



Дополнительно в качестве упражнений для поддержания и развития мелкой моторики можно использовать:

- медленное письмо от руки, желательно печатными буквами;
- набор текста на клавиатуре;
- быстрое перелистывание страниц книги по одной;
- застегивание и расстегивание пуговиц на одежде;
- перетасовку колоды карт;
- нанизывание бусин на нитку;
- нанесение лака на ногти;
- оригами;
- вязание, макраме, плетение;
- игру на музыкальных инструментах;
- лепку из пластилина или специальной глины;
- рисование и раскрашивание

По всем интересующим Вас вопросам можно обращаться по телефонам:

Специалисты службы социализации и реабилитации
тел. 2-15-97

Ждем вас по адресу
г. Заводоуковск
ул. Полевая, 49

Режим работы отделения:
Понедельник - четверг
8.00 - 17.00
Пятница 8.00-16.00
Обед 12.00 - 12.48



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗАВОДОУКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОКРУГА
«Комплексный центр социального
обслуживания населения»
(МАУ ЗМО «КЦСОН»)**

**Развитие мелкой
моторики у
ПОЖИЛЫХ**

2025 год.

Упражнения для самостоятельного выполнения:



Как ее тренировать?

Самыми распространенными и доступными упражнениями являются:

- растирание ладоней;
- сжимание и разжимание пальцев;
- катание мяча в ладони и/или по столу;
- перебирание кончиками пальцев мелких предметов (круп, бусин, бисера, камней);
- лепка (отлично подойдут пластилин, глина, специальное тесто для лепки, с которым легко работать);
- рисование красками и карандашом;
- рукоделие (шитье, вязание);
- конструирование;
- вырезание и наклеивание аппликаций.

Нарушения моторики рук у взрослых.

Невозможностью выполнять простые действия:

- писать;
- поднимать какие-либо предметы и сжимать их;
- застегивать пуговицы;
- завязывать шнурки и прочее.

Нередко с нарушением мелкой моторики сталкиваются люди, перенесшие черепно-мозговую травму или инсульт.