**План занятий**

**тренировки мелкой моторики рук**

**Цель:** замедлить возрастные изменения когнитивных функций у пожилых людей с помощью тренировки мелкой моторики рук.

Благодаря регулярным тренировкам мелкой моторики рук происходит интенсивное развитие психических процессов: мышление, внимание, память и речь, происходит быстрое овладение утраченными ранее бытовыми навыками, а все движения становятся координированными.

**1 НЕДЕЛЯ (12.08.24):**

подготовка пальцев к упражнениям, разминка (массаж пальцев рук, сжимание-разжимание, шалбаны, пальцы к ладоням, колечки, кулак-ладонь, постукивания, разъединение, обнимашки, винтики)

+ ладонь-кулак,

+ стульчик-столик,

+ фоторамочка,

«Сова» (дыхательная гимнастика)

**2 неделя (19.08.24):**

подготовка пальцев к упражнениям, разминка (массаж пальцев рук, сжимание-разжимание, шалбаны, пальцы к ладоням, колечки, кулак-ладонь, постукивания, разъединение, обнимашки, винтики)

+ мизинец-ладонь,

+ кручения,

+ пистолет-антипистолет,

«Сова» (дыхательная гимнастика)

**3 неделя (26.08.24):**

подготовка пальцев к упражнениям, разминка (массаж пальцев рук, сжимание-разжимание, шалбаны, пальцы к ладоням, колечки, кулак-ладонь, постукивания, разъединение, обнимашки, винтики)

+ минотавр,

+ замочек,

+ регулировщик,

«Сова» (дыхательная гимнастика)

**4 неделя (02.09.24):**

подготовка пальцев к упражнениям, разминка (массаж пальцев рук, сжимание-разжимание, шалбаны, пальцы к ладоням, колечки, кулак-ладонь, постукивания, разъединение, обнимашки, винтики)

+ птичка-класс,

+ барабанные палочки,

+ боксер,

«Сова» (дыхательная гимнастика)

**5 неделя (09.09.24):**

подготовка пальцев к упражнениям, разминка (массаж пальцев рук, сжимание-разжимание, шалбаны, пальцы к ладоням, колечки, кулак-ладонь, постукивания, разъединение, обнимашки, винтики)

+ розетка-вилка,

+ клювики,

+ зайчик-коза,

«Сова» (дыхательная гимнастика)

**6 НЕДЕЛЯ (16.09.24):**

подготовка пальцев к упражнениям, разминка (массаж пальцев рук, круговые движения рук, восьмерка, сжимание-разжимание, шалбаны, пальцы к ладоням, колечки, кулак-ладонь, постукивания, разъединение, обнимашки, винтики)

+ фоторамочка, указательный-ладонь, зайчик-пистолет, регулировщик, пистолет-антипистолет (*к разминке добавляем 5 упражнений из предыдущих занятий для отработки навыка + 3 новых*)

+ честь-класс,

+ обезьянка,

+ кулак-ребро-ладонь,

Вдох-выдох (дыхательная гимнастика)

**7 неделя (23.09.24):**

подготовка пальцев к упражнениям, разминка (массаж пальцев рук, круговые движения рук, восьмерка, сжимание-разжимание, шалбаны, пальцы к ладоням, колечки, кулак-ладонь, постукивания, разъединение, обнимашки, винтики)

+ фоторамочка, указательный-ладонь, зайчик-пистолет, регулировщик, пистолет-антипистолет,

+ указательный-мизинец,

+ зайчик-пистолет,

+ два-четыре,

Вдох-выдох (дыхательная гимнастика)

**8 неделя (30.09.24):**

подготовка пальцев к упражнениям, разминка (массаж пальцев рук, круговые движения рук, восьмерка, сжимание-разжимание, шалбаны, пальцы к ладоням, колечки, кулак-ладонь, постукивания, разъединение, обнимашки, винтики)

+ фоторамочка, указательный-ладонь, зайчик-пистолет, регулировщик, пистолет-антипистолет,

+ класс-кулак,

+ кулак-ладонь (покрутить),

+ ребро-ладонь-ребро-кулак,

Вдох-выдох (дыхательная гимнастика)

**9 неделя (07.10.24):**

подготовка пальцев к упражнениям, разминка (массаж пальцев рук, круговые движения рук, восьмерка, сжимание-разжимание, шалбаны, пальцы к ладоням, колечки, кулак-ладонь, постукивания, разъединение, обнимашки, винтики)

+ фоторамочка, указательный-ладонь, зайчик-пистолет, регулировщик, пистолет-антипистолет

+ ладонь-класс,

+ коза-зайчик,

+ один-три,

Вдох-выдох (дыхательная гимнастика)

**10 неделя (14.10.24):**

подготовка пальцев к упражнениям, разминка (массаж пальцев рук, круговые движения рук, восьмерка, сжимание-разжимание, шалбаны, пальцы к ладоням, колечки, кулак-ладонь, постукивания, разъединение, обнимашки, винтики)

+ фоторамочка, указательный-ладонь, зайчик-пистолет, регулировщик, пистолет-антипистолет

+ птичка-коза,

+ указательный-ладонь,

+ кулак-ребро-ладони,

Вдох-выдох (дыхательная гимнастика)