

«Согласовано»

Начальник отдела
Социальной защиты населения
Администрации Центрального района
С.Д. Ильина
« 11 » марта 2021 года



«Утверждаю»

Директор СПБ ГБУСОН
«Комплексный центр
социального обслуживания населения
Центрального района»
Т.П. Муравьева
« 11 » марта 2021 года



ПРОГРАММА

«Профилактика и коррекция дефицита базовых когнитивных функций»

Координатор программы:
Нечаева Анна Александровна
психолог

заведующий
Отделением экстренной
психологической помощи
гражданам пожилого возраста
Калабуш Галина Яковлевна

Санкт-Петербург
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.	3
2. Общие положения.	4
2.1 Целевая группа.	4
2.2 Цели.	4
2.3 Задачи.	4
2.4 Форма работы.	4
2.5 Вспомогательные материалы.	4
2.6 Структура программы.	4
3. Этапы реализации программы.	5
3.1 План проведения занятий.	5
4. Результаты осуществления программы.	23
5. Список используемой литературы.	24
6. Приложение	

1. Пояснительная записка

Люди в пожилом возрасте подвержены развитию нарушений функций головного мозга.

Нарушения проявляются в резком снижении умственных способностей, в утрате имеющихся знаний, практических навыков и в невозможности приобретения новых. Снижается способность запоминать информацию, появляется быстрая утомляемость - все это когнитивные нарушения, наиболее тяжелой формой которых является деменция.

Деменция - это прогрессирующее снижение психических функций памяти, интеллекта, социальных и бытовых навыков, с последующей полной их утратой. При этом состоянии отмечается стойкое снижение познавательной деятельности с потерей ранее усвоенных знаний и практических навыков и затруднением или невозможностью приобретения новых.

Человек с деменцией характеризуется следующими особенностями, снижающими уровень и качество социальной активности:

- нарушение памяти, что приводит к снижению способности к запоминанию нового материала и припоминания событий собственной жизни;
- нарушение способности к планированию, переработке и организации получаемой информации при неизменном сознании;
- нарушение эмоционального контроля за своим поведением; - прогрессирующая утрата профессиональных способностей.

Деменция начинает проявляться незаметно, все её симптомы нельзя характеризовать как яркие. Своевременная диагностика и как следствие ранняя профилактика когнитивных нарушений препятствуют проявлению крайней степени слабоумия.

Развитие заболевания зависит от того, насколько пожилой человек задействован в социуме. Важно стимулировать ум пожилого человека, давать ему новые знания, общение с другими людьми, возможность читать книги, посещать развивающие занятия — все это позволяет снизить развитие когнитивных нарушений, приводящих к деменции. Есть случаи, когда психические изменения у пожилого на ранних стадиях удавалось остановить не медикаментами, а за счет внимания близких, мотивирования интереса к социальной жизни, искусству, приобретения хобби, обучения самопомощи.

2. Общие положения

2.1 Целевая группа

Программа ориентирована на граждан пожилого возраста различного когнитивного статуса, посещающих отделение дневного пребывания.

2.2 Цели

- Поддержание когнитивных функций у людей пожилого возраста различного когнитивного статуса.

2.3 Задачи:

- проведение занятий, направленных на поддержание когнитивных функций, на сохранность на возможном уровне когнитивных процессов;
- вовлечение пожилых людей в групповую деятельность, способствующую коммуникабельности, формированию навыков социально адаптированного поведения в условиях групповой работы;
- обучение некоторым приемам и упражнениям, которые можно использовать в дальнейшем самостоятельно.
- формирование мотивационной установки на самостоятельную работу вне отделения дневного пребывания;

2.4 Формы работы

Занятия проводятся в форме групповой работы. Численность группы составляет не более 8 человек.

В течение месяца с гражданами пожилого возраста проводится 4 занятия, продолжительностью 60 – 90 мин. Продолжительность занятия может быть меньше 60 мин., в случае быстрой утомляемости, а также увеличена до 90 мин., в случае сохранения хорошей работоспособности в течение этого периода времени.

Обязательно после занятий пожилым людям даются домашние задания.

2.5 Вспомогательные материалы

Стимульный материал (прилагается), писчая бумага, авторучки, карандаши.

2.6 Структура программы

Упражнения выбираются в соответствии с возможностями и способностями пожилого человека. Занятия желательно предварять информацией о пользе таких упражнений. Главный принцип при выборе упражнения – их посильность для выполнения конкретного человека.

Тем, кто освоит материал быстрее и лучше, даются дополнительные задания, тому, кто не справляется с работой, оказывается индивидуальная помощь.

Содержание одного коррекционного занятия формируется психологом для каждой группы индивидуально, на основании предварительной диагностики. В содержание занятий необходимо включать упражнения со сменой деятельности, что позволит избежать быстрого утомления у пожилого человека, а также повысит мотивацию к посещению коррекционных занятий.

В данной программе представлено **35 упражнений**, способствующих развитию, восстановлению и компенсации нарушений базовых когнитивных функций.

Отдельно в *Приложении I* также представлен блок кинезиологических упражнений (гимнастика для мозга) для разминки, активизации тонуса и внимания, мелкой моторики. Данные упражнения рекомендуется использовать в начале каждого занятия, для настроя на дальнейшую работу.

В конце каждого занятия проводится рефлексия, подведение итогов, обсуждение домашнего задания.

3. Этапы реализации программы

3.1 План проведения занятий.

Занятие 1.

Разминка (гимнастика для мозга) см. *Приложение*

Упражнение «Верю – не верю».

Цель: развитие устойчивости и объема внимания.

Инструкция: Психолог предлагает внимательно слушать предложения, которые будет читать в быстром темпе. Пожилому человеку необходимо сказать «ложно» или «верно» данное утверждение. Подбор утверждений может быть тематическим или произвольным.

Стимульный материал.

Список утверждений по теме «Литература».

1. Наташа Ростова – это героиня романа «Война и мир». (+)

2. Достоевский жил в 19 веке. (+)
3. Салтыков-Щедрин никогда не писал сказки. (-)
4. Шолохов создавал свои произведения в 19 веке. (-)
5. Ломоносов учился у Лермонтова. (-)
6. Пушкин писал стихи и прозу. (+)
7. «Мастер и Маргарита» - это роман о садовнике. (-)
8. «Мертвые души» - это поэма о вампирах. (-)
9. Островский написал много пьес. (+)
10. «Повести Белкина» написал Белкин. (-)
11. Достоевский писал сказки. (-)
12. «Евгений Онегин» написал Пушкин. (+)
13. Ломоносов был поэтом. (+)
14. Бианки писал рассказы о компьютерах. (-)
15. Анна Ахматова – французская поэтесса. (-)
16. Среди авторов повестей и рассказов нет женщин. (-)
17. Блок – один из поэтов «серебряного века». (+)

Упражнение «Найди отличия».

Цель: развитие концентрации, объема внимания.

Инструкция: Пожилому человеку предлагается найти отличия на двух картинах. Психолог самостоятельно подбирает изображения в зависимости от необходимой сложности данного задания.

Стимульный материал.

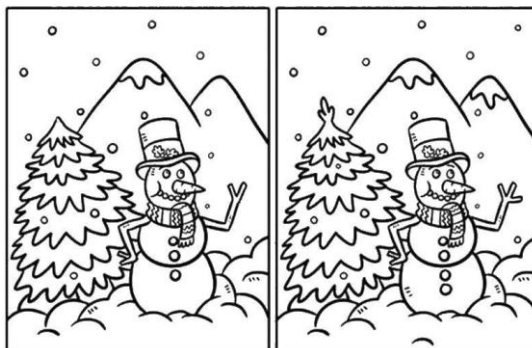
Рис. 1

Рис.2

♦ Чем отличаются картинки? Найди не менее 10 отличий.



Распечатать, раскрасить и найти 10 отличий между картинками



Упражнение «Исправь ошибки».

Цель: развитие устойчивости внимания.

Инструкция: Пожилому человеку необходимо найти и исправить ошибки, допущенные в тексте.

Стимульный материал.

1. Щенок задорно салаял на бабоку.
2. Мама купила дочери воздушный шары.
3. Мы замороженно смотрели на водопад.
4. В лесу живет хитрая леса.
5. Медвесть лакомится малиной.
6. Зимой в саду зацвели яблони.
7. Дети поют хором песня.
8. Самолет летит под океаном.

9. В классе стоял ум.

10. В парке икрает духовой оркестр

Упражнение «Составь слово».

Цель: развитие концентрации и переключения внимания.

Инструкция: Пожилому человеку предлагается задание из первоначального слова составить как можно больше других слов. Слова необходимо записывать.

Стимульный материал:

Примеры слов из которых возможно составить слова: первоклассница, градостроительство, толерантность, космонавтика, гидроэлектростанция.

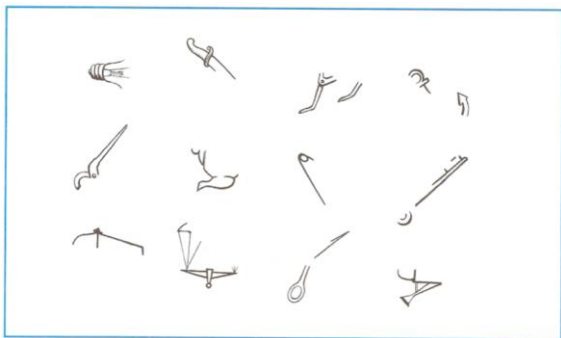
Упражнение «Недорисованные изображения»

Цель: тренировка наглядно-образного мышления, логического мышления, зрительной памяти.

Инструкция: Предложите пожилому человеку определить, какой предмет не дорисован художником на картинке. Дать название предметам.

Стимульный материал:

Рис.1



Упражнение «Алфавит».

Цель: развитие концентрации, переключения и распределения внимания.

Инструкция: Пожилому человеку предлагается из слов русского языка составлять наборы букв с определенным условием – буквы необходимо записывать в алфавитном порядке.

Простой вариант задания, когда слово предьявляется в письменной форме, сложный вариант, когда слово предьявляется на слух.

Стимульный материал.

1. Польза - азлопъ
2. Ребята - абертя
3. Забота - аабзот
4. Клумба - абклму
5. Ученик - еикнуч
6. Красота – аакрост
7. Дорожка – аджкоор
8. Внимание – авеимнн
9. Граммофон – гммноорф
10. Трубочист – биорсттуч
11. Аккордеон – адеккноор

12. Магнитофон – агимноотф
13. Электричка – аеикклртчэ
14. Объявление – бвееилноъя
15. Воспитание – авеиинопст

Рефлексия, подведение итогов, обсуждение домашнего задания.

Домашнее задание. Упражнение «Филворд».

Цель: развитие концентрации, переключения внимания.

Инструкция: Филворд – это одна из разновидностей кроссворда. При решении филворда необходимо искать слова, которые даны перед сеткой филворда. Слова, «спрятанные» в таблице, могут менять свое направление под углом 90 градусов в любую сторону, любое количество раз. Помимо традиционного письма сверху вниз и слева направо, они могут быть написаны снизу вверх и справа налево. Слова нужно найти и вычеркнуть.

Стимульный материал:

Рис. 1

Слова вычеркивать под прямым углом

Ж	О	Е	Ь	Щ	Е	Л	Ь	И	Й	Е	Ш	О	Р
А	Р	Н	Н	У	Б	Е	К	Б	А	Л	И	Д	
Т	Э	А	Е	Ч	Е	Р	Т	И	В	Л	С	С	И
Г	И	М	Е	Н	П	О	К	И	Р	Е	И	Р	М
Ш	М	Н	Е	Т	О	С	Е	Н	Х	У	Я	Е	З
Т	У	А	Т	Ш	Т	К	Б	А	И	Б	Е	Ж	И
Т	К	З	Р	Е	Т	А	Б	О	Н	К	А	Р	Н
П	А	И	С	Я	Щ	И	К	Б	Е	Ф	О	Ф	Т
Е	Т	Я	О	Р	Е	К	Ц	И	К	Р	Л	А	П
Ц	У	Р	З	А	П	С	Я	И	Н	А	М	О	Х
Е	Р	З	А	П	С	Я	И	Н	А	Р	Х	О	Л
Г	Л	И	В	Г	В	Р	Е	П	Л	Ц	О	С	А
В	А	П	Е	О	С	И	К	И	Н	Е	С	Т	Я
Ы	З	Е	Д	В	К	О	Д	Н	А	Л	Е	Д	К
Р	Е	Р	О	О	Ф	Е	Й	Р	О	Д	А	Л	В

- | | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ ЯМА | ☐ ЧЕХОЛ | ☐ ПЕРЕРЫВ | ☐ ОРНАМЕНТ |
| ☐ ГЛАЗ | ☐ КАРИЗ | ☐ ПЕЧЕНЬ | ☐ РАЗГОВОР |
| ☐ ТАЖА | ☐ МИССИЯ | ☐ УБЕЖИЩЕ | ☐ СКАТЕРТЬ |
| ☐ ЯЩИК | ☐ ПЕРИОД | ☐ БАЛЕРИНА | ☐ ХОЛОСТЯК |
| ☐ ДЕВИЗ | ☐ РЕЗИНА | ☐ ВЛАДЕЛЕЦ | ☐ ШТУКАТУРКА |
| ☐ ЛИДЕР | ☐ РЕЦЕПТ | ☐ ГИМНАЗИЯ | ☐ ПЛАТФОРМА |
| ☐ НАРОД | ☐ УЩЕЛЬЕ | ☐ ИНФЕКЦИЯ | ☐ КОФЕЙНИК |
| ☐ СЕРИЯ | ☐ ШОПОН | ☐ ОБЪЕКТ | ☐ СВИНАРНИК |
| ☐ СПРОС | ☐ ШТОЙНИК | | |

Рис. 2

Л А П Е С Т Р Я Д Ы Г Р
Ю С А Р Е Н И Т А С Б К А Ш Е
Т П А Н И П И А Д Н О Ф
Р Ь Г В Е П Т Р Н Е Е Л
И Л Ю Е Д А Л Р Е П С
Н А Р Ц И Л Е М Р Л Т И
О К Е Т В Б В Ш Р К У Т
Т А Д О О В Я В И Ж А
С Н Ш Г А З И З Е Н Д Б
О В И Р П А Р Д З Е Р Б
Б А Р Х А Т Н Е З Т И К

- Текст: найдите название 31 ткани
Все буквы должны быть вычёркнуты
- Аллаха
Бархат
Багаст
Бостон
Брезент
Белье
Вельвет
Габардин
Газ
Гобелен
Дерматин
Дерюга
Джут
Дроп
Драпировка
Капша
Кленка
Креп
Крепдешин
Листрени
Лестривид
Плюш
Проноль
Ресас
Сатин
Ситцев
Твид
Тан
Фетр
Фил
Шелк

Рис. 3

Т	С	М	Ь	Т	О	К	О	Л	Д	Р	Я
Н	К	Я	И	Ц	Н	У	И	Т	Е	Г	
А	Р	А	В	К	К	Т	И	Т	Е	К	
Л	У	К	Б	Е	Р	В	М	Б	Ф	К	
А	П	А	О	Е	Д	О	А	Г	У	Е	
Т	У	Р	Ш	Л	Р	Н	С	И			
С	Л	А	О	И	Р	Ь	О	А	Т	Р	
Р	А	Т	К	Е	Г	Е	Т	Н	У	А	
Е	К	А	Л	И	Б	Р	В	О	Ф	К	
В	Т	Ь	Н	О	Л	Л	А	Г	В	У	
З	О	Л	О	Т	Н	И	К	П	Я	Д	
О	С	Ь	М	И	Н	А	М	Х	А	Р	

- В сетке кроссворда найдите название 33 животных, изображенных на рисунке.
- Все буквы должны быть вычеркнуты.
- Барбос
Белый
Верста
Вербина
Галчонок
Гоним
Гриль
Дроздина
Дудик
Золотоптица
Кабельщик
Камбур
Корвет
Кукла
Километр
Курбоб
Лиза
Лягушка
Медведь
Мягкий
Мухомор
Осышка
Парусик
Пивет
Пуп
Пшеница
Скруджес
Солнышко
Танк
Улитка

Занятие 2.

Разминка (гимнастика для мозга) см. *Приложение*

Упражнение «Задачи-шутки».

Цель: развитие концентрации, объема, переключения внимания.

Инструкция: Можно использовать эти задачи для разминки перед занятием или во время пауз, чтобы дать пожилому человеку отдохнуть после напряженной умственной работы.

Стимульный материал:

1. Ты да я, да мы с тобой. Сколько нас всего? (Двое).
2. Тройка лошадей пробежала 5 км. Сколько пробежала каждая лошадь? (5 км).
3. Под каким кустом стоит заяц во время дождя? (Под мокрым).
4. Профессор ложится спать в 8 часов вечера, он заводит свой механический будильник на 9 часов утра. Сколько часов проспит профессор? (1 час).

5. Кирпич весит 2 килограмма. Сколько будут весить 2 половинки кирпича? (2кг).
6. Горело семь свечей, три погасли. Сколько свечей осталось? (3).
7. Что больше – сумма всех чисел от нуля до девяти или их произведение? (Сумма, так как произведение будет равно нулю).
8. Наташа сорвала в саду три сливы и две морковки. Сколько фруктов собрала девочка? (3).
9. В группе детского сада лыжи есть у 5 детей. Наступило лето. Сколько детей сможет покататься на лыжах? (Летом не катаются на лыжах).
10. На елке 7 веток. На каждой ветке выросло по одному плоду. Сколько всего выросло яблок? (Ни одного, яблоки не растут на елках).

Упражнение «Анаграмма» (2 варианта).

Цель: развитие интеллектуального внимания, избирательности и устойчивости.

Инструкция: Анаграмма – это слово с переставленными буквами или слогами, которое при правильном положении образует другое слово.

I вариант. Пожилому человеку дается задание расшифровать слова и вычеркнуть лишнее, не подходящее по смыслу к другим. Назвать общее, что есть между оставшимися словами.

Стимульный материал.

Аятк - еанл - яавс - ари (Катя- Лена-Вася-Ира)

Бле- ёкнл-убд-санои (ель-клен-дуб-осина)

Ийинс-ыакйнрс-емтынй-йелжты (синий-красный-темный-желтый)

Ооовддр-йлеги-ьедм-зтоа (водород-гелий-медь-азот)

Сссбкртиена-еиаамдн-тетак-ыоатсв (биссектриса-медиана-катет-высота)

II вариант. Пожилому человеку дается задание расшифровать слова и объяснить в чем сходство и различие между ними.

Стимульный материал.

Ольс –отк (лось-кот)

Тлос-лсут (стол-стул)

Аысч-евыс (часы-весы)

Емтр-мгарм (метр-грамм)

Оаемипртр – зрипдтеен (император-президент)

Упражнение «Запоминание рассказов»

Цель: тренировка смысловой памяти.

Инструкция: Пожилому человеку зачитывается короткий и несложный по сюжету рассказ и предлагается рассказать его. Затем то же самое проделывается с другими рассказами (включающими в свой состав отдельные элементы первого рассказа). В итоге устанавливается, насколько полно пожилой человек передает содержание каждого из них, не вплетает ли он в изложение рассказов дополнительные ассоциации, не смешиваются ли элементы первого и второго рассказов.

Стимульный материал:

Для данного упражнения обычно используют рассказы Л.Н. Толстого.

1. Рассказ «Галка и голуби».

Галка услышала, что голубей хорошо кормят, выкрасилась в белый цвет и полетела в голубятню. Голуби подумали, что она тоже голубь, и приняли ее. Но она не удержалась и закричала по-галочьи. Тогда голуби увидели, что она галка, и выгнали ее. Она вернулась к своим, но те ее не признали и тоже не приняли.

2. Рассказ «Муравей и голубка».

Муравей спустился к ручью, чтобы напиться. Волна его захлестнула, и он стал тонуть. Летела мимо голубка. Она бросила муравью ветку. Он взобрался на нее и спасся. На следующий день охотник расставил сети, чтобы поймать голубку - когда он вынимал голубку из сетей, муравей подполз и укусил охотника в ногу. Охотник вскрикнул от боли и выронил сеть. Голубка выпорхнула и улетела.

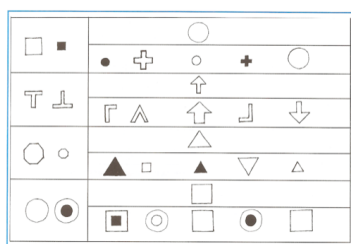
Упражнение «Нарисованная логика»

Цель: тренировка наглядно-образного мышления, логического мышления.

Инструкция: По аналогии с парой в левой части таблицы попросите пациента подобрать в пару каждому из верхних рисунков один из пяти рисунков в нижней строке.

Стимульный материал:

Рис. 1



Упражнение «Лабиринт».

Цель: развитие устойчивости, избирательности внимания.

Инструкция: Необходимо верно определить путь. Психолог самостоятельно подбирает изображения в зависимости от необходимой сложности данного задания.

Стимульный материал.

Рис. 1

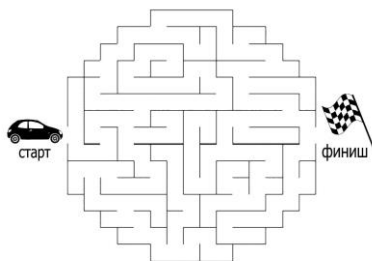


Рис. 2

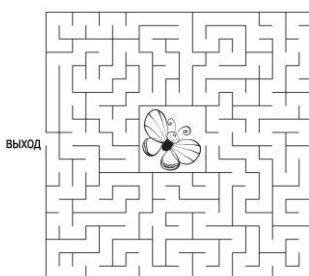


Рис. 3



Упражнение «Назови пару».

Цель: развитие переключения и устойчивости внимания.

Инструкция: Пожилому человеку предлагается поочередно назвать два неодушевленных и два одушевленных слова. Например: «воздух» - «вода»; «цыпленок» - «утенок».

Варианты игры:

- назвать одно слово неодушевленное, два одушевленных;
- назвать одно слово - предмет мебели, два - животные, три - растения;
- назвать два числа и три геометрические фигуры.

Рефлексия, подведение итогов, обсуждение домашнего задания.

Домашнее задание. Упражнение «Шифровальщик».

Цель: развитие устойчивости внимания, способности к переключению внимания.

Инструкция: В данном задании необходимо расшифровать или зашифровать некий текст. Пожилому человеку дается ключ, по которому он выполняет прямое или обратное шифрование, то есть послание нужно привести в обычный вид и прочитать, либо наоборот сделать так, чтобы оно стало недоступно для чтения без применения специального кода.

В примерах стимульного материала приведены загадки.

Стимульный материал.

1. 15,6; 12,21,19,20; 35; 1; 19; 13,10,19,20,16,12,1,14,10; 35; 15,6; 18,21,2,1,26,12,1; 35; 1; 19,26,10,20,1; 15,6; 25,6,13,16,3,6,12; 35; 1; 18,1,19,19,1,9,29,3,1,6,20; 34.

Расшифровка.

Не куст, а с листочками,

Не рубашка, а сшита,

Не человек, а рассказывает. (Книга)

2. 25,20,16; 9,1; 9,3,7,9,5,16,25,12,10; 19,12,3,16,9,15,29,6; 15,1; 17,1,13,30,20,16; 10; 15,1; 17,13, 1,20,12,6; 35; 3,19,6; 19,12,3,16,9,15,29,6; 35; 3,29,18,6,9,15,29,6; 35; 1; 3,16,9,30,14,7,26,30; - 3,16,5,1; 3; 18,21,12,6; 34.

Расшифровка.

Что за звездочки сквозные

На пальто и на платке,

Все сквозные, вырезные,

А возьмешь – вода в руке. (Снежинка)

Буквенно-цифровой ключ к заданию «Шифровальщик»

1 2 3 4 5 6 7 8 9

А Б В Г Д Е Ё Ж З

10 11 12 13 14 15 16 17 18

И Й К Л М Н О П Р

19 20 21 22 23 24 25 26 27

С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ

28 29 30 31 32 33 34 35 36

Ъ Ы Ь Э Ю Я . , ?

Занятие 3.

Разминка (гимнастика для мозга) см. Приложение

Упражнение «Вставь пропущенную букву».

Цель: развитие устойчивости, переключаемости внимания.

Инструкция: Пожилому человеку необходимо вставить пропущенную букву.

Стимульный материал.

Карточка 1.

ав...обус, а...лея, ап...ека, бе...еза, бо...ото, бы...тро, ...есело, рабо...а, вете..., воро...ей, воск...есенье, вос...ок, ...ерой, го...од, ...евочка, ого...од, 15 дежу...ный, дерев...я, ...орога, за...од, ...аяц, завт...а, ка...андаш, к...асс, конь...и, ко...пот, ...орова, маши...а, мед...едь, мо...око, ...ороз, пена..., паль...о, ...есок, п...аток, пло...ец, по...идор, ужи..., уче...ик, фа...илия.

Карточка 2.

деревн..., нар...д, ск...ро, ...блоко, мор...з, сег...дня, д...вочка, с...ахар, яз...к, с...ахар, яго...а, сапо..., хокк...й, ге...ой, ма...ина, хо...ошо, ло...ата, пен...л, тов...рищ, апт...ка, трамв...ай, бер...за, з...втра, фам...лия, помид...р, б...стро, кл...сс, пло...ец, коньк..., ...юнь, ба...ерина, г...оздика, ав...обус, ...елка, моль...ерт, ве...на, доро...а.

Упражнение «Соедини точки».

Цель: развитие концентрации внимания.

Инструкция: Психолог самостоятельно подбирает изображения в зависимости от необходимой сложности данного задания.

I Вариант. Предлагается последовательно соединить пронумерованные точки для получения определенного контура (с конца).

II Вариант. Произвести необходимые вычисления и затем соединить точки.

III Вариант. Соединить цифру и букву, ответы выписать.

Стимульный материал.

Рис.1

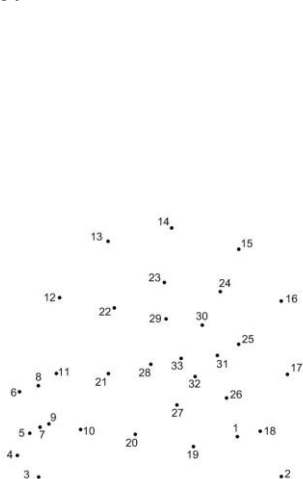


Рис.2

Здесь тебе предстоит сделать открытие, исследуя путь от точки 2 до точки 17. Но сначала произведи необходимые вычисления. Внимание! Некоторые точки могут оказаться лишними.

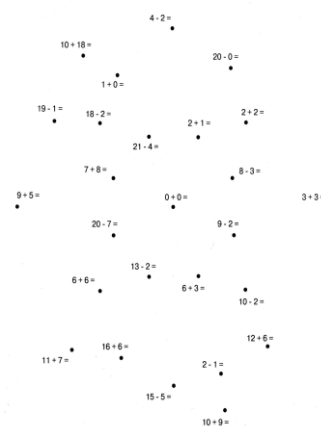
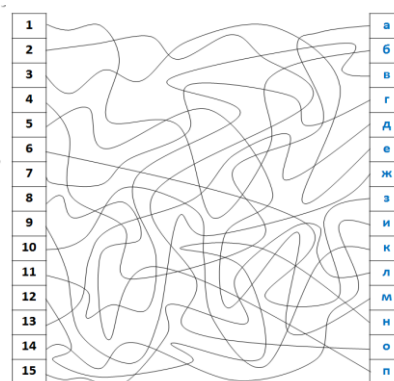


Рис.3



Упражнение «Диктанты».

Цель: развитие устойчивости, избирательности, объема внимания.

Инструкция:

I вариант упражнения – диктанты, в которых ответы записывают цифрами.

1) Пожилому человеку необходимо записать числами количество слов в предложении.

Дети играют в мяч. Ответ клиента: 4.

Мама моет окно. Ответ клиента: 3.

Зимой идет снег, а летом – дождь. Ответ клиента: 6.

2) Пожилому человеку необходимо записать числами каждое продиктованное слово по количеству букв в нем.

Ира пела песню. Ответ клиента: 3,4,5

Маша играет. Ответ клиента: 4,6.

Вова пишет в тетради. Ответ клиента: 4,5,1,7.

Рита гладит кошку. Ответ клиента: 4,6,5.

Кошка ловит мышку. Ответ клиента: 5,5,5

3) Пожилому человеку необходимо записать местонахождение той или иной буквы в словах. Например: записать какая по счету в словах буква К.

Карта, кот, каша, шкаф, поклон, девочка, куча, сок, почка, мальчик, крыса, кочан, кит, лук, рок.

Ответы клиента: 1,1,1,2,3,6,1,3,4,7,1,1,1,3,3.

II вариант упражнения – диктанты, в которых ответы записываются буквами или словами.

1) Пожилому человеку предлагается выписать слова, относящиеся к определенной части речи. В данном случае необходимо выписать только имена прилагательные.

Кровать, красный, красивый, готовить, провал, зеленый, овальный, большой, быстро, спать, река, бурный, поток, гусяр, стакан, горячий, вкусный, хорошо, теплоход, певучий, блеск.

2) Пожилому человеку предлагается записать только первые буквы слов, которые составят предложение.

Снег, обруч, бокал, арбуз, капуста, абрикос, гусь, рябина, омут, моль, кот, огурец, лен, ананас, енот, тачка.

Ответ клиента: собака громко лает.

3) Пожилому человеку предлагается записать приставки слов.

Изгиб, побег, улов, скол, объявление, безводный, взлет, зазнайка, прибыл, направились, добрались, подъезд, подъем, безаварийный, сузить, объяснение.

Ответ клиента: из-, по-, у-, с-, об-, без-, вз-, за-, при-, на, до-, под-, без, с-, об-.

Упражнение «Сколько всего?».

Цель: развитие концентрации, переключения внимания.

Инструкция: Пожилому человеку предлагают таблицу с определенными символами, буквами, цифрами. Его задача – сосчитать количество определенных знаков или букв.

Стимульный материал.

Рис. 1

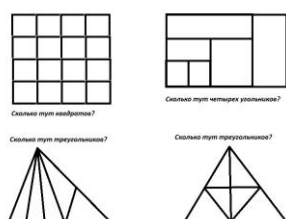
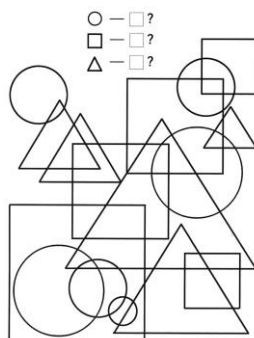


Рис. 2



Упражнение «Противоположности притягиваются»

Цель: расширение словарного запаса, тренировка пространственного мышления.

Инструкция: Подберите слово с противоположным значением к каждому из приведенных в списке.

Стимульный материал:

Холодный -

Сладкий -

Светлый -

Высокий -

Сухой -

Веселый -

Мелкий -

Большой -

Умный -

Счастливый -

Ленивый -

Дружелюбный -

Хороший -

Упражнение «Путаница слов» / Тест Мюнстреберга

Цель: развитие избирательности внимания.

Инструкция: Пожилому человеку предлагают строки с набором букв, среди которых необходимо находить слова. Слова могут пересекаться, выходить друг из друга или быть внутри друг друга. Задача – найти как можно больше различных слов.

Стимульный материал:

I вариант

шма маша папка шарик рама магазина находка чаша корь и чсы олд вк
л песок лесоба кака вы враг оврагу сь сыр мыло пата по кл довы ра прыв
о крыва ло пиро го ро ды ра ку рс сто ро на хо дка в то ли вы ни ен зи мя фа
о ду ван чи кро тор тря па кту сту фли цо ре хле ба тон да тра ко ро ле ва в
ва го не цы ган тон нель ди на рка ра бь ключ ай ни ко сте ра бо та л до и па
ка фта не ца пляска ра нда шар факель ни ку ста вен ья ры жо кно су хар ь

II вариант

б сол н це в тр г щ о ц рай он з гу ч но в о ст ь х э ь г ч я фак ту е к эк за мен тр оч
я г ш г ц к про ку ро р гу р ста бю е те о ри я ен тс д ж э б ь а м хо к ке й тр си цы
ф ц у й г з х те ле ви зор сол д ж щ з х ю э л г щ ь ба па мя ть шо г хе ю ж п ж др г щ
х эн з дв осп ри я т и е й цу ке н г ш щ з х ь ва ф ы а про лд б лю бо в ь а в ф ы р пл
о сл д спек та к л ь а ч см и т ь бю ж ю е ра до ст ь ву ф ц п э ж д ло р п к на ро д ш
л д ж ь х э ш щ ги е на ку ы ф ь ш ре по р та ж э ж до р ла ф ы в ю е ф ь ко н ку рс
й ф я ч ы цу в ска пр лич н о ст ь з х ж ь е ю д ш щ г ло д ж э пр пла ва ни е д т л ж
э з б ь тр д щ ш ж н пр к ы в ко ме ди я ш л д к ц у й фо т ча я ни е й ф о я ч в т л д ж э
х ь ф та сен ла бо ра то ри я г щ д щ н ру ц тр г ш щ т л ро с но ва ни е з щ д э р к э
н та о пр ук г в см тр п си хи а три я бл м ст ч ь й см т за ц э а г н т э х т

III вариант

бзеркаловтргоцэномерзгучтелефонъхэыгчяпланъустуденттрочягш
 шгцкпклиникагурсеабестадиаемтоджебъамфутболсуждениефцуйгахт
 йфлабораторияболджщзхюэлгщъбвниманиешогхеюжипдргщхщнздмысль
 йцуенендшизхъвафыпролдрадостьабфырплослдпоэтессаячсинтьппбюн
 бюегрустьвуфциеждлшррпдепутатшалдхэшщгиернкуыфйщоператорэк
 цууждорлафывюфбьконцертйфнячыувскаприндивидзжэьеюдщгложшзю
 прводолаздтлжэзбытрдшжнпркывтрагедияшлдкуйфвоодушевленийфрл
 чвтлжэхыгфтасенфакультетгшдщнруцтргшчтлрвершинанлэщцъфезхжб
 эркентаопрукгвсмтрхирургияцлкбщтбплмстчйфясмтщзайэъягнтзхтм

Рефлексия, подведение итогов, обсуждение домашнего задания.

Домашнее задание. Упражнение «Наложенные изображения»

Цель: тренировка восприятия, возможность выделения целостной фигуры, стратегия выделения изображений.

Инструкция: Попросите пожилого человека назвать предметы, которые он видит на изображениях. Задания могут отличаться по сложности.

Стимульный материал:

Рис. 1



Рис. 2

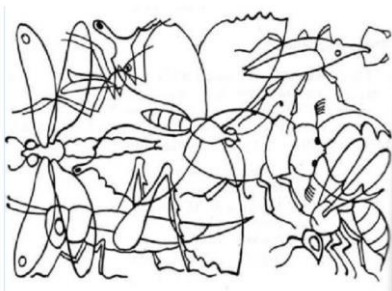
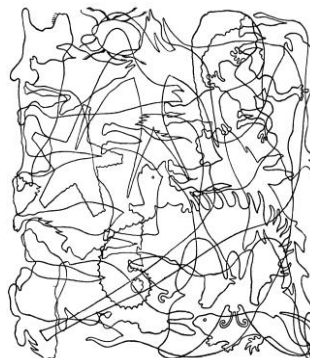


Рис. 3



Занятие 4.

Разминка (гимнастика для мозга) см. Приложение

Упражнение «Какая связь?»

Цель: тренировка логического мышления.

Инструкция: В этом задании нужно проследить характер связи между словами в образце и подобрать аналогичную пару к слову из предложенных вариантов.

Стимульный материал:

Лошадь – жеребенок

Корова – пастбище/рога/молоко/теленки/бык

Тонкий – толстый

Безобразный – красивый/жирный/грязный/урод/веселый

Свинец – тяжелый

Пух – трудный/перина/перья/легкий/куриный

Ложка – каша

Вилка – масло/нож/тарелка/мясо/посуда

Яйцо – скорлупа

Картофель – курица/огород/капуста/суп/шелуха
Коньки – зима
Лодка – лёд/каток/весло/лето/река
Ухо – слышать
Зубы – видеть/лечить/рот/щетка/жевать
Собака – шерсть
Щука – овца/ловкость/рыба/удочки/чешуя
Пробка – плавать
Камень – пловец/тонуть/гранит/возить/каменщик
Чай – сахар
Суп – вода/тарелка/крупа/соль/ложка
Дерево – сук
Рука – топор/перчатка/нога/работа/палец
Дождь – зонтик
Мороз – палка/холод/сани/зима/шуба
Школа – обучение
Больница – доктор/ученик/учреждение/лечение/больной
Песня – глухой
Картина – хромой/слепой/художник/рисунок/больной
Нож – сталь
Стол – вилка/дерево/стул/пища/скатерть
Рыба – сеть
Муха – решето/комар/комната/жужжать/паутина
Птица – гнездо
Человек – люди/птенец/рабочий/зверь/дом
Хлеб – пекарь
Дом – вагон/город/жилище/строитель/дверь
Пальто – пуговица
Ботинок – портной/магазин/нога/шнурок/шляпа
Коса – трава
Бритва – сено/волосы/острая/сталь/инструмент
Нога – сапог
Рука – галоши/кулак/перчатка/палец/кисть
Вода – жажда
Пища – пить/голод/хлеб/рот/еда
Электричество – проволока
Пар – лампочка/лошадь/ток/вода/трубы/кипение
Паровоз – вагоны
Конь – поезд/лошадь/овес/телега/конюшня
Алмаз – редкий
Железо – драгоценный/железный/твердый/сталь/обычный
Бежать – стоять
Кричать – молчать/ползать/шуметь/звать/плакать
Волк – пасть
Птица – воздух/клюв/соловей/яйцо/пение
Растение – семя
Птица – зерно/клюв/соловей/пение/яйцо

Театр – зритель
 Библиотека – актер/книги/читатель/библиотекарь/любитель
 Железо – кузнец
 Дерево – пень/пила/столяр/кора/листья
 Нога – костыль
 Глаза – галка/очки/слёзы/зрение/нос
 Утро – ночь
 Зима – мороз/день/январь/осень/сани

Упражнение «Корректор».

Цель: развитие концентрации и переключения внимания.

Инструкция: Пожилому человеку предлагается заполнить пустые фигуры знаками в соответствии с предложенным образцом, найти и обвести все слоги, буквы, предлагается зачеркнуть все числа больше 5, но меньше 9 и т.п.

Стимульный материал.

Рис. 1

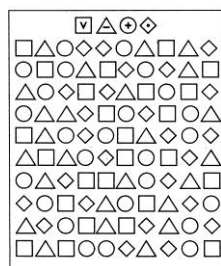


Рис. 2

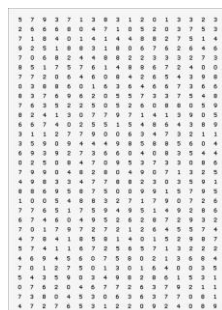
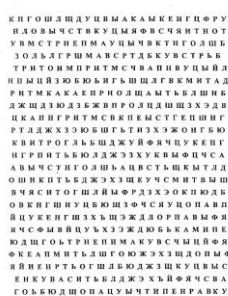


Рис. 3



Упражнение «Фигуры Рея-Остеррица»

Цель: тренировка зрительно-пространственного восприятия.

Инструкция: Фигуры Рея-Остеррица - именно так называют сложные фигуры, которые предлагают срисовать, чтобы оценить состояние зрительно-пространственного восприятия человека. Это упражнение, ценное само по себе, можно дополнить заданием на память. Для этого после того, как копирование завершено, можно предложить отвлекающее действие (обратный счет, любое упражнение из общего когнитивного тренинга), а затем предложить воспроизвести перерисованную фигуру по памяти.

Рис. 1

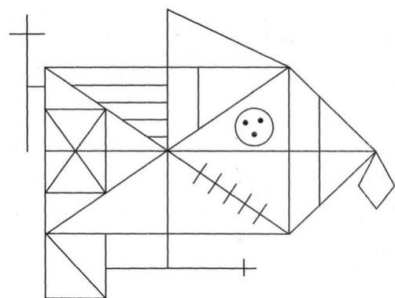
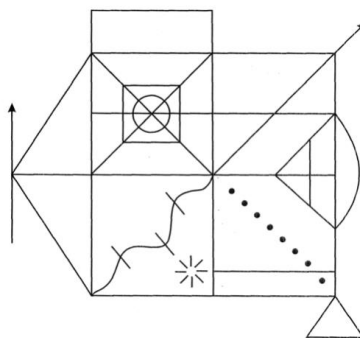


Рис. 2



Упражнение «Проба на ассоциативную память»

Цель: тренировка смысловой памяти.

Инструкция: Пожилому человеку зачитывается 10 пар слов с легко усваиваемыми смысловыми связями, затем повторяется первое слово каждой пары, а он должен назвать второе.

Стимульный материал:

река - море, яблоко - груша, гармонь - гитара, утро - вечер, брат - сестра, золото - серебро, пальто - шапка, голубь - ворона, автомобиль - троллейбус, книга - тетрадь.

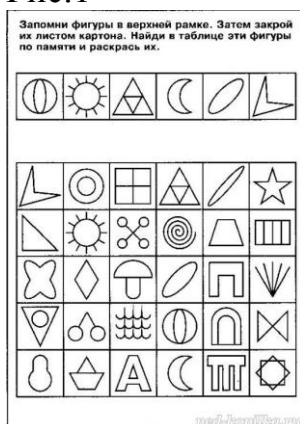
Упражнение «Запомни и найди»

Цель: тренировка зрительной памяти.

Инструкция: Приготовьте таблицы с изображением предметов (рис. 1), геометрических фигур. Покажите пожилому человеку карточку с предметами и предложите запомнить их, чтобы затем отыскать среди других в нижней части таблицы. Между запоминанием и отыскиванием изображений следует делать паузы разной длительности (от 5 с до 5 мин), причем паузы могут быть как «пустыми», так и заполненными какой-либо деятельностью (например, нарисовать что-либо, рассказать стихотворение, вспомнить алфавит или таблицу умножения, сделать физические упражнения и т.д.)

Стимульный материал:

Рис. 1



Упражнение «Запомни нужные слова»

Цель: тренировка слухоречевой памяти.

Инструкция: Из предложенных фраз (рассказов) пожилой человек запоминает только те слова, которые обозначают: погодные условия, транспорт, растения и т.п.

Стимульный материал (примеры):

Вариант I. Осень в лесу.

Наступила поздняя осень. Стоит ненастная погода. Всё чаще дует резкий осенний ветер. С синего неба посылает солнце прощальные лучи.

Как хорош лес осенью! Воздух свеж. Жёлтые, оранжевые, багровые листья тихо падают с чёрных деревьев и медленно опускаются на холодную землю.

Тишину спящего леса не нарушает пение птиц, потому что они улетели на юг. В аллеях сада стало пусто, бесшумно. А ведь здесь летом было так радостно, чудесно! Из окрестных парков слетались сюда птицы на праздничный концерт.

Осенью лес похож на терем расписной. Хорошо устроиться под белоствольной берёзкой и долго рассматривать золотые краски леса, лиловый краешек неба.

Тихо, уютно. В необъятных чащах леса можно укрыться от осеннего ветра. На душе легко и спокойно.

(115 слов)

Вариант II. Сорока.

Куры – любимое лакомство камышового кота. Как-то хищник направился на охоту, но вдруг откуда-то объявилась сорока, задёрнула чёрно-белым хвостом и застрекотала. Было опасно, и кот решил остановиться, чтобы не привлечь внимания. Назойливая птица расположилась над его головой.

Посёлок просыпается, и кот начинает дразнить кудахтанье кур, но он не может избавиться от вредного провожатого. Он сдерживал бессильную злобу и ненависть к навязчивой спутнице, которая расселась на веточках сосны. Затем он стал пробираться к посёлку. Сорока всё-таки не отставила и всё равно продолжала его стеречь.

Неожиданно кот выгнул спину, свирепо взглянул на своего мучителя и резко крикнул: «Кха!» Тут он сделал прыжок в сторону и исчез в зарослях, а птица кричала, кружилась.

Сегодня, разбойник, будешь лежать голодный, потому что охота сорвалась.

(119 слов)

Рефлексия, подведение итогов, обсуждение домашнего задания.

Домашнее задание. Упражнение «Заполняем пропуски».

Цель: тренировка связной речи, логического и абстрактного мышления.

Инструкция: заполните пропуски в тексте. Можно создавать аналогичные тексты на темы, которые наиболее интересны пожилому человеку.

Стимульный материал:

I вариант:

Если бы _____ была абсолютно ровным шаром с однородной поверхностью и не имела бы наклона _____, температура её поверхности равномерно бы _____ от экватора к _____ и была бы постоянной. Однако, Земля имеет неоднородную поверхность - на планете есть океаны и материки, а сама Земля наклонена к Солнцу под углом _____. Это привело к тому, что нагревание поверхности происходит не совсем равномерно, сформировавшиеся климатические пояса имеют неровные границы, а на самой планете меняются _____.

Слова: уменьшалась, времена года, оси, полюсам, Земля, 23,5°

II вариант

Долго боролась зима с _____ осенью. В ноябре снег покрыл _____ землю, и вот наступила настоящая зима.

Жутко завывает в поле _____, _____ ветер, гуляет вьюга. А в лесу тихо. Зайдёшь в лесную глушь и не узнаешь _____ мест, потому что всё скрылось под _____. Мороз сковал льдом _____.

Оделся в шубку и _____ дуб. Его _____ кроны продержатся всю зиму, а их мощь не сломить даже злому урагану. Ивы, берёзки, рябинки утонули в _____ сугробах. Вдруг по веткам пробежала _____. Она кажется чёрной среди ослепительной, нетронутой белизны _____. Из-за этой _____ хлопотуны _____ снежная шапка свалилась вниз на тропиночку. Куда же она так _____? Какой воздух! Какая _____! Нет слов, чтобы описать такое _____ природы.

Занятие 5.

Разминка (гимнастика для мозга) см. Приложение

Упражнение «Комикс»

Цель: тренировка связной речи, логического и абстрактного мышления.

Инструкция: Попробуйте составить рассказ по серии картинок.

Стимульный материал:

Рис. 1

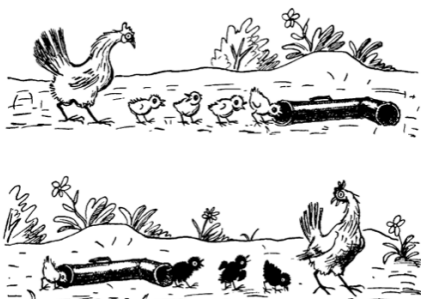


Рис.2

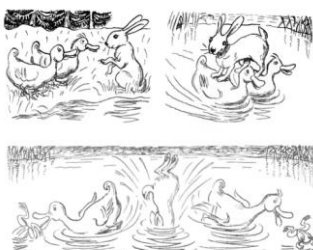
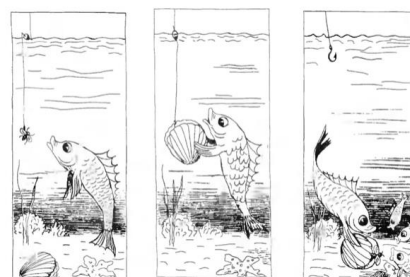


Рис.3



Упражнение «Пиктограммы»

Цель: тренировка смысловой памяти.

Инструкция: Пожилому человеку предлагается ряд слов для запоминания, для облегчения запоминания к каждому слову на отдельном листе нужно нарисовать такой рисунок, который позднее поможет его вспомнить. Качество рисунка не имеет никакого значения. Слова и буквы писать запрещено. По прошествии контрольного времени, определяемого психологом, пожилому человеку необходимо по своим рисункам вспомнить предлагавшиеся слова. С.В. Логинова и С.Я. Рубинштейн предлагают использовать 3 различных набора слов (Рис.1)

Стимульный материал:

Рис. 1

Веселый праздник
Развитие
Богатство
Ядовитый вопрос
Глухая старушка
Печаль
Дружба

Тяжелая работа
Разлука
Сомнение
Смелый поступок
Слепой мальчик
Болезнь
Война

Вкусный ужин
Богатство
Справедливость
Теплый вечер
Девочке холодно
Счастье
Ум

Беззубый дед
Сердитая учительница
Надежда
Любовь
Мысль

Темная ночь
Мальчик-трус
Зависть
Власть

Голодный человек
Больная женщина
Отчаяние
Сожаление
Ожидание

Упражнение «Перевертыши»

Цель: развитие концентрации, переключения и распределения внимания.

Инструкция: Попросите пожилого человека записать предложенные слова в обратном порядке. (В зависимости от состояния можно предлагать слова разной длины.)

Стимульный материал:

Рис. 1

1	МЕЛЬ	ЬЛЕМ
2	МИФ	
3	КОТ	
4	РАК	
5	ПЛОТ	
6	ТИК	
7	КАРА	
8	ЛАТЫ	
9	ВАТА	
10	ПЛЕС	
11	РОМБ	
12	КРЕДО	
13	ПОЛЕТ	
14	СРЕДА	
15	ЛОЖКА	
16	НИТКА	
17	КУХНЯ	
18	МОЛОКО	
19	АПРЕЛЬ	
20	ГАЗЕТА	
21	НЕДЕЛЯ	
22	САМОВАР	
23	АППАРАТ	
24	КАТОРГА	
25	КОЧЕРГА	
26	ТЕЛЕВИЗОР	
27	КОМПЬЮТЕР	

Упражнение «Проба на логическую память»

Цель: тренировка смысловой памяти.

Инструкция: Пожилому человеку для запоминания устно предъявляются 10 пар слов, связанных по смыслу. После этого психолог зачитывает первое слово, а испытуемый должен назвать или записать в специальный бланк второе.

Стимульный материал:

шум - вода, стол - обед, мост - река, рубль - копейка, лес - медведь, дуб - желудь, дичь - выстрел, рой - пчела, час - время, гвоздь - доска.

Упражнение «Стенограф».

Цель: тренировка слухоречевой памяти.

Инструкция: Для этого задания потребуются соответствующие картинки, лист бумаги и карандаш. Пожилому человеку читается небольшой рассказ в течение 1-2 минут.

В это время он должен отмечать:

1. - «события» (действия) карточками с картинками подбирая и выкладывая их, следуя за ходом рассказа;
2. - каждое предложение чертой (например, «Падал снег»), а затем указывать количество предложений в рассказе;

3. - каждое слово одним штрихом и затем указывать количество слов в рассказе.

Стимульный материал (примеры):

Вариант I. Справедливость.

Однажды Гайдар отправился на встречу с ребятами в лагерь и взял с собою пятилетнюю дочку Женю. Удивительно заносчивая девочка как будто хвасталась: «Я знаменитого папы дочка и скоро вырасту!»

Во время чтения сказки «Горячий камень» все сидели тихо, но Женя сначала свысока поглядывала по сторонам, потом беспокойно затопала и стала сбегать по лестнице вверх и вниз. Мальчишки грозно рассматривали её и высыпали бы, но стеснялись известного писателя.

Вдруг Гайдар сделал паузу, положил тетрадку и строго сказал: «Уберите девочку, она мешает!» Женя съёжилась, расплакалась, но всё равно обрадованные мальчишки стащили её со сцены.

Гайдар дочитал сказку до конца. Счастливые глаза ребят говорили обо всём: о любви к писателю, об уважении.

«Гайдару за справедливость», - написали они в книге, которую подарили ему. (120 слов)

Вариант II. На родину.

Ранней весной на южных берегах Европы и Африки объединяются птичьи стаи. «Домой! Скорее домой!» - отовсюду несётся неугомонный клич.

Бесчисленные цепи перелётных тянутся к родным местам, и люди всегда радуются встрече с ним. Но во время долгого, трудного пути часть птиц остаётся, разлетается и расселяется по окрестным озёрам и рекам. Самые выносливые летят до белого моря. Здесь они располагаются по песчаным берегам, делятся на пары, чтобы строить гнёзда и выводить птенцов. Всё лето заботливые родители воспитывают малышей.

Осенью подрастут птенцы, окрепнут, и птицы начинают сбиваться в стаи перед отлётом в тёплые края. Там есть всё для беззаботной жизни: солнце, море, чудесная растительность.

Но нельзя долго жить на чужбине. И каждой весной ты видишь, как усталые караваны возвращаются на родину.

(119 слов)

Упражнение «Вспомни пару»

Цель: тренировка зрительной памяти.

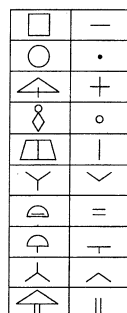
Инструкция: Приготовьте бланки с фигурами для запоминания и воспроизведения (рис. 1). Объясните пожилому человеку, как ему предстоит вспомнить фигуры. Он смотрит на 1-ый бланк и старается запомнить предложенные пары изображений (фигурку и знак), затем бланк убирается и предлагается 2-ой бланк - для воспроизведения, на котором клиент рисует в пустых клетках напротив соответствующей фигурки её пару.

Стимульный материал:

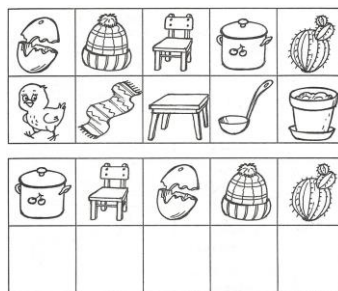
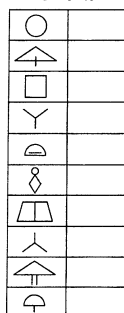
Рис.1

Рис. 2

Бланк 1
Фигуры для запоминания



Бланк 2
Место для воспроизведения
второй фигуры



Рефлексия, подведение итогов, обсуждение домашнего задания.

Домашнее задание. Упражнение «Запомни и нарисуй»

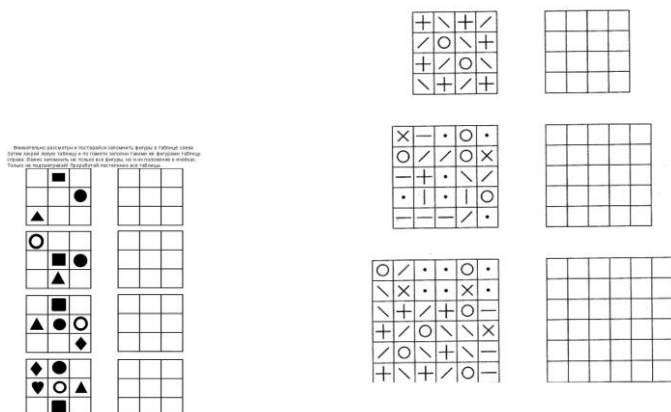
Цель: тренировка зрительной памяти.

Инструкция: Для этого задания необходимо заранее подготовить образцы для запоминания на отдельных листах бумаги (рис. 1 и рис. 2), а также лист бумаги и карандаш. Попросите пожилого человека внимательно посмотреть на образец и запомнить его. Затем предложите ему нарисовать по памяти эти фигурки в том же порядке.

Стимульный материал:

Рис.1 (4 варианта)

Рис.2 (3 варианта)



4. Результаты осуществления программы

Ожидаемые результаты занятий с пожилыми людьми по данной программе:

- сохранность на возможном уровне когнитивных процессов.
- освоение приемов и упражнений, которые можно использовать в дальнейшем самостоятельно.
- формирование мотивационной установки на самостоятельную работу вне отделения дневного пребывания;
- повышение самооценки.

Список используемой литературы и информационных ресурсов

1. Беккер Р.А., Быков Ю.В. Роли нейроэндокринных нарушений в патогенезе когнитивной дисфункции при депрессивных состояниях. *Consilium Medicum*. 2016.
2. Бизюк А.П. Компендиум методов нейропсихологического исследования. - СПб, 2005.
3. Бизюк А.П. Основы нейропсихологии. - СПб, 2005.
4. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии: учебник для студентов вузов. - М., 2005.
5. Жмуров В.А. Большая энциклопедия по психиатрии: 2-е изд. - М., 2012.
6. Зейграник Б.В. Патопсихология. Основы клинической диагностики и практики. - М., 2009.
7. Ильницкий А.Н., Прощаев К.И., Астапенко В.Н., Носкова И.С. Пожилой пациент с деменцией в системе социальной помощи: опыт разработки и реализации региональных программ. В сборнике: Психическое здоровье человека XXI века. Сборник научных статей по материалам Конгресса. 2016.
8. Комарова Т.К. Психология внимания. – Гродно, 2002.
9. Крысько В.Г. Общая психология в схемах и комментариях: учебное пособие. – СПб, 2004.
10. Машталъ О.Ю. Лучшие методики развития внимания у детей. 1000 тестов, заданий и упражнений. – СПб, 2008.
11. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология. - М., 2002.
12. Орлова Е.А. Патопсихология: учебник. - М., 2011.
13. Семенович А.В. Комплексная нейропсихологическая коррекция и абилитация отклоняющегося развития. – М., 2001.
14. Хомская Е. Д. Нейропсихология: 4-е издание. - СПб, 2005.
15. Шахпаронова Н.В., Кадыков А.С., Кашина Е.М. Подходы к терапии пациентов с когнитивными нарушениями сосудистого генеза. Научный центр неврологии РАМН. М., 2013; 15 (9): 13–7.
16. Шарова А.А., Прощаев К.И., Коршун Е.И. Когнитивные расстройства в практике специалиста эстетической медицины. Журнал «Современные проблемы науки и образования». 2017; 2. Crocker L.D., Heller W., Warren S.L. et al. Relationships among cognition, emotion, and motivation: implications for intervention and neuroplasticity in psychopathology. *Front. Hum. Neurosci.* 2013.

СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Кинезиологические упражнения (гимнастика для мозга)

Гимнастика мозга состоит из простых и доставляющих удовольствие упражнений. Упражнения облегчают все виды обучения и особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности. Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма.

1. «Кнопки мозга»

Помогают проснуться и настроиться на работу. Приводят в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации.

Исходное положение: Выполняется стоя.

Одна рука массирует углубления между первым и вторым рёбрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести.

2. «Крюки»

Помогают вовлечься в любой процесс и полноценно воспринимать информацию. Активизируют работу интеллект – тело. Упражнение советуют использовать тем, кто находится в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание. Повторить 8-10 раз.

Исходное положение: можно выполнять стоя, сидя, лежа.

Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

3. «Колено – локоть»

Активизируют зону обоих полушарий образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления.

Исходное положение: Стоя.

Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

4. «Сгибание пятки»

Включается в работу участок мозга, отвечающий за формирование и изложение мысли, активизируются творческие способности.

Исходное положение: Сидя.

Положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите тоже для другой ноги.

5. *«Кулак». «Ребро». «Ладонь».*

Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.

Исходное положение: Сидя, руки находятся на плоскости стола.

Три положения руки последовательно сменяют друг друга:

- Сжатая в кулак ладонь.
- Положение ладони ребром на плоскости стола.
- Распрямленная ладонь на плоскости стола.

Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Повторить 8-10 раз.

6. *«Слон»*

Это наиболее интегрирующее упражнение. «Гимн мозга». Балансирует всю систему «интеллект – тело», стимулирует и восстанавливает нервные сети, способствует концентрации внимания. Укрепляют наружные глазные мышцы, снимают напряжение после работы на компьютере, снимают напряжение и боль в спине.

Исходное положение: Стоя.

Встаньте в расслабленную поз. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная то центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев.

Упражнение выполнять медленно от трех раз до пяти левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

7. *«Ленивые восьмерки для глаз»*

Происходит миелинизация нервных сетей, что способствует формированию умений, навыков, а это особенно важно в сензитивный период развития детей. Помогает в периоды творческого застоя, легче найти решение в сложной ситуации.

Исходное положение: Стоя или сидя.

Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле видения.

Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Повторить 8–10 раз.

8. *«Ленивые восьмерки для письма»*

Обводим контур рукой от центра против часовой стрелки: вверх, влево и обратно к центру; затем по часовой стрелке: вверх, вправо и обратно через низ к центру. Каждой рукой рисуется пять или более восьмёрок, затем также обеими руками.

9. *«Зеркальное рисование»*

Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

10. *«Энергетическая зевота»*

Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче.

Исходное положение: Сидя.

Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти. Повторить 5–8 раз.

11. *«Думающая шляпа»*

На поверхности уха находится 148 активных точек. Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить.

Исходное положение: Сидя или стоя.

Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз. Помассировать участок сосцевидного отростка за ухом по направлению сверху вниз.

Продолжительность занятий от 5–10 минут до 20–35 минут.

Упражнения выполняются ежедневно, длительность одного цикла 45–60 дней.