

Влияние пальчиковой нейрогимнастики на психологическое здоровье людей пожилого возраста

психолог Шеина Лариса Петровна



Проблема с движениями

Человек любого возраста может столкнуться с проблемами движений, особенно заметными с течением времени. Руки становятся жесткими и менее подвижными, проявляются напряжения в кистях и плечах. Причины включают:

- Малоподвижность и недостаточное движение
- Нарушение кровообращения
- Проблемы с суставами и мышцами
- Дефицит или избыток важных микроэлементов



Воздействие на когнитивные способности

Возраст также оказывает
влияние на мозговые функции.

Однако упражнения для рук
способны замедлить этот
процесс и даже улучшить
состояние здоровья.

Практическое применение

Используя пальчиковую гимнастику на своих занятиях, я помогаю людям поддерживать активность и улучшать самочувствие. Во время групповых тренировок мы проводим серию простых и эффективных упражнений:

- Продолжительность тренировки: 7-10 минут
- Выполнение сидя
- Предварительная подготовка: выравнивание осанки и раскрытие грудной клетки
- Начало каждого занятия с дыхательных упражнений для настройки правильного ритма



Занятие состоит из **трех** частей:

1. Медленная разминка
2. Умеренный темп
3. Ускоренная часть

Начинается зарядка с простых дыхательных упражнений, что помогает участникам настроиться на правильный темп и сосредоточиться на выполнении упражнений.

Во время выполнения упражнений я внимательно слежу за состоянием группы, регулируя ритм и интенсивность занятий



Результаты и обратная связь.

По завершении каждой сессии проводится опрос ощущений среди участников. Обращается особое внимание на:

- Легкость дыхания
- Улучшение положения позвоночника
- Повышенную гибкость суставов

Эти небольшие ежедневные усилия приводят к значительному улучшению самочувствия и общему оздоровлению организма.



Заключение:

Упражнения для рук оказывают положительное воздействие на организм, улучшая подвижность суставов, снимая мышечные блоки, облегчая дыхание и успокаивая нервную систему.

Регулярные практики способствуют активизации естественных процессов регенерации и поддержания хорошего физического состояния.



СПАСИБО

