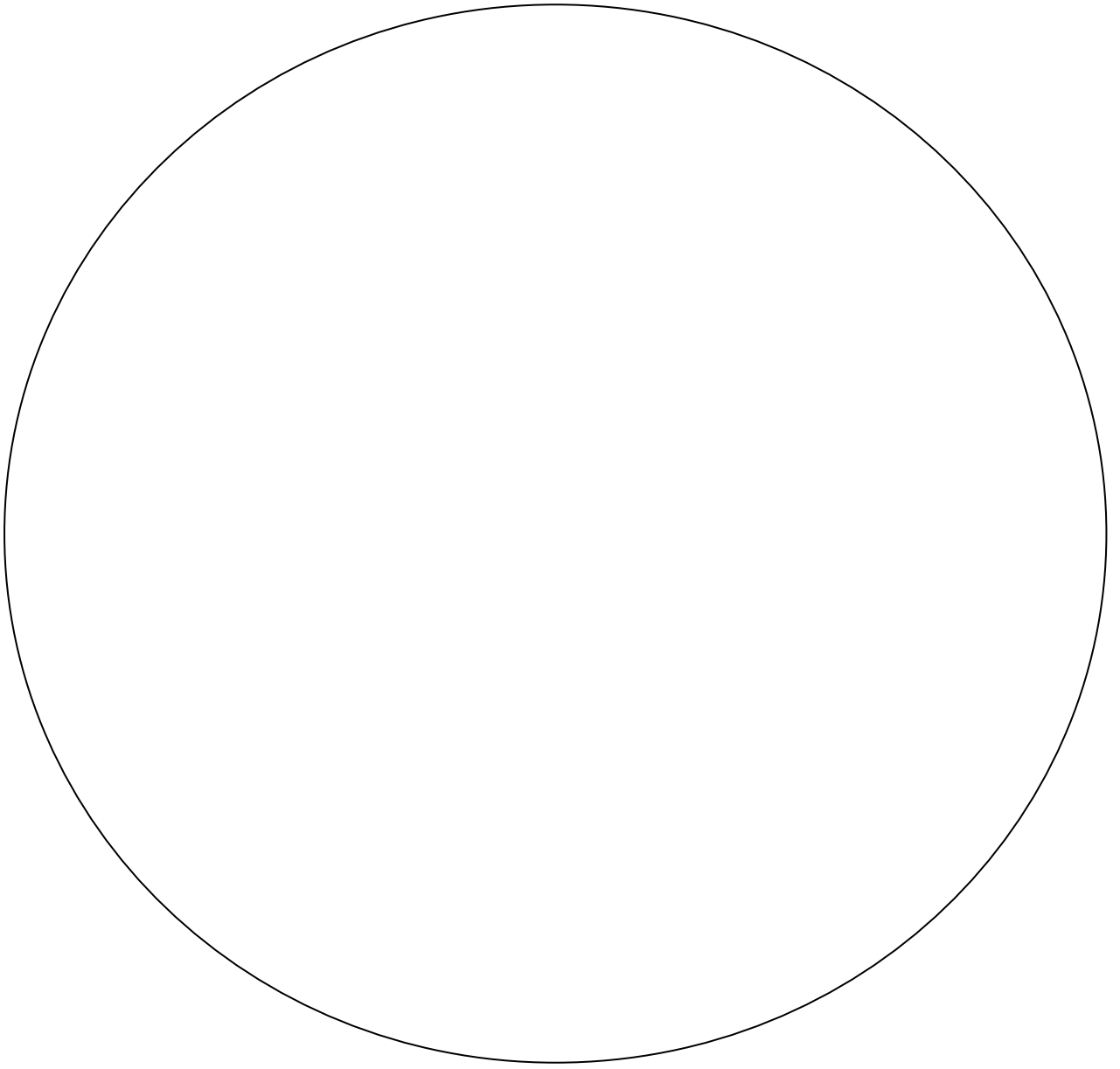






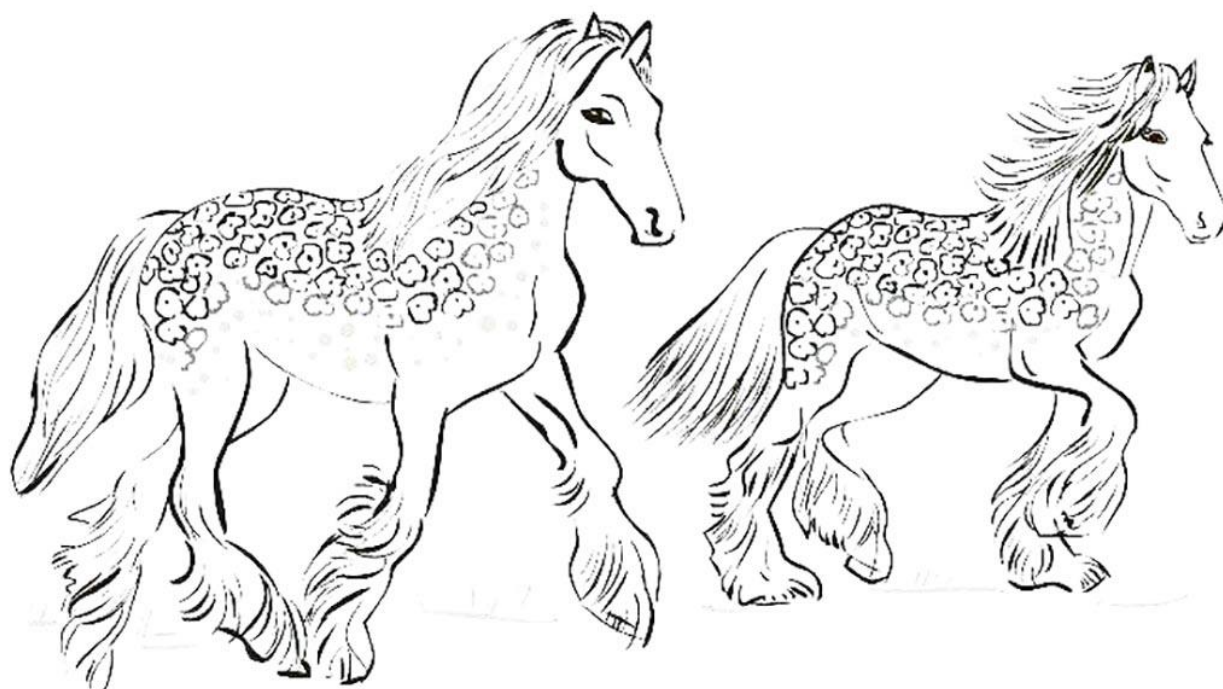






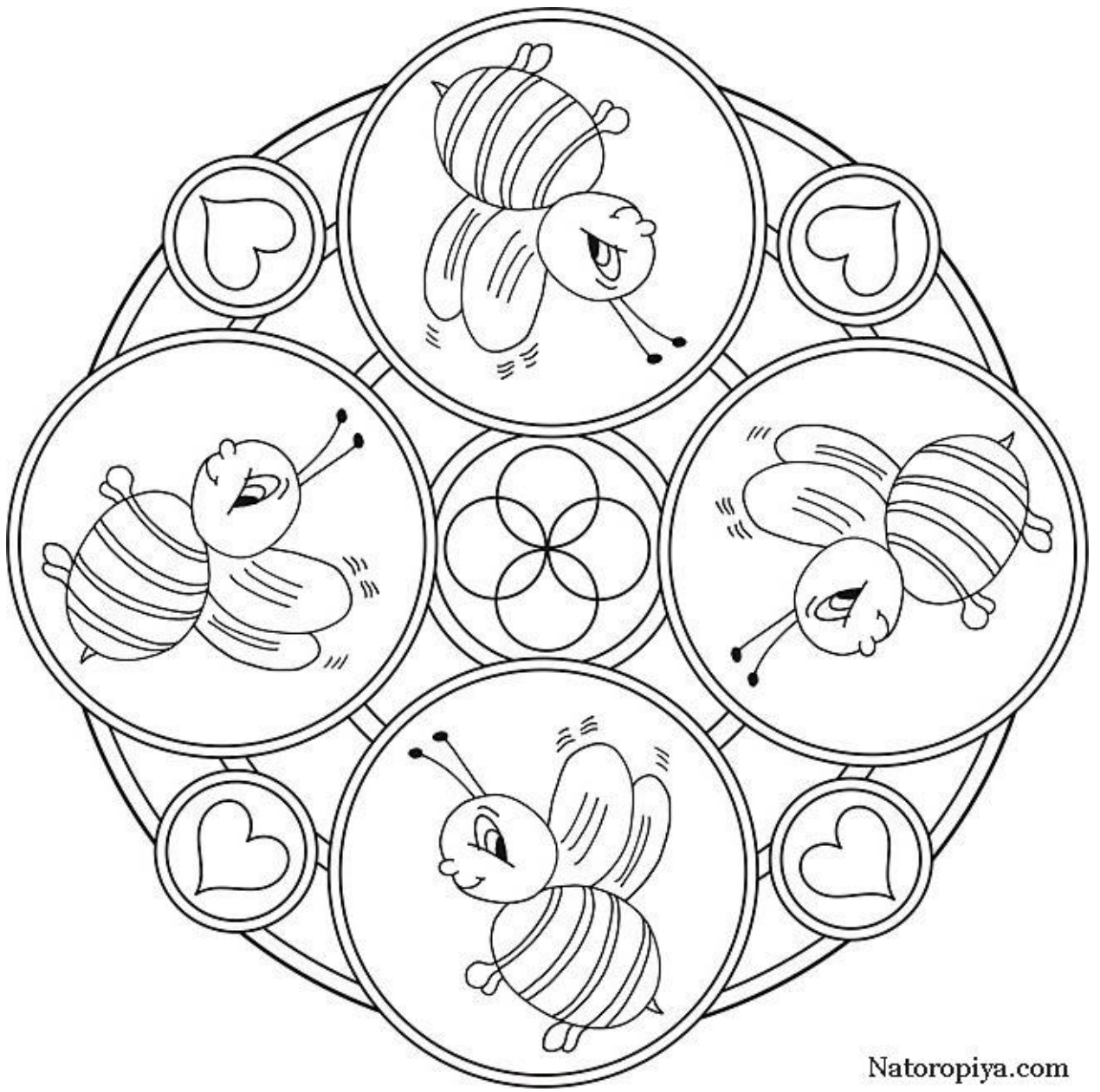
# Раскраски антистресс

стиль "Заперт"



Naturopiya.com





Natoropiya.com

Дудлинг



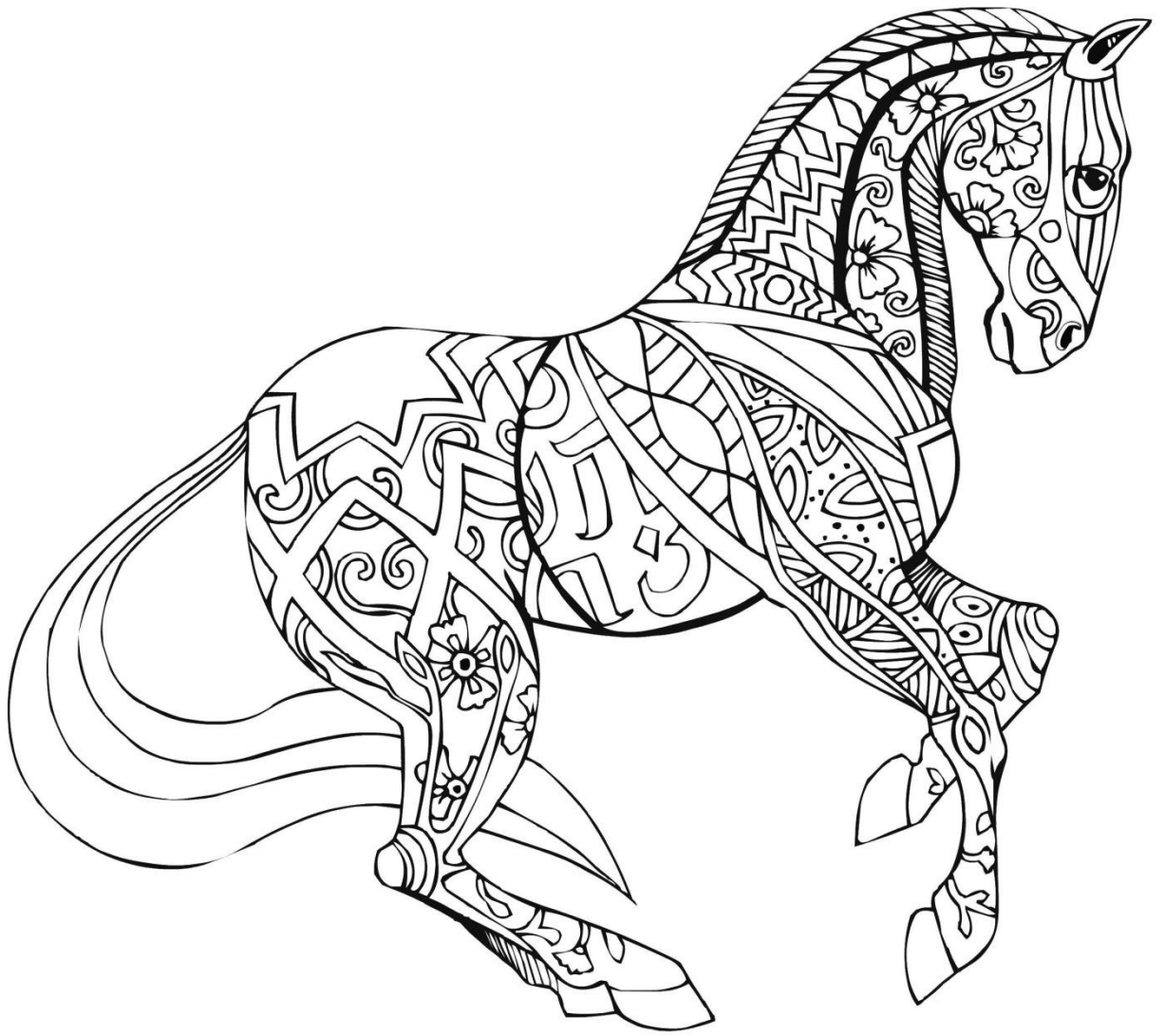
Naturopiya.com









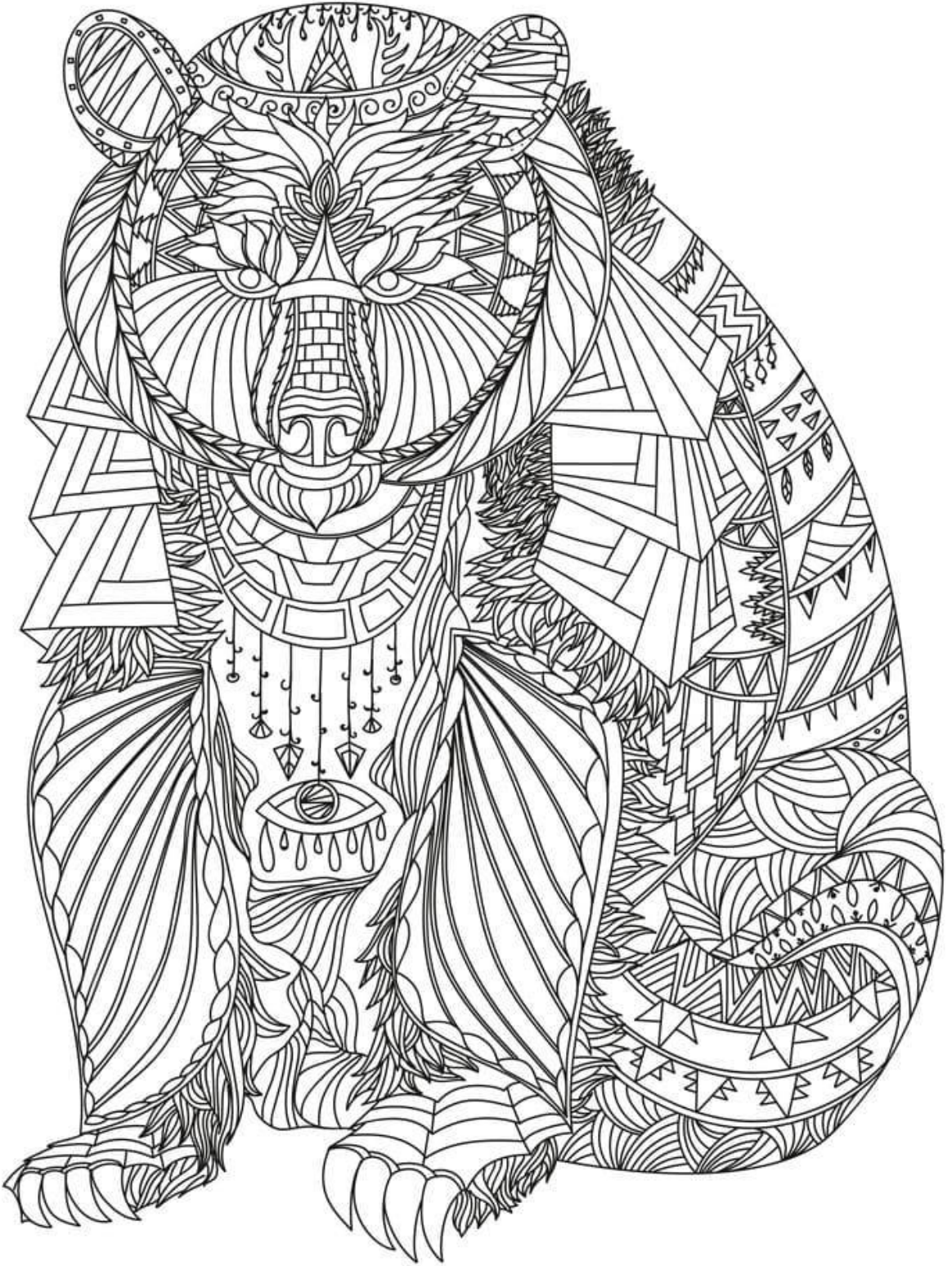


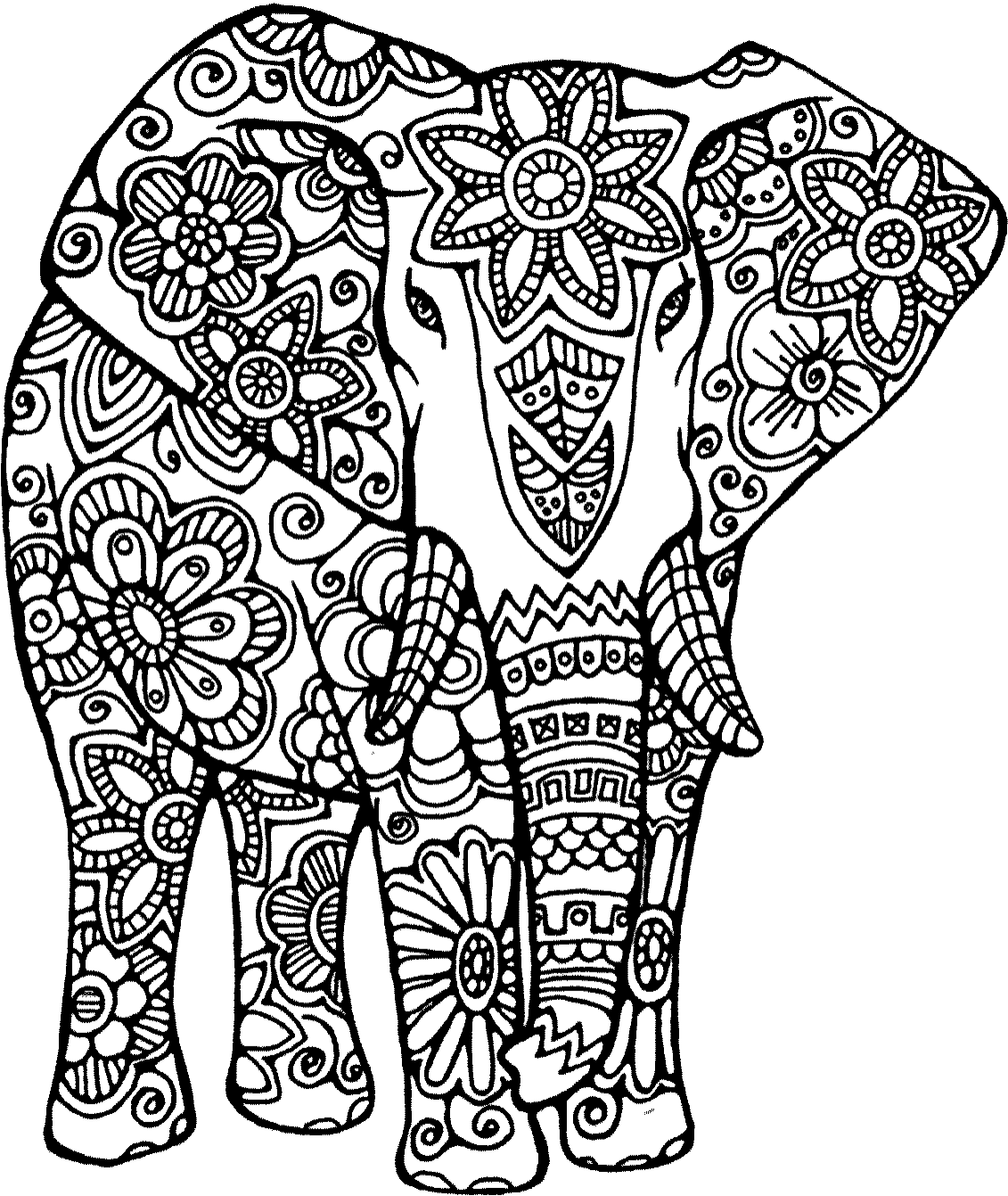






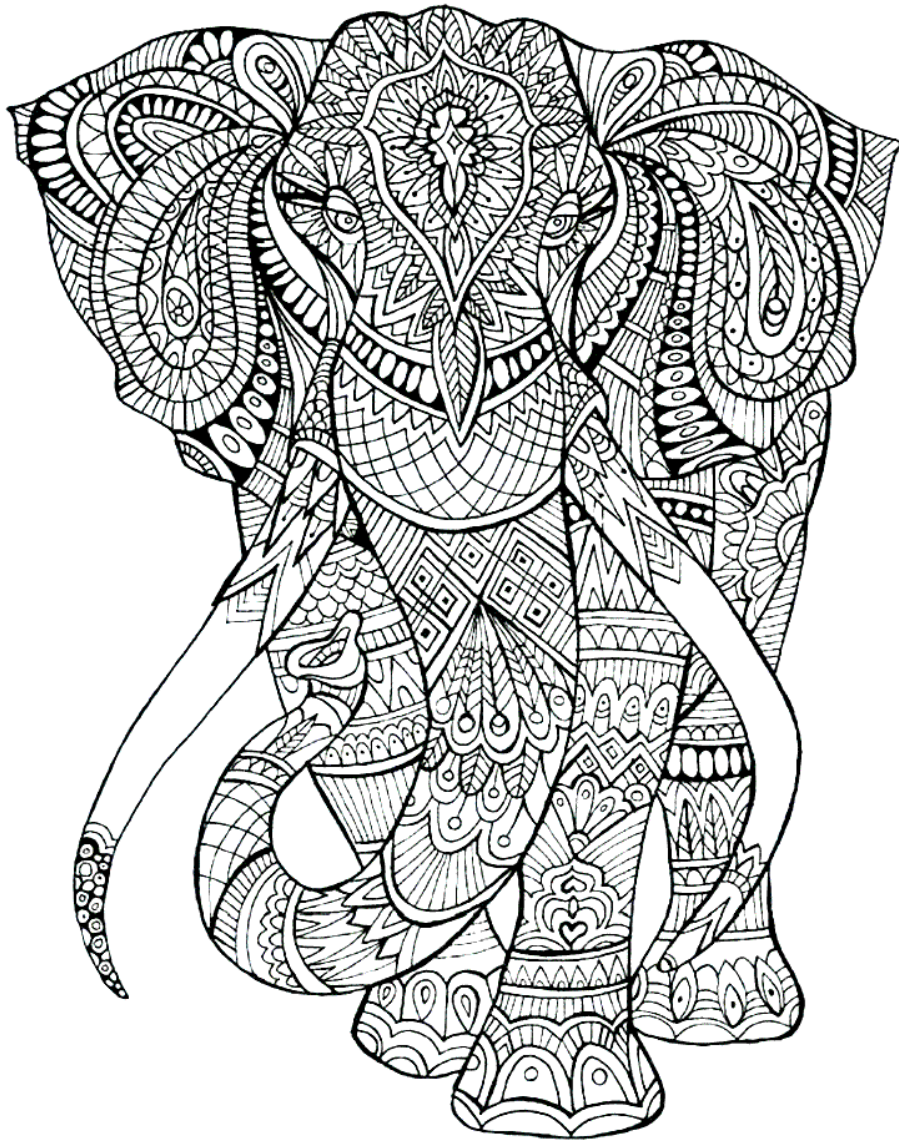




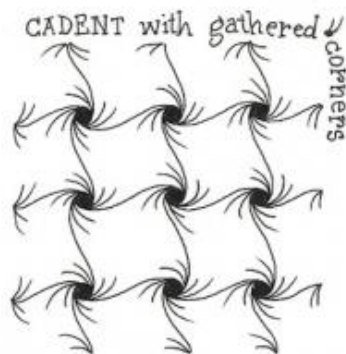








## Рисование в стиле "Зентагл"



Some fancy Cadent ideas from Margaret Bremner, C.Z.T. Saskatoon Canada

