

Департамент труда и социальной поддержки населения
Ярославской области
ГБУ СО ЯО Ярославский геронтологический центр
Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова

Е. Б. Пухова, М. А. Круглова, Е.Г. Руновская

НЕЙРОБИКА В РАБОТЕ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ

*Учебно-методическое пособие
(под ред. В.В.Волкова, Н.В. Ключевой)*

Ярославль 2021

УДК 159.9
ББК 88.4
НЗ80

Рецензент:

Кафедра консультационной психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова

Пухова Е.Б., Круглова М.А., Руновская Е.Г. Нейробика в работе с пожилыми людьми: учебно-методическое пособие; под ред. Волкова В.В., Ключевой Н.В. – Ярославль: ГБУ СО ЯО ЯОГЦ, 2021. - 76 с.

В учебно-методическом пособии рассмотрены особенности использования нейробики как методики, направленной на сохранение и продление социальной активности пожилых людей, поддержание нормальной работы головного мозга и развитие его нейропластичности. Методика успешно внедрена в практику работы ГБУ СО ЯО ЯОГЦ.

В пособии дана характеристика нейробики, научное обоснование, определены ее принципы. Особое внимание уделено организационному и методическому обеспечению занятий по нейробике для людей пожилого возраста.

Методическое пособие разработано психологом ГБУ СО ЯО Ярославского областного геронтологического центра совместно с организационно-методическим отделением этого центра, преподавателями кафедры консультационной психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова. Рекомендовано специалистам, работающим с пожилыми людьми в специализированных учреждениях и центрах социального обслуживания, медицинским психологам, а также студентам, обучающимся по направлению подготовки 39.03.02 (Социальная работа), 37.03.01, 37.04.01 (Психология).

Авторы:

Пухова Е.Б. - заместитель директора по организационно- методической работе, Ярославский областной геронтологический центр

Круглова М.А. - психолог, Ярославский областной геронтологический центр

Руновская Е.Г. - доцент кафедры консультационной психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова, кандидат психологических наук

УДК 159.9
ББК 88.4

Утверждено на заседании экспертно-методического совета при Департаменте труда и социальной поддержки населения Ярославской области

Содержание

Введение	5
1. Нейробика как методика развития нейропластичности головного мозга, сохранения и продления социальной активности пожилых людей.....	8
2. Организационно-методические аспекты проведения занятий по нейробике.....	13
2.1. Общие рекомендации для проведения занятий по нейробике.....	13
2.2. Правила проведения упражнений по нейробике	17
3. Упражнения для развития нейропластичности мозга	19
3.1. Пальчиковая гимнастика	19
3.2. Интеллектуальные упражнения по нейробике для групповых занятий в аудитории	21
3.3. Система физических упражнений для взаимодействия обоих полушарий головного мозга	25
3.4. Система упражнений для самостоятельных занятий	28
4. Опыт работы ЯОГЦ по проведению занятий с элементами нейробики для пожилых людей	31
4.1. Программа занятий с применением элементов нейробики	34
4.2 Оценка эффективности занятий по нейробике	45

5. Рекомендации психологу, ведущему занятия по нейробике.....	48
6. Дополнительные виды занятий с активизацией мозговой деятельности (в помощь нейробике)	50
Заключение	52
Список литературы	53
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	56

Введение

Пожилой возраст является самым существенным и независимым фактором риска развития нарушений высших мозговых когнитивных функций. Когнитивные функции относятся к наиболее сложным функциям головного мозга, с помощью которых осуществляется процесс рационального познания мира и обеспечивается целенаправленное взаимодействие с ним.

Когнитивные функции подразделяются на шесть познавательных способностей: мышление, речь, внимание, память, гнозис (ориентация в пространстве, а также узнавание времени и места); праксис (целенаправленная двигательная активность).

Все перечисленные способности связаны с деятельностью головного мозга, а также зависят от общего состояния организма. Поэтому при нарушениях развития мозга, при его повреждениях и сбоях в его работе, вызываемых воздействием различных заболеваний или сильных эмоциональных состояний, качество когнитивных функций снижается по сравнению с исходными личными показателями человека и/или по сравнению со средними возрастными показателями для представителей его группы. Заметное снижение качества называют *когнитивными расстройствами*.

Умственные способности человека с возрастом практически не снижаются, но когнитивная обработка информации происходит медленнее, кроме того, становится труднее запоминать необходимую информацию. Согласно статистике от 3 до 20% пожилых людей старше 65 лет сталкиваются с тяжелыми когнитивными нарушениями в виде деменции. Ухудшение памяти, потеря интереса к жизни,

неопрятный внешний вид — все это признаки старческой деменции. «Деменция» в переводе с латинского означает «слабоумие». Эта приобретенная болезнь проявляется в основном у пожилых людей. Протекание заболевания зависит от его причины и общего состояния человека. Но всем типам деменции свойственны такие проявления, как плохая память, сниженная способность к абстрактному мышлению, обучению и творческому развитию — вплоть до полного распада личности. Причиной развития деменции можно назвать любую патологию, которая вызывает разрушение клеток головного мозга. К таким заболеваниям в первую очередь относятся: болезнь Альцгеймера; болезнь Паркинсона; болезнь Пика; сосудистые заболевания головного мозга (инсульты, инфаркты и др.) При наличии сразу нескольких причин старческую деменцию называют смешанной. По данным Всемирной организации здравоохранения сегодня в мире насчитывается 35,6 млн. человек с деменцией. Прогноз неутешителен: к 2030 году это число может удвоиться, а к 2050 году — вырасти более чем в три раза.

Существуют современные способы, широко применяемые для коррекции этих заболеваний. Это когнитивно-поведенческая терапия, психологические и когнитивные тренинги, которые направлены на восстановление и компенсацию нарушений познавательных процессов у пациента; психотерапевтические методы, физиотерапия, медикаментозное воздействие, прием витаминов.

Особое место среди образовательных программ и методик по проблемам когнитивных расстройств занимает нейробика. Это методика, направленная на активизацию деятельности и правого, и левого полушарий головного мозга.

Нейробика — это комплекс простых упражнений, которые способствуют улучшению памяти, дают дополнительную энергию и повышают способность нашего мозга к разному рода работе в любом возрасте.

Основным отличием данной методики от многих других является то, что упражнения нейробики направлены на широкое использование всех пяти органов чувств человека. Причем используются они необычным образом и в максимально непривычных комбинациях, что помогает мозгу создавать много новых ассоциативных связей между различными видами информации.

Данное пособие подготовлено на основе современных научных исследований и опыта проведения групповых и индивидуальных занятий по нейробике с пожилыми людьми, направленных на сохранение остроты и ясности ума, улучшение эмоционального фона и общего самочувствия, уменьшение вероятности возрастных заболеваний, вызванных снижением интеллектуальной нагрузки.

1. Нейробика как методика развития нейропластичности головного мозга, сохранения и продления социальной активности пожилых людей

Нейробика – это методика совместной деятельности психолога и обучаемых (проживающих в специализированных Центрах), наиболее рациональный способ воздействия на обучаемых (проживающих), в результате которого идет усвоение знаний, умений и навыков по развитию нейропластичности головного мозга, сохранению и продлению социальной активности пожилых людей.

Нейробика по праву можно считать аэробикой для человеческого мозга. Слово – «**нейробика**» состоит из слов «**нейрон**» и «**аэробика**», т. е. аэробика для нейронов. Для поддержания высокой работоспособности нашему мозгу, как и мышцам тела, необходима зарядка, и нейробика как раз и призвана взять на себя эту функцию - помочь нашему мозгу всегда оставаться в рабочей форме.

Разработал нейробика профессор нейропсихологии Лоуренс Кац (США). В 1998 году группа американских ученых (Лоуренс Кац, Меннинг Рубин и др.) в ходе экспериментов впервые выявили, что у взрослых людей могут появляться новые нервные клетки. Они установили, что причиной торможения наших умственных способностей с возрастом является не отмирание нервных клеток, а их уменьшение. Они уменьшаются по причине истощения дендритов, отростков нервных клеток, через которые проходят импульсы от одних нейронов к другим. Если дендриты периодически не стимулировать, они атрофируются и теряют способность

проводить нервные импульсы, в чем сильно напоминают мышцы, теряющие свои функциональные способности без физической нагрузки. До 1998 года считалось, что только у детей вырастают новые дендриты. Но исследования ученых доказали, что и у взрослых людей нейроны способны выращивать дендриты для компенсации потери старых. Все аналогичные находки ученых стали основой для новой теории головного мозга и разработки нейробики.

Лоуренс Кац определил нейробика как комплекс простых упражнений, которые способствуют улучшению памяти, дают дополнительную энергию и повышают способность нашего мозга к разного рода работе в любом возрасте.

В развитии личности важно равномерно развивать оба полушария мозга, так как они взаимосвязаны, поэтому оба важны. Следовательно, и на занятиях должны быть равномерно распределены задания для развития обоих полушарий мозга. Левое полушарие долгое время считалось доминирующим, так как отвечает за логическое мышление. Левое полушарие мозга отвечает за языковые способности. Оно контролирует речь, способности к чтению и письму, способствует запоминанию фактов, имен, дат и их написанию. Но в настоящее время ученые считают, что оба полушария равны и добиться гениальности без активной работы обоих невозможно. Правое полушарие отвечает за выполнение следующих функций: обработка невербальной информации, пространственная ориентация, музыкальность, воображение, художественные способности, эмоции.

Кора головного мозга состоит из большого числа разных зон, каждая из которых специализируется на получении, интерпретации и сохранении информации, поступаю-

щей от органов чувств. Ощущения, получаемые человеком с помощью этих органов чувств, не концентрируются целиком в каком-то одном месте мозга.

Связующие звенья между зонами коры - сотни отдельных нейронных цепей, которые могут запастись воспоминаниями, слагаясь в почти безграничное множество комбинаций. Система связей настолько сложна, число допустимых комбинаций настолько огромно, что на протяжении всей жизни человек использует лишь малую их часть.

Ткани головного мозга насыщены специфическими молекулами-нейротрофинами, которые образуются и выделяются в межклеточные пространства нейронами и количество нейротрофинов, продуцируемых нейронами, а также качество реакции нейронов на нейротрофины, произведенные соседними нервными клетками, регулирует степень активности этих нейронов. Следовательно, чем выше активность клеток мозга, тем больше ростостимулирующих молекул они выделяют сами и тем активнее реагируют на выделения соседних клеток.

Специфические виды стимуляции органов чувств (особенно нешаблонные действия), вызывающие активное возникновение новых узоров межнейронных соединений, цепей, связей, контуров могут провоцировать выделение большого количества ростостимулирующих молекул.

Учеными установлено, что на каждом жизненном этапе мозг нуждается в укреплении. Человеческий организм имеет удивительную способность самообновления. В результате этого на протяжении всей жизни клетки головного мозга производят новые нейроны.

Патологическое снижение памяти в пожилом возрасте нередко отмечается в рамках синдрома «умеренных когнитивных расстройств».

Мозг поддается тренировкам, пока человек хочет развиваться! В развитии личности важно равномерно развивать оба полушария мозга, так как они взаимосвязаны и оба важны.

В чем польза от занятий нейробикой?

- Тренируя мозг интеллектуальными занятиями, мы воздействуем на когнитивные способности, а применяя упражнения нейробики, мы добиваемся активной работы обоих полушарий.
- Привычка иссушает наш мозг. Для продуктивной работы ему нужны новые впечатления. Нейробика изменяет привычный стиль нашей жизни, обогащая ее новыми впечатлениями.
- Нейробика обостряет память и стимулирует работу мозга, когда нужно многое удержать в голове или выучить наизусть.
- Пожилым людям она полезна тем, что поддерживает мозг в тонусе и представляет собой отличную профилактику старческого слабоумия.
- Мозг способен простой мыслью, воображением, визуализацией изменять структуру и функции серого вещества. Необходимо постепенно «заливать» подсознание новыми позитивными убеждениями, привычками и качествами, которые в свою очередь будут генерировать эффективные решения, приводя нас к нужным результатам.

☑ Мозг необходимо поддерживать в «рабочем состоянии», не давать ему «уснуть».

☑ Нейробика особенно полезна пожилым людям. Она поможет лучше концентрироваться и усваивать новые знания, поддерживать свой головной мозг в рабочей форме и избежать ухудшения памяти.

Ожидаемые результаты от использования нейробики в работе с людьми пожилого возраста:

- Сохранность интеллекта, творческого воображения, памяти;
- Улучшение эмоционального фона и общего самочувствия;
- Сохранение остроты и ясности ума;
- Снижение вероятности возрастных заболеваний, вызванных снижением интеллектуальной нагрузки;
- Ускорение саморазвития и открытие в себе новых способностей.

2. Организационно-методические аспекты проведения занятий по нейробике

2.1. Общие рекомендации для проведения занятий по нейробике

Цели:

- Стимулирование интеллектуальной деятельности, познавательных функций человека.
- Развитие личностного потенциала человека.
- Сохранение и продление социальной активности людей.
- Создание возможностей для самовыражения, преодоление барьеров в общении.
- Создание благоприятной эмоциональной атмосферы.

Задачи:

- Воспитание творческого отношения ко всем сферам жизни.
- Формирование навыков логического мышления, а также их тренировка.
- Развитие коммуникативных навыков, умения решать задачи в команде, искать правильное решение.
- Развитие креативных (творческих) способностей.
- Повышение эмоционального фона настроения.
- Поддержание функций памяти, внимания и мышления.
- Улучшение скорости реакции.

Методы:

Беседа, наблюдение, опрос, психодиагностические тесты, проблемный метод (обучающий ставит проблему, а решение достигается совместно с участниками занятия), эвристический метод (объединяет игровые приемы, ролевые игры, элементы соревнований), интерактивные методы (групповая дискуссия, позволяющая включить всех участников в процесс обсуждения; деловая игра; мини-лекции).

Целесообразно давать задание мозгу решать привычные задачи непривычным для него образом.

Режим проведения занятий.

Занятия целесообразно проводить не менее 2-х раз в неделю.

Продолжительность занятий - 45 минут.

Организационные условия проведения занятий

Подготовка помещения для работы:

Для проведения занятий необходимо просторное помещение, чтобы участники могли работать индивидуально.

Помещение должно быть подготовлено с таким расчетом, чтобы участникам было легко пересаживаться для работы в группах. Для них должен быть создан физический комфорт.

Формирование групп:

Врачами и психологами ЯОГЦ предварительно была проведена диагностика состояния когнитивных функций проживающих, на основании которой были выявлены проблемы и даны персональные рекомендации по участию в занятиях нейробикой.

Для набора участников занятий в группы следует провести дополнительную работу по разъяснению цели занятий. Количество обучаемых - от 3 до 15 человек в группе. Первоначально следует создавать группы на основе добровольности. По мере увеличения количества участников при формировании групп необходимо учитывать возраст проживающих, их жизненный тонус, темп мыслительных процессов, особенности памяти, скорость выполнения физических и умственных операций.

Целесообразно создать 3 группы:

1. Группа со слабо выраженными проявлениями деменции.
2. Группа с выраженными проявлениями деменции.
3. Контрольная группа.

При формировании групп следует выявить проблемы участников занятий с памятью, речью, интеллектом, концентрацией внимания (Приложение 1).

Контрольная группа создается из лиц, которые не посещают занятия по нейробике, и служит для оценки эффективности проводимых занятий в первых двух группах.

Надо позаботиться о психологической подготовке участников. В этой связи полезны разминки, постоянное поощрение за активное участие в работе, предоставление возможности для самореализации.

Порядок проведения занятия:

- ритуал приветствия позволяет спланировать участников группы, создавать атмосферу группового доверия и принятия;
- разминка настраивает участников на продуктивную групповую деятельность, позволяет установить контакт, активизировать членов группы, поднять настро-

ение, снять эмоциональное напряжение. Разминка проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями, в случае когда возникает необходимость как-то изменить эмоциональное состояние участников. Упражнения для разминок выбираются с учетом актуального состояния группы и задач предстоящей деятельности;

- основным содержанием занятия является совокупность упражнений и приемов, направленных на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, установление взаимоотношений между участниками группы;
- рефлексия предполагает обмен мнениями и чувствами о проведенном занятии;
- ритуал прощания способствует завершению занятия и укреплению чувства единства в группе.

Структура занятия:

Вводная часть (10 минут) направлена на решение таких задач, как:

- оценка уровня усвоения материала предыдущего занятия (получение обратной связи). Обычно это происходит в форме опроса (что больше всего запомнилось или понравилось на прошлом занятии) или проверки домашнего задания;
- актуализация темы и выявления ожиданий;
- создание доброжелательной и продуктивной атмосферы;
- поддержание демократической дисциплины в форме принятия, уточнения или повторения правил группы.

Основная часть (25 минут), включающая в себя несколько тематических заданий в сочетании с различными видами гимнастики и упражнений для мозга с подключением к работе обоих полушарий, упражнениями на снятие психологического напряжения. В основной части иногда выделяют теоретический и практический блоки. Однако это деление является весьма условным.

- Заключительная часть занятия (10 минут) направлена на подведение итогов;
- получение обратной связи по тематике текущего занятия,
- релаксацию и процедуру завершения тренинга.

2.2. Правила проведения упражнений по нейробике

Правило первое. В работу должны быть вовлечены в той или иной мере все участники. С этой целью полезно использовать технологии, позволяющие включить всех участников в процесс обсуждения.

Правило второе. Надо позаботиться о психологической подготовке участников. Не все, пришедшие на занятие, готовы к непосредственному включению в те или иные формы работы. В этой связи полезны разминки, постоянное поощрение за активное участие в работе, предоставление возможности для самореализации.

Правило третье. Четкое закрепление (фиксация) процедур и регламента. Об этом надо договориться в самом начале и постараться не нарушать его. Например, все участники будут проявлять терпимость к любой точке зрения, уважать право каждого на свободу слова, уважать его достоинства.

Правило четвертое. Любое упражнение должно включать в работу минимум два органа чувств. Выполнять действие необходимо так, чтобы отключить привычное чувство. Например, выполнять какие-то действия с закрытыми глазами. Таким образом, перед человеком стоит новая задача, которая осложнена отсутствием привычного для него зрения. Допускается комбинирование сразу двух действий.

Правило пятое. Занятия нейробикой рассчитаны на развитие различных видов внимания. В первую очередь необходимо обратить внимание на вещи, которые раньше оставались незамеченными. Например, поднимаясь по лестнице, посчитать количество ступенек или сосчитать, сколько пластиковых окон в доме напротив.

Правило шестое. Выполняя упражнения, важно сконцентрироваться на новых эмоциях и ощущениях. В качестве тренировки рекомендуется менять руку при письме, изучать новые запахи, менять привычное положение вещей в помещении. Можно поменять местами картины, перевернуть фотографию на рабочем столе, понюхать ежедневник или мобильный телефон.

Правило седьмое. Изменение обычного пути на новый и неожиданный. Новая информация помогает клеткам головного мозга развиваться, а не застаиваться.

3. Упражнения для развития нейропластичности мозга

3.1. Пальчиковая гимнастика

Систематическое применение упражнений мозговой гимнастики позволяет активизировать различные мозговые центры. Предложенные упражнения можно использовать как в начале занятия, так и в середине при смене видов деятельности.

1. Сначала надо хорошо растереть руки и размять суставы. Все выполняется обеими кистями.

2. «Колечко». Поочередно и как можно быстрее перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Сначала упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем одновременно двумя руками.

3. Сжать пальцы в кулак, а затем растопырить в разные стороны.

4. Делаем щелбаны каждым пальцем.

5. «Мир - ОК». На одной руке сложите знак мира («виктория»), а на второй — окей. Поочередно меняйте положение пальцев, чтобы они показывали противоположное. Повторяйте так несколько раз, одновременно используя левую и правую руки.

6. Соединим большой палец правой руки и указательный палец левой руки, а также большой палец левой руки с указательным пальцем правой руки. Поочередно меняем положение пальцев и рук, чтобы они показывали противоположное. Повторяем несколько раз.

7. «Коза и солнце». Левая рука показывает «козу», а правая «солнце» (рука расположена ладонькой вверх). Поочередно меняем руки.

8. «Сдаюсь - добро пожаловать». Левая рука показывает «добро пожаловать» (рука вытянута вперед ладонькой вверх). Правая рука показывает «сдаюсь» (рука поднята вверх). Поочередно меняем руки.

9. «Ленивые восьмерки». Рисуем в воздухе восьмерку правой рукой, а левой – восьмерку в перевернутом виде (бесконечность). Поочередно меняем руки.

10. «Кулак – ребро - ладонь». Три положения руки на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой. Затем двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать команды «кулак – ребро - ладонь».

11. Соединяем пальцы указательный и средний, затем соединяем пальцы средний и безымянный. Остальные пальцы разводим. Выполняем упражнение сначала одной рукой, потом другой. Затем руки соединяем и пытаемся выполнить упражнение со сложенными руками одновременно.

12. Ладонь правой руки касается кончика носа. Ладонь левой руки касается мочки правого уха. Руки скрещены. Ладонь левой руки касается кончика носа. Ладонь правой руки касается мочки левого уха.

13. Раскатываем шарик, сжимаем его и передаем из одной руки в другую.

14. Делаем ванны — погружаем конечности в крупу или песок, перебирая их.

15. Лепим из пластилина или работаем с «космическим» песком.

3.2. Интеллектуальные упражнения по нейробике для групповых занятий в аудитории

1. Пишем числа от 1 до 20 и одновременно их называем в обратном порядке.

2. Пишем синхронно.

Возьмите два листа бумаги и в каждую ладонь по фломастеру или карандашу. Рисуйте или пишите:

- одинаковые геометрические фигуры одновременно;
- разные геометрические фигуры: правая рука рисует круг, левая - квадрат; таким способом, ваши полушария будут взаимодействовать.

3. Используем метод тренировки памяти Айвазовского: посмотреть на предмет в течение 3-5 секунд и запомнить его. Закрывать глаза и постараться добиться максимально четкого представления объекта. Затем открыть глаза на несколько секунд дополнить образ и снова попытаться воспроизвести по памяти объект запоминания. И так несколько раз.

4. Игра «Я внимателен». Считаем от 1 до 100, не называя числа, кратные пяти. Вместо этих чисел говорим: «Я внимателен» Затем считаем от 100 до 1.

5. Произносим за ведущим слова наоборот. Например, плот - толп и т. д.

6. Повторить в обратном порядке за ведущим ряд чисел: 2-4-1, постепенно усложняя 1-6-9-2-4 и т. д.

7. Метод спичек. Бросьте на стол 4-5 спичек. В течение 2-3 секунд запоминайте их расположение. Воссоздайте изображение с закрытыми глазами или на листке бумаги.

Если не удалось все запомнить, посмотрите на спички еще 1 секунду и воссоздайте образ точнее. Ежедневно увеличивайте количество спичек на одну. Когда достигнете 12-14 штук, опять начните с 4-5, но уже с запоминанием расположения спичечных головок.

8. Читаем справа налево.

9. Вспоминаем прожитый день в мельчайших деталях и подробностях (что делали, с кем разговаривали, что чувствовали при этом, какие улавливали запахи и т. д.).

10. Посмотрите, что вас окружает, и попробуйте придумать смешной рассказ.

11. Определение понятий. Дать новое название общеизвестным произведениям (книгам, фильмам, сказкам), которые отражали бы их суть и были понятны другим.

12. Составление рассказа с использованием определенных слов. Участникам предлагается список слов, в котором есть слова, не слишком тесно связанные между собой. Нужно составить короткий рассказ, в котором использовать все эти слова. (Приложение 2)

13. Участники занятий здороваются и прощаются без слов, используя только жесты, мимику и т.п.

14. Читать книги вместе с участниками занятий. Суть упражнения состоит в том, чтобы чередовать роли слушателя и читателя. При этом возникают разные импульсы, связи в мозгу расширяются.

15. Выбираем любую букву алфавита и просим назвать не менее 20 слов, начиная с нее.

16. «Мнимая слепота». Попробуйте на ощупь распознать предмет. В отсутствие зрения резко активизируются другие органы чувств.

17. Разгадывание логических головоломок, загадок, ребусов, складывание пазлов.

18. Подбираем рифму к слову и пишем стихи.

19. Сочиняем сказки.

20. Закончить мысль. (Приложение 3)

21. Перечислить все месяцы, времена года, дни недели в обратном порядке.

22. Пересказываем тексты.

23. Пишем графические диктанты. (Приложение 4)

24. Тренировка внимания посредством корректурных проб. (Приложение 5)

25. Таблица Шульте.

Требуется взять непосредственно табличку и сосредоточиться на центральной цифре 19. Потом вы должны найти от 1 до 18, при этом фиксируя центральную. Таблицу можно нарисовать самостоятельно или найти в открытых источниках.

После постоянных тренировок у пожилых людей будет лучше работать периферийное зрение и увеличится скорость реакции.

Эти упражнения для тренировки мозга для пожилых людей нужно выполнять ежедневно без выходных. (Приложение 6)

26. Тренировка памяти с помощью методики Лурии «Запоминание 10 слов». (Приложение 7)

27. Тренировка внимания с помощью методики словесно-цветовой интерференции (Тест Струпа) (Приложение 8)

28. Игра «Алфавит» (Приложение 9)

Упражнение «Алфавит» – техника перепрограммирования бессознательного. Она помогает поменять шаблоны поведения, изменить привычки, которые перестали

быть полезными, победить ограничивающие убеждения и неприятные воспоминания. Также «Алфавит» можно использовать как технику интуитивного решения сложных задач, креативного мышления и получения ответов на сложные вопросы.

Шесть критериев, при которых процесс может быть успешным в вызове высокопродуктивного состояния:

1. Задействованы оба полушария головного мозга.
2. Задействованы все репрезентативные системы, причем не только на вход, но и на выход, то есть игрок активно взаимодействует с окружением.
3. Игрок выполняет действия, вовлекающие разные полушария и разные репрезентативные системы одновременно.
4. Игрок поддерживает минимальное мышечное напряжение.
5. Игра включает в себя ритмический компонент.
6. Игра масштабируется, то есть существует возможность делать ее проще или сложнее в зависимости от навыков игрока.

29. Решение задач на логику и разгадывание головоломок. (Приложение 10).

30. Упражнение «Черного и белого не брать, «да» и «нет» не говорить.

Ведущий задает вопросы каждому участнику по очереди, ведет беседу. Слова «да» и «нет», а также цвета «черный» и «белый» надо заменять другими, их не произносить.

3.3. Система физических упражнений для взаимодействия обоих полушарий головного мозга

Кросс Кролл

Его цель — позитивное взаимодействие мозговых полушарий, воздействует на мышцы живота, снимает напряжение с внутренних органов. Уменьшает зажимы в позвоночном столбе и пояснице, помогает справиться с болезнями суставов.

Упражнения делайте медленно. Выполнять их следует на кровати или на полу.

- Первый способ. Вам нужно лечь и начать ползать, как младенец. После этого вставайте маршируйте на месте.
- Второй. Расслабьтесь, встаньте. Ноги поставьте на ширине плеч, а руки согните в локтях ладонками вверх. Соедините бедро с плечом на противоположной стороне. То же самое сделайте с другой стороной. Голову можно поворачивать. Все повторяйте размеренно.

Кнопки мозга

Метод воздействует на крупные и мелкие сосуды, заставляя сердце работать лучше. Больше крови поступает в полушария, которые насыщаются кислородом.

Как сделать — ставим большой и указательный пальцы под ключицей, а правую конечность оставляем на подушке. Массируем ямки пару минут, а потом меняем положение кистей.

Особо стоит акцентировать свое внимание на 1 и 2 ребро.

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;

- мотрите 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 наполнялись кислородом. Также помогает уменьшить стресс.

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

3.4. Система упражнений для самостоятельных занятий

1. Полностью меняется привычный маршрут. Это может быть дорога в магазин, на прогулку, в театр. Зачастую человек ходит самым коротким путем, поэтому изменить привычную дорогу поначалу будет тяжело. Однако такая тренировка полезна не только для мозга, но и для тела. Выбирая разные улицы, обходя встречные объекты с разных сторон и меняя автобусы, человек тренирует пространственную память.

2. Следующим правилом является изменение ведущей руки. Правши в течение дня должны делать основные действия левой рукой, а левши - наоборот. Таким образом, можно почистить зубы, обувь, взять ложку или кружку. Полезным фактором будет практика письма той рукой, которая в привычной жизни не задействована. Такие упражнения благотворно влияют на память, укрепляют связь между полушариями и развивают интеллектуальные способности.

3. Каждый день необходимо изучать новые запахи. Это могут быть продукты питания, косметика, бытовые предметы, цветы.

4. Подключить ноги. Стопы человека имеют множество нервных окончаний, которые взаимодействуют с мозгом. Именно поэтому некоторые действия рекомендуется проводить с помощью ног.

5. Не менее эффективно выполнять привычные действия с закрытыми глазами. Можно передвигаться по комнате наощупь, искать предметы, одеваться. Во время такой тренировки мозг заставляет работать те участки, которые не задействованы в обычной жизни.

6. Специалисты рекомендуют уделить внимание развитию тактильных ощущений. Тренироваться можно на монетах разного достоинства. Например, стоя в очереди или на остановке, рукой в кармане можно ощупывать монеты и пытаться узнать их значение. Наряду с этим стоит изучить шрифт Брайля, который предназначен для слепых людей.

7. Рекомендуется, по возможности, посещать новые страны, изучать улицы городов, их историю и особенности.

8. Менять обычный темп жизни. Если человек постоянно куда-то спешит, необходимо замедлить каждое действие, например, потратить на завтрак не 10 мин, а 30. Для медлительных людей всё рекомендуется проделать наоборот.

9. Общение с новыми людьми. Этот пункт особо важен для замкнутых личностей, так как выход из зоны комфорта способствует новым эмоциям, делает человека коммуникабельным и стрессоустойчивым.

10. Свободное время стоит уделять чтению книг и журналов. Можно начать с таких тем, которые раньше не интересовали.

11. Искать взаимосвязи между предметами. Для начала можно взять два предмета в комнате (например, кресло и компьютерную мышь) и сконцентрировать внимание на их общих чертах.

12. Занятия нейробиологией могут проходить и в стенах кухни. Приготовление нового блюда, изучение необычного рецепта и особая подача на стол позволят открыть себя с другой стороны и порадовать близких вкусным ужином.

13. Тренировать свою память можно путем запоминания анекдотов, шуток и афоризмов. Это поможет не только улучшить запоминание, но и развить креативность мышления.

14. Просмотр телевизора без звука. Таким образом, человек должен угадать, о чем идет речь в передаче или фильме.

15. Рекомендуется каждую неделю переставлять вещи в своей квартире. Не обязательно менять положение мебели, достаточно перевесить картину, переставить цветок и другие небольшие объекты.

16. Тем, кто уделяет много времени компьютеру, необходимо периодически менять фон рабочего стола.

17. Не стоит заикливаться на одной одежде или одинаковой цветовой гамме. Даже если человек не имеет большого гардероба, можно комбинировать и менять несколько вещей, создавая новый образ.

18. В транспорте или на улице рекомендуется обращать внимание на окружающий мир, играть мысленно в слова, считать прохожих людей, изучать рельеф имеющихся монет.

Эти упражнения рекомендуем выполнять индивидуально и регулярно.

4. Опыт работы ЯОГЦ по проведению занятий с элементами нейробики для пожилых людей

В ЯОГЦ занятия нейробикой начались с 1 июня 2018 года. Было создано две группы: рабочая и контрольная. Участие в группах было добровольным. Вначале рабочая группа была малочисленная, но пожилые люди проявили интерес к занятиям, охотно делились своими впечатлениями с окружающими, и появлялось все больше и больше желающих заниматься. Занятия могут идти непрерывно при постоянном пополнении и обновлении банка заданий.

Сейчас насчитывается 15 человек в рабочей группе и 15 человек – в контрольной. Специфика состава участников: в основном, это люди пожилого возраста со слабо выраженными проявлениями деменции, есть инвалиды-колясочники, лица со сниженным интеллектом.

Занятия проводятся 2 раза в неделю в первой половине дня. Продолжительность занятий 45 минут. Место проведения занятий – просторный кабинет, где установлены по кругу столы и стулья. Участники занятий могут свободно перемещаться, меняться местами, объединяться в группы. В летнее время занятия проводятся на улице в беседке.

Мы предлагаем варианты занятий для когнитивной стимуляции мозга пожилых людей с использованием элементов нейробики. Они включают простые упражнения, которые позволят не только дольше поддерживать мыслительные процессы пожилых на более высоком уровне, но и послужат для укрепления социальных и эмоциональных отношений, помогут повысить их самооценку и уверенность в себе, расширить границы их личной автономии. При подборе упражнений делаем акцент на вовлечение в работу различных видов внимания: произвольного и не-

произвольного, рекомендуем чередовать задания, требующие сильной концентрации внимания с легкими видами деятельности. При выполнении упражнений обязательно вовлекаем эмоциональный фон: сделать то, что вызовет новые эмоции.

Мы ставим две цели:

Первая – раскрыть творческий интеллектуальный потенциал пожилого человека, расширить кругозор, повысить уровень культуры.

Вторая – проведение тренировки по восстановлению и поддержанию в рабочем состоянии когнитивных функций (когнитивного резерва).

Задачи занятий направлены на достижение поставленных целей:

- воспитание творческого отношения ко всем сферам жизни;
- формирование навыков логического мышления, а также их тренировка;
- развитие коммуникативных навыков, умения решать задачи в команде, а также искать правильное решение;
- развитие креативных (творческих) способностей;
- поддержание функций памяти, внимания и мышления;
- улучшение скорости реакции;
- повышение эмоционального фона настроения и др.

Методы, применяемые в работе:

- беседа,
- наблюдение,
- опрос,
- психодиагностические тесты,
- проблемный метод (обучающий ставит проблему, а решение достигается совместно с участниками занятия),
- эвристический метод (объединяет игровые приемы, ролевые игры, элементы соревнований),
- интерактивные методы (групповая дискуссия, позволяющая включить всех участников в процесс обсуждения; деловая игра; мини- лекции).

Структура занятий:

Вводная часть (10 минут) направлена на решение таких задач, как оценка уровня усвоения предыдущего материала, актуализация темы; создание доброжелательной и продуктивной атмосферы.

Основная часть (25 минут), включающая в себя несколько тематических заданий в сочетании с различными видами гимнастики и упражнений для мозга с подключением к работе обоих полушарий и упражнениями на снятие психологического напряжения.

Заключительная часть занятия (10 минут) направлена на подведение итогов; получение обратной связи по тематике текущего занятия, релаксацию и процедуры завершения тренинга.

4.1. Программа занятий с применением элементов нейробики

(Варианты занятий для когнитивной стимуляции мозга пожилых людей с использованием элементов нейробики.)

Занятие № 1

Вводная часть (Оценка уровня усвоения предыдущего занятия, актуализация темы занятия).

Основная часть

1. Игра «Представьте».

Цель: активизация участников, включение в общее пространство, знакомство между собой, повышение настроения, разминка.

Проведение: ведущий объясняет, что каждому участнику будет передаваться мячик и задаваться вопрос, на который он или она ответит. Вопросы несложные и не всегда серьезные, поэтому предлагается отвечать сразу, сильно не задумываясь. Затем одному из участников передается мяч и задается первый вопрос. После ответа этот же участник передает мяч любому другому участнику, и ведущий адресует ему следующий вопрос и так далее, пока все участники группы не окажутся задействованными.

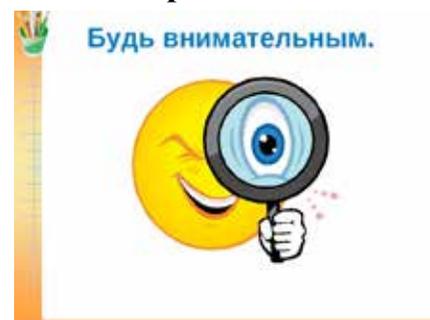


Вопросы для проведения игры могут быть такими:

- Если бы у Вас была волшебная палочка, что бы Вы пожелали?
- Представьте, что у Вас есть спортивная машина. Какого она цвета?
- Если бы Вы написали книгу, о чем была бы она?
- Представьте себя в детстве в хороший летний день. Чем Вы занимаетесь?
- Если бы у Вас был миллион рублей, что бы Вы с ним сделали?
- Если бы Вы могли поехать в любой уголок мира, куда бы Вы отправились?
- Назовите три блюда, которые Вы любите больше всего?
- Если бы Вы играли на сцене, то какую роль (роли)?
- Какое женское/ мужское имя Вам нравится больше всего?
- Если бы Вы могли жить в любую эпоху, в какое время Вам хотелось бы жить? - и любые другие.

После игры можно обсудить с участниками, что нового они узнали друг о друге, хотел бы кто-то доставшийся ему вопрос задать кому-то другому или, возможно, придумать свой вариант вопроса.

2. Определение понятий



Цель: поддержание внимания, памяти, мыслительных процессов у пожилых людей.

Список книг и фильмов (старые, хорошо известные пожилым людям):

«Москва слезам не верит», «Бриллиантовая рука», «Свадьба в Малиновке», «... А зори здесь тихие», «Табор уходит в небо», «Джентльмены удачи», «Калина красная», «Афоня»; «Мастер и Маргарита» М. Булгакова, «Преступление и наказание» Ф. Достоевского.

Проведение: Участники занятия сидят на своих местах и вытягивают у ведущего карточки с названиями фильмов и книг. По очереди, называя общеизвестное название, они предлагают свое.

3. Читаем справа налево



Цель: активизировать различные мозговые центры, вовлечь в работу оба полушария мозга.

Возьмите любую книгу и прочитайте несколько строчек задом наперед.

Сначала прозу, затем стихи.

Затем сделайте так: читайте фразу задом наперед, справа налево, но каждое слово произносите как положено, то есть, читая слева направо. Таким образом, у вас слова останутся обычными, но поменяется их порядок.

4. Пишем справа налево

Цель: активизировать различные мозговые центры, действовать оба полушария головного мозга.

Проведение: участники занятия сидят за столами и выполняют задание, предложенное ведущим.

- Возьмите бумагу, ручку и попробуйте написать справа налево сначала одно слово, а затем и целую фразу. Затем, тоже самое сделайте левой рукой (если вы правша).

5. Пальчиковая гимнастика (гимнастика для мозга)



Цель: систематическое применение упражнений гимнастики для мозга позволяет активизировать различные мозговые центры.

Проведение: участники группы выполняют упражнения, которые показывает ведущий (упражнения см. выше).

6. Шагаем задом наперед

Цель: усиливает чувство осознания тела, улучшает общее настроение, активизирует различные мозговые центры.

Проведение: участникам предлагается пройти несколько шагов по комнате задом наперед не спеша, осторожно.

7. Беседа по кругу (подведение итогов)

Цель: подведение итогов занятия.

Проведение: каждый из участников занятия последовательно (по кругу) должен закончить предложенную ведущим фразу.

- Мне понравилось...
- Было интересно...
- Было трудно...

- У меня получилось...
- Я смог...
- Я попробую...
- Меня удивило...
- Урок дал мне для жизни...
- Мне захотелось...
- Я стал более гибким в общении, потому что...
- Сегодня я приобрел новый опыт...

8. Завершение занятия, прощание



Цель: эмоциональный подъем участников в конце занятия, повышение настроения.

Проведение: каждый из участников прощается с остальными каким-нибудь оригинальным способом, который до этого никто не использовал: скажет

что-нибудь особенное, пошлет воздушный поцелуй, делает книксен и т.д.

Затем каждый участник вкратце расскажет остальным, что и как он будет делать после того, как выйдет из дверей. Ведущий мягко подталкивает участников к тому, чтобы они старались сразу же в реальной жизни апробировать новые знания и умения.

Занятие № 2.

Вводная часть. Что запомнилось с предыдущего занятия, с какими встретились трудностями при выполнении домашнего задания? Актуализация темы.

Основная часть

1. Упражнение «Нестандартное приветствие»

Цель: установление контакта, создание доверительно-го стиля общения, позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Проведение: все участники занятия встают со своих мест и начинают хаотично передвигаться по комнате, приветствуя друг друга.

Но приветствие должно быть нестандартным. То есть недостаточно просто сказать «привет», необходимо сопроводить скучный «привет» действием (стойка на одной ноге, подпрыгивание, высывание языка и т.д.). Можно употребить любую другую оригинальную фразу вступая в контакт. Можно выделить на это упражнение 10 минут.

2. Упражнение

Цель: тренировка памяти у пожилых людей.

Проведение: мысленно «прокрутите» весь свой день в обратном порядке, как будто это фильм, который быстро прокручивается назад.



3. Игра «Я внимателен»

Цель: поддержание устойчивого сосредоточенного внимания, памяти.

Проведение: участники занятия

по кругу считают от 1 до 100, не называя числа, кратные пяти.

Вместо этих чисел произносят фразу: «Я внимателен». Затем считают от 100 до 1.

4. Графический диктант (см. приложение)

Цель: укрепление зрительной памяти, поддержание устойчивого, сосредоточенного внимания, пространственного воображения, анализ, синтез.

Проведение: участники занятия решают логическую задачу.

Участнику занятия предлагается бланк с фрагментом геометрического рисунка. Ведущий просит закончить этот рисунок в соответствии с представленным фрагментом.

5. Игра «Мнимая слепота»



Цель: поддержание внимания, памяти, мыслительных процессов, активизация органов чувств пожилых людей. Оборудование: непрозрачный мешочек, в нем разные предметы небольшого размера

(кубик, мячик, катушка с нитками, клубок шерстяных ниток, ручка, ластик, скрепка, расческа и т.д.)

Проведение: ведущий предлагает каждому участнику игры по кругу достать из непрозрачного мешочка предмет и попробовать на ощупь его распознать.

6. Беседа по кругу (подведение итогов)

Цель: подведение итогов занятия.

Проведение: каждый из участников занятия по кругу должен закончить предложенную ведущим фразу.

- Я понял, что...
- Теперь я могу...
- Я научился...
- Я попробую...
- Меня удивило...
- Мне понравилось...
- Было интересно...
- Было трудно...

7. Завершение занятия, прощание

Цель: эмоциональный подъем в конце занятия.

Проведение: участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Занятие № 3.

Вводная часть

1. Упражнение «Поздороваемся».

Цель: установление контакта, создание доверительного стиля общения, позитивных эмоциональных установок на доверительное общение у пожилых людей.

Проведение: ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здраваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом



отпустить одну руку можно только тогда, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т.е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача – поздороваться таким образом со всеми

участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

Основная часть.

2. Задачи и упражнения на логику

Цель: задания способствуют профилактике ухудшения внимания, развитию логического мышления, смекалки, наблюдательности, а также волевых усилий, поскольку некоторые задания требуют настойчивости и умения выполнить задачу до конца (См. Приложение 10).

Проведение: участники занятий решают логические задачи и головоломки.

3. «Закодированные предложения»

(См. Приложение 10)

Цель: развитие и поддержание логического мышления у пожилых людей.

Проведение: каждому участнику выдается бланк с заданием. Нужно расшифровать фразы с помощью предложенных фигур, букв или цифр (в зависимости от содержания информации в бланке).

4. Составление рассказа с использованием определенных слов

Цель: развитие и поддержание логического мышления у пожилых людей.

Проведение: участникам предлагается список слов, в котором есть слова, не слишком тесно связанные между собой. Нужно составить короткий рассказ, в котором использовать все эти слова. (Приложение № 2). Оптимальное время: 10 – 15 минут. После выполнения участники занятия по желанию зачитывают составленные рассказы.



5. Упражнение на тренировку памяти

Цель: упражнение способствует профилактике ухудшения памяти и внимания у пожилых людей.

Проведение: вспоминаем прожитый день в мельчайших деталях и подробностях (что делали, с кем разговаривали, что чувствовали при этом, какие улавливали запахи и т. д.).

6. Пишем синхронно

Цель: научить мозг одновременно справляться с несколькими задачами, активизировать деятельность обоих полушарий.

Проведение: возьмите два листа бумаги и в каждую ладонь по фломастеру или карандашу. Участники занятия рисуют и пишут по команде ведущего:

- одинаковые геометрические фигуры одновременно
- разные геометрические фигуры: правой рукой - круг, левой - квадрат; правой рукой- треугольник, левой - квадрат и т.д.

7. Беседа по кругу (подведение итогов)

Цель: подведение итогов занятия.

Проведение: каждый из участников занятия по кругу должен закончить предложенную ведущим фразу.

- Мне понравилось...
- Было интересно...
- Было трудно...
- Меня удивило...
- Урок дал мне для жизни...
- Мне захотелось...
- Я стал более гибким в общении, потому что...
- Сегодня я приобрел новый опыт...
- Сегодня я узнал и понял...
- Я хотел бы сказать «спасибо»

8. Завершение занятия, прощание

Цель: активизировать различные отделы головного мозга, эмоциональный подъем в конце занятия.

Проведение: участникам тренинга предлагается попрощаться друг с другом, используя только средства мимики и пантомимики (улыбку, рукопожатие, поглаживание, кивок головой). Каждый следующий участник предлагает свой способ приветствия.

После каждого занятия участникам группы предлагается выполнение домашнего задания. Например, тренировать не доминантную руку, выполняя ею привычные

ритуалы, такие как чистка зубов, расчесывание волос; смотреть телевизор без звука, пытаясь понять по жестам, движениям, о чем идет речь; менять маршрут до магазина и других привычных мест; чтение книг, заучивание стихов; составление рассказов на конкретные темы; разгадывание головоломок, решение логических задач и т.д.

4.2 Оценка эффективности занятий по нейробике

Для оценки эффективности проводимых занятий нами использовалась методика MMSE (см. приложение 1). Эта методика проста для использования и не требует много времени. Методика проводилась до начала занятий (1 замер), через 2 месяца после введения занятий (2 замер) и через 6 месяцев (3 замер). В результате было выявлено, что регулярные занятия нейробикой способствуют улучшению концентрации внимания и памяти, развитию мозга. Человек, который регулярно выполняет эти упражнения, через некоторое время с удивлением заметит, что ему намного проще запомнить необходимую информацию. Он перестает мыслить шаблонно, начинает намного быстрее и эффективнее решать поставленные перед ним задачи, открывает в себе новые таланты и способности, о существовании которых он и не догадывался.

**Результаты исследования влияния введения
нейробики в работу с ПСУ ЯОГЦ**

Исследуемый показатель	Выраженность когнитивных функций по методике MMSE					
	До начала занятий (средний балл)		Через 2 месяца (средний балл)		Через 6 месяцев (средний балл)	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Ориентировка во времени	3,5	3,7	4,0	3,7	4,2	3,6
Способность ориентироваться на месте	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8
Восприятие	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
Концентрация внимания	2,9	3,1	3,8	3,0	4,0	3,1
Память	1,2	1,4	1,5	1,4	1,8	1,3
Речевые функции	2,9	3,0	3,0	2,9	3,0	2,9

По всем исследуемым показателям наблюдается положительная динамика, что свидетельствует о целесообразности и эффективности введения нейробики.

Существуют и косвенные показатели того, что нейротерапевтический процесс проходит успешно. В их числе развитие личностного потенциала участников, преодоление барьеров в общении, проявление социальной активности.

Результаты работы показали, что наиболее ярко выражены изменения после занятий по таким показателям, как память, внимание, скорость мышления; улучшилась и стала более эмоционально окрашенной речь, повысилась самооценка участников занятий, они стали более разговорчивыми, доброжелательными, бодрыми, общительными.

Таким образом, занятия нейробики с людьми пожилого возраста являются эффективным методом реабилитации и оказывают позитивное влияние на сохранность интеллекта и эмоциональное состояние.

5. Рекомендации психологу, ведущему занятию по нейробике

При проведении занятий по нейробике психолог должен:

- создавать доверительные, позитивные отношения между обучающим и обучающимся;
- постепенно включать пожилых людей в работу, оказывать им помощь в преодолении стереотипов привычного для них поведения;
- применять различные методы в работе, в том числе метод интерактивного подхода, сущность которого – повышение мотивации к активной совместной работе и достижению результата путем вовлечения клиентов в процесс занятий; эвристический метод, дискуссию;
- создавать условия для развития личностного потенциала каждого участника, преодолевать барьеры в общении (атака на слабые стороны);

Обязательные условия организации занятия:

- демократический стиль;
- сотрудничество в процессе общения обучающего и обучающегося;
- опора на личный опыт обучающихся, включение в учебный процесс ярких примеров, фактов, образов;
- многообразие форм и методов представления информации, форм деятельности обучающихся, их мобильность;
- включение внешней и внутренней мотивации деятельности, а также взаимомотивации обучающихся.

Занятия должны проходить в игровой форме при положительном эмоциональном настрое как клиентов, так и психолога.

Нейробика требует регулярной практики. После пары упражнений эффект заметен не будет. Первые результаты становятся заметными после 1-2 месяцев ежедневных занятий. Следует помнить, что результативность зависит от возраста и состояния здоровья.

6. Дополнительные виды занятий с активизацией мозговой деятельности (в помощь нейробике)

Нейробика сама по себе является эффективным способом улучшить не только умственные способности, но и общее состояние организма. Для закрепления результатов занятий рекомендуется заниматься различными видами мозговой деятельности.

№	Название рекомендуемого полезного занятия	В чем польза, что развивает у пожилых людей.
1.	Чтение книг.	Стимулирует работу мозга, улучшает фантазию, развивает концентрацию внимания.
2.	Занятия декоративно-прикладным искусством.	Поддерживает подвижность и координацию рук и пальцев.
3.	Изучение нового иностранного языка.	Поддерживает мозг в рабочем состоянии и укрепляет психическое здоровье.
4.	Видеоигры.	Формируют быструю реакцию, требуют предварительного планирования и запоминания клавиш, которые нужно нажимать.
5.	Занятия танцами.	Полезны не только для здоровья, но и для ума — им приходится разучивать и запоминать новые движения и последовательность шагов. Также создается возможность для общения и социального взаимодействия.
6.	Собирание пазлов.	Собирая картинку из деталей, пожилые люди расслабляются, у них понижается артериальное давление и нормализуется дыхание, а также тренируется мышление.

7.	Решение логических загадок, sudoku.	Они полезны для тренировки нестандартного мышления и укрепления памяти, требуют нешаблонных рассуждений — это позволит активизировать нейронные проводящие пути, которые, скорее всего, не использовались с момента ухода на пенсию.
8.	Шахматы, шашки.	Тренируют важнейшие навыки — построения стратегии, планирования, нестандартного мышления
9.	Занятия спортом.	Регулярные физические нагрузки не только полезны для внешнего вида и состояния тела, но и стимулируют кровообращение в мозге.
10	Рисование.	Развивает творческое мышление, воображение, фантазию, поддерживает координацию пальцев.

Заключение

Итак, нейробика как новая форма тренировки головного мозга - эффективный метод улучшения не только умственных способностей, но и общего состояния организма.

У пожилых людей нашего центра проявилась заинтересованность в занятиях. Они передавали друг другу свои впечатления, и занятия нейробикой стали пользоваться большой популярностью.

Мы начали с малочисленной группы, а сейчас количество участников увеличилось более чем в два раза. Пожилые люди приобрели позитивные навыки общения, стали более открытыми, появилась заинтересованность в контакте с другими людьми.

Занятия, стимулирующие мозговую деятельность, значительно облегчили выполнение ими повседневных дел и снизили рассеянность.

Опыт проведения занятий нейробикой показал, что их можно проводить как в чистом виде, так и использовать отдельные приемы на психологических тренингах, во время занятий по арт-терапии и др.

Список литературы

1. Бреслав, И. С. ...Чтобы к вам не постучался «Альцгеймер»! Активная работа мозга - гарантия ясности ума и в пожилом возрасте / И.С. Бреслав, Л.А. Брянцева. - М.: Ленанд, 2014 г. – 200 с.
2. Бреслав, И.С. ...Чтобы к вам не постучался «Альцгеймер»! Активная работа мозга - гарантия ясности ума и в пожилом возрасте / И.С. Бреслав. - Москва: РГГУ, 2017 г. - 878 с.
3. Вид, В., Каркос, Й., Кузнецова, Т., Эрцигкйт, Х. Оценка активности повседневной жизни у лиц позднего возраста с начальными проявлениями синдрома деменции.// Российский психиатрический журнал.- 2001г.- №6 - С.8-11.
4. Гомазков, О.А. Старение мозга и нейротрофическая терапия. Монография. М.: ИКАР, 2011 г. - 92 с.
5. Егорова, Ю.В. Постинсультные когнитивные нарушения и возможности их реабилитации у пожилых больных./Ю.В. Егорова// Клиническая геронтология.-2016 г.-№9-10.
6. Захаров, В.В., Вахнина, Н.В.. Инсульт и когнитивные нарушения. Неврологический журнал №2 / Кафедра нервных болезней лечебного факультета ГОУ ВПО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова, Москва, 2011г.- С.8-16
7. Захаров, В.В., Яхно, Н.Н. Когнитивные расстройства в пожилом и старческом возрасте: Методическое пособие.- М., 2005 г.-72 с.
8. Кац, Лоренс К., Рубин, Мэннинг. Не дай своим мозгам засохнуть./ Попурри, 2003 г.
9. Кац, Лоренс К., Рубин, Мэннинг. Нейробика. Экзерсисы для тренировки мозга./ Попурри, 2014 г.-160 с.

10. Ключева, Н.В. Жизнь продолжается! Модель психологического сопровождения пожилых людей в геронтологическом центре/ Н.В. Ключева, Н.С. Головчанова, Е.М. Колпакова// Совершенствование комплексной реабилитации инвалидов с интеллектуальной недостаточностью в учреждениях социального обслуживания: сборник материалов межрегиональной научной конференции.- Ярославль, 2010 г.- 41 с.
11. Лурия, А.Р. Основы нейропсихологии. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003 г.- 384 с.
12. Организационные аспекты совершенствования диагностического процесса и технологий динамической оценки состояния пациентов с когнитивными расстройствами. Методическое пособие - Иваново, 2006 г.- 63 с.
13. Осипова, А.А. Общая психокоррекция. учебное пособие М.: Сфера, 2002 г. 510 с.
14. Психологическое сопровождение пожилых людей в геронтологическом центре: метод. пособие / под ред. А.Н. Глебова, Н.В. Ключевой; Ярославль: Департамент труда и социальной защиты населения Ярославской области; кафедра консультационной психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова.- Ярославль, 2007 г.-59 с.
15. Психология старости и старения: хрестоматия: учебное пособие для студентов психол. факультетов высших учебных заведений /сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидере.- М.: Академия, 2003 г.-416 с.
16. Пушкинские чтения. Сборник научных работ VI научно-практической геронтологической конференции с международным участием, посвященной памяти Э.С. Пушкин. 18-19 ноября 2010 г./ Под редакцией В.Н. Анисимова, А.Л. Арьева.- СПб. 2010 г.- 303 с.
17. Рок, Дэвид. Мозг. Инструкция по применению./Издательство Альпина Паблишер, 2020 г.-374 с.
18. Рощина, И.Ф., Жариков, Г.А. Нейропсихологический метод в диагностике мягкой деменции у лиц пожилого и старческого возраста // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова.- 1998 г.-№2.- С.24-40.
19. Тарабарина, Т.И. 50 игр на логику/ Ярославль, «Академия развития». «Академия, Ко», 1999 г.- 111с.
20. Тесты, шкалы и опросники в медицинской реабилитации: Руководство для врачей и научных работников/ Под ред. А.И. Беловой, О.Н. Щепитовой - М.: Антидор, 2002 г.- 440с.
21. Хомская, Е.Д. Нейропсихология.4-е издание. - СПб: Питер. 2002 г.-496с.: ил.- (Серия «Классический университетский учебник»).
22. Чухловина, М. Деменция. Диагностика и лечение Питер, 2010 г.- 272 с.
23. Jesse, Russell Головной мозг / JesseRussell. - М.: VSD, 2019. – 689 с.
24. Пронина Е.В. Нейробика. <https://youtu.be/pG9cyCvAYIQ>
25. Гимнастика для мозга людей старшего возраста - упражнения для памяти и тренировка мелкой моторики пожилых людей. <https://www.pansion-zabota.ru/info/articles/gimnastika-dlya-mozga-dlya-lyudey-starshego-vozrasta-i-pamyati-pozhilogo-cheloveka-palchikovye-uprazh/>
26. Пол Деннисон. Гимнастика для мозга. Физические упражнения. <https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/7-uprazhnenij-kotorye-zastavyat-mozg-rabotat-na-vse-100--1834865/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

КРАТКАЯ ШКАЛА ОЦЕНКИ ПСИХИЧЕСКОГО
СТАТУСА (англ.: Mini-Mental State Examination – MMSE)

	Оценка (баллы)	Оценка
Ориентировка во времени <i>Попросите получателя социальных услуг назвать:</i>		
Год	0 - 1 балл	
Время года	0 - 1 балл	
Месяц	0 - 1 балл	
Число	0 - 1 балл	
День недели	0 - 1 балл	
Способность получателя социальных услуг ориентироваться на месте <i>(Где вы сейчас находитесь?)</i>		
Страна	0 - 1 балл	
Область	0 - 1 балл	
Город	0 - 1 балл	
Клиника	0 - 1 балл	
Этаж	0 - 1 балл	
Восприятие <i>Попросите получателя социальных услуг повторить слова:</i>		
Дом	0 - 3 балла	
Цветок	(по 1 баллу за	
Птица	каждое слово)	

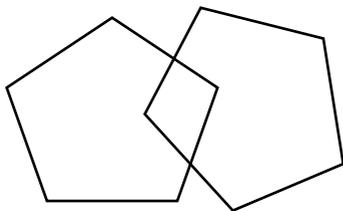
Концентрация внимания <i>Серийный счет</i> <i>(«от 100 отнять 7») – пять раз</i>	0 - 5 баллов	
Память <i>Попросите получателя социальных услуг воспроизвести три слова (см. п. 3)</i>	0 - 3 балла	
Речевые функции <i>Покажите получателю социальных услуг ручку и часы и спросите, как это называется</i> <i>Попросите повторить предложение «Никаких если, или но»</i>	0 - 1 балл	
Выполнение 3-х этапной команды <i>Попросите получателя социальных услуг:</i> <i>Взять правой рукой лист бумаги, сложить его вдвое и положить на стол</i>	0 - 3 балла (по 1 баллу за каждое действие)	
Прочтите и выполните <i>Закройте глаза</i> <i>Напишите предложения</i> <i>Срисуйте рисунок</i>	0 - 1 балл 0 - 1 балл 0 - 1 балл	
	Общий балл:	

ПРОЧТИТЕ И ВЫПОЛНИТЕ:

1. ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА

2. НАПИШИТЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

3. СРИСУЙТЕ РИСУНОК:



Приложение 2.

Предлагаемый список слов к заданию «Составление рассказа»:

- ключ, шляпа, лодка, сторож, кабинет, дорога, дождь;
- девочка, птица, дерево, сосна, машина, река, дом и другие.

Приложение 3.

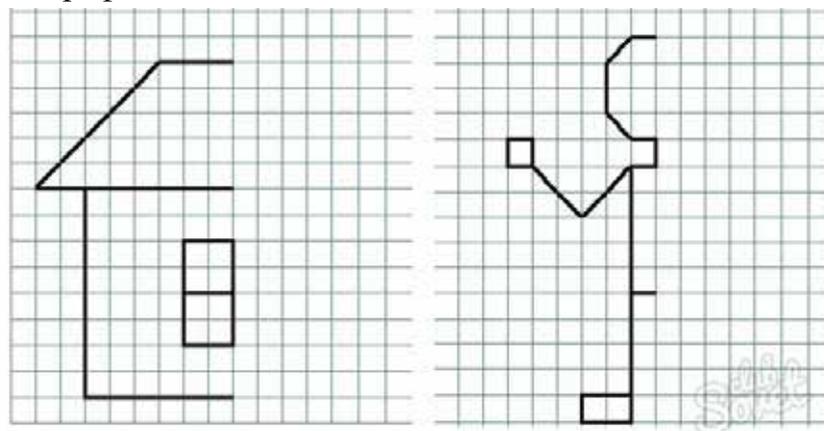
Закончи предложения (подберите по 2-3 возможных варианта):

- Мальчик решил переодеться, потому что...
- У Саши заболели глаза, потому что...
- Машина резко затормозила, потому что...
- Кот выгнул спину и зашипел, потому что...
- Маша открыла окно, потому что...
- Мама отругала сына, потому что...
- Гости весело рассмеялись, потому что...
- Когда я утром просыпаюсь, то говорю...
- Моряк увидел далекий остров, так как взял в руки...
- Рабочие не могли поднять пианино в квартиру, так как лестница в подъезде была...
- Машина не могла двигаться дальше, так как у нее сломалось...

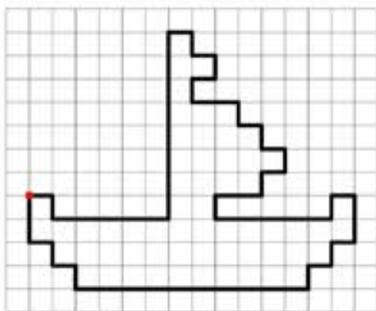
- Вода в банке поднялась, так как мальчик бросил в нее...
- Зеленый кузнечик не замечен в траве, потому что имеет...
- Чтоб здоровым быть всегда, ...
- Если хочешь долго жить, ...
- Веселые люди быстрее...
- Движение...
- Вся твоя еда должна быть...
- Мудрец будет скорее...
- Тот, кто хочет быть здоровым, ...
- Болезни излечивает природа...
- Сон...
- Стань лучше, и ...
- Здоровый нищий...
- Единственная красота, которую я знаю, ...
- Если хочешь удлинить свою жизнь, ...
- Будущее кажется мне...

Приложение 4.

Графический диктант.

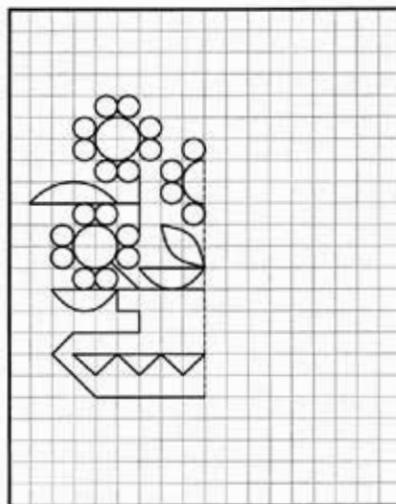
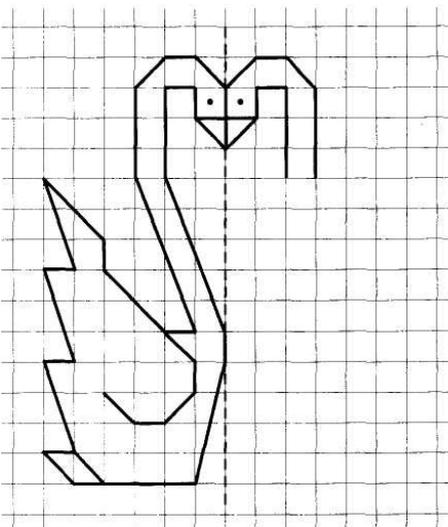
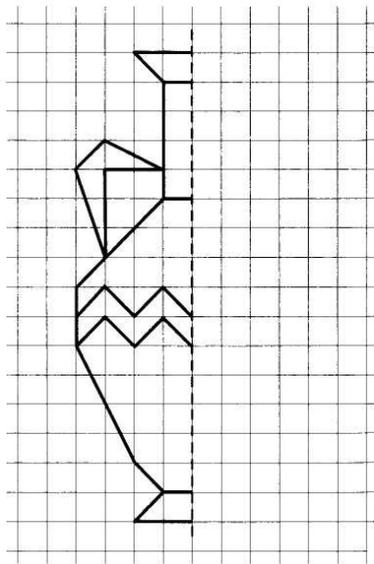


Кораблик

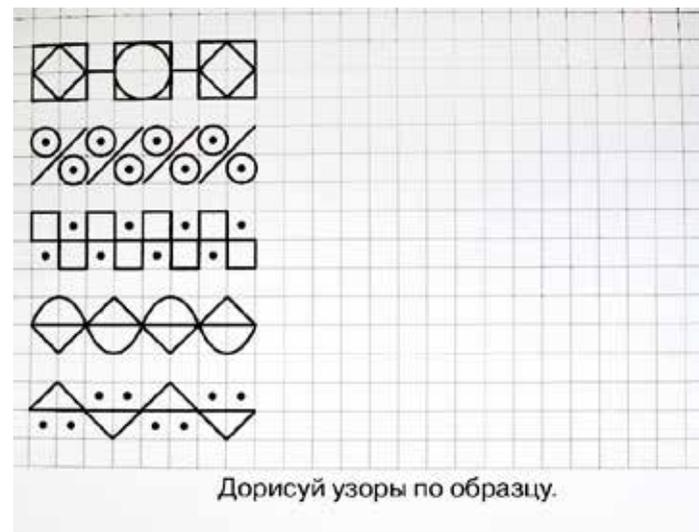


Отступити 8 клеточек сверху и 1 клеточку слева и поставить точку.

2д	1→	1↑	1←
1→	2↑	1←	1↑
1д	1←	1↑	1←
1→	1д	1←	8д
1д	5←	1↑	5←
10→	1↑	2←	1↑
1↑	2→	1↑	1←
1→	1↑	1→	
1↑	1→	1↑	



Дорисуй вторую половину картинки.



Дорисуй узоры по образцу.

Приложение 5.
Корректурные пробы.

873529752116754122976903435426
 114164898240532752195502522863
 552247292665473304223501195288
 660552873227062690536198224440
 195227644599508872863190382279
 512887575687357268964221088645
 221986765542876864722193384521
 167944228337726672330942990661
 355734422673981487654213987636
 552279833156633987988564721300
 982144653009821446501699355441
 254788306127589622783459827665
 211933635443776211236579599518
 764529830052219774174176603398
 476212263077945696752327810370
 162546798214300833647229766610
 142552577099334562116874636378
 210198765293100874413898411088
 743873529752116754122976903343
 354264164898240532752195502622
 863552247292665473304223501195
 288660552873227062690536198224
 401952276445995088728631903822
 795128875756873576896422108864
 522198676554228768647221933845
 281679442283377266723309429906
 613557844226739814876542139876
 365522798331566339879885647211
 300982144653008214465301698355
 441254788306127589622783459827
 565211983635443776211236578599
 518764529830052219774174176603
 398476212263077945696752378100
 370162546798214300835472297665
 140142552577099334562116874636
 378210198765293100874413898411

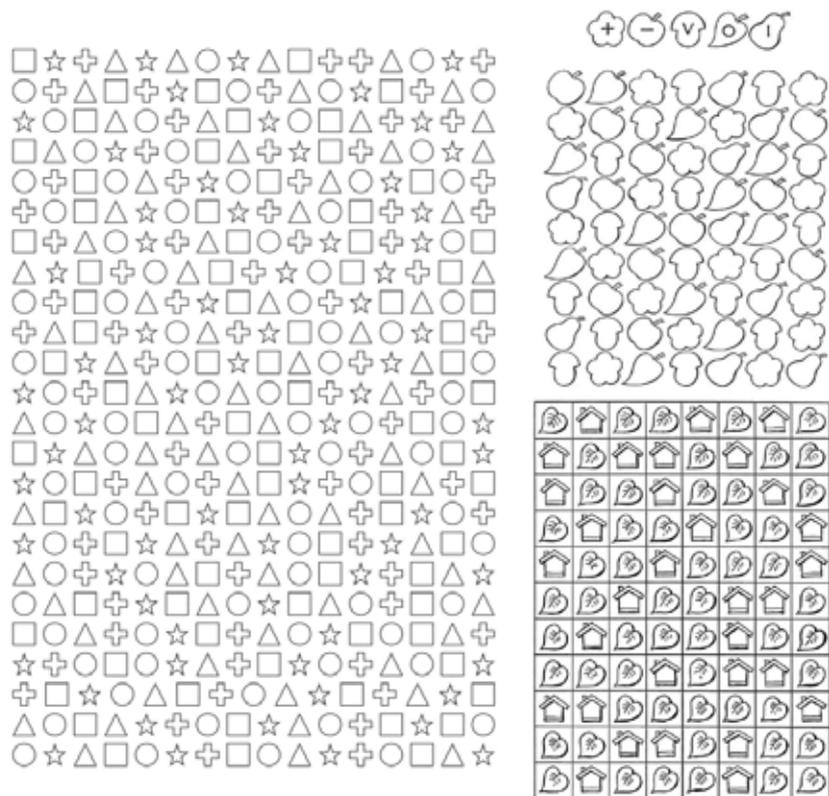
Одной чертой ←→ отмечены деления по 5 строк, двумя ←→ - по 10 строк. Всего - 36 строк. В каждой строке - 30 символов. Всего - 1080 символов.

© vseesti.ru

НКЕЛСНЛСАКЕКХЕВСКХДРКМЕЭГЭЗУ
 ЦЕХЕСИСТЛВКЛШЮГКПУВГЛДСЯКШВЛ
 ЯЕЖСНАУХСРКЛМВЗГЛПОАФЭХЬМВКЛН
 МЧКЛРТКСВХЕИВЛКТЧКХДВБНКАСВИД
 ЗГВКЛТКТВЕСНАИСЕКНУХНАСНИВПИТ
 ХДБЮЖЛШГОШЛОГРИНПМАЕКСВЦФПКМИ
 НОРТЛЭОХТЭРНИУНГШЭДЛХОБРМПСКВФ
 АУМСНКИТДЭХЕТКВУЗНАЛИДИМРАНКВ
 ДШБТСВФХЭКЛАИСШОВХКОЛБАНОВСПЛ
 ОЙШРАЛГОСТДИБКПВСБГЛКРПРИКОВЛТ
 МНУДХСРЛГДУФСТМНЛОЛКСВХЕМВА
 ИМСКАЛДГТЕВДХДЕБИТХГКУЛМНКЕЛЫС
 НЛСАКЕКХЕВСКХДРКМЕЭГЭЗУЦФХИС
 ЛВКЛШЮГКПУВГЛДСЯКШВЛЯЕЖСНАУ
 ХСРКЛМВЗГЛПОАФЭХЬМВКЛНМЧКЛРТК
 СВХЕИВЛКТЧКХДВБНКАСВИДЗГВКЛТК
 ШВЕСНАИСЕКНУХНАСНИВПИТХДБЮЖЛ
 ШГОШЛОГРИНПМАЕКСВЦФПКМИНОРТЛЭО
 ХТЭРНИУНГШЭДЛХОБРМПСКВФАУМСНКИ
 ИЛДЭХЕТКВУЗНАЛИДИМРАНКВДШБТСВФ
 ХБЭКЛАИСШОВХКОЛЕАНОВСПЛОЙШРАЛГ
 ОСТДИБКПВСБГЛКРПРИКОВЛТМНУДХС
 РЛГДУФСТМНЛОЛКСВХЕМВАИМСКАЛДГ
 ТЕВДХДЕБИТХГКУЛМНКЕЛЫСНЛСАКЕК
 ХЕВСКХДРКМЕЭГЭЗУЦФХЕСИСТЛВКЛШЮ
 ГКПУВГЛДСЯКШВЛЯЕЖСНАУХСРКЛМ
 ВЗГЛПОАФЭХЬМВКЛНМЧКЛРТКСВХЕИВ
 ЛКТЧКХДВБНКАСВИДЗГВКЛТКШВЕСНА
 ИСЕКНУХНАСНИВПИТХДБЮЖЛШГОШЛО
 ГРИНПМАЕКСВЦФПКМИНОРТЛЭОХТЭРНИ
 УНГШЭДЛХОБРМПСХВФАУМСНКИЛДЭХБ
 ТКВУЗНАЛИДИМРАНКВДШБТСВФХЭКЛА
 ИШОВХКОЛЕАНОВСПЛИШРАЛГОСТДИБК
 ПВСБГЛКРПРИКОВЛТМНУДХСРЛГДУФ
 СТМНЛОЛКСВХЕМВАИМСКАЛДГТЕВДХДБ
 ЛКРПРИКОВЛТМНУДХСКСРКЛМВЗГЛПО

Одной чертой ←→ отмечены деления по 5 строк, двумя ←→ - по 10 строк. Всего - 36 строк. В каждой строке - 30 символов. Всего - 1080 символов.

© vseesti.ru



Приложение 6.
Таблица Шульте.

20	13	16	9	17
7	10	14	8	4
15	24	11	6	23
22	25	18	2	1
12	21	3	19	5

3	17	21	8	4
10	6	15	25	13
24	20	1	9	22
19	12	7	14	16
2	18	23	11	5

Приложение 7.
Заучивание 10 слов по А.Р. Лурия

№ пробы	Лес	Хлеб	Окно	Стул	Вода	Брат	Конь	Гриб	Игла	Мед	«Лишение слова»
I											
II											
III											
IV											
V											

Приложение 8.
Тест Струпа.

синий зелёный красный жёлтый синий зелёный жёлтый синий красный зелёный
зелёный синий красный жёлтый зелёный красный синий жёлтый зелёный красный
зелёный красный жёлтый зелёный жёлтый синий зелёный жёлтый красный синий
синий зелёный жёлтый красный синий жёлтый красный зелёный жёлтый красный
красный синий зелёный жёлтый синий зелёный красный синий жёлтый зелёный
синий жёлтый зелёный синий красный жёлтый синий зелёный красный жёлтый
красный синий жёлтый красный синий зелёный жёлтый синий жёлтый красный
зелёный жёлтый синий зелёный синий красный жёлтый красный синий зелёный
красный зелёный синий красный жёлтый синий зелёный красный жёлтый синий
зелёный жёлтый красный жёлтый синий зелёный красный жёлтый зелёный красный

Приложение 9.

Игра «Алфавит».

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

Приложение 10.

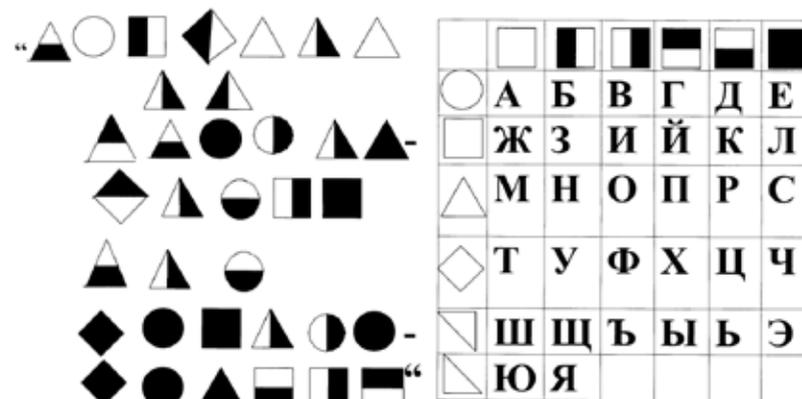
Расшифруй фразу.

9	20	13	2	17
5	16	22	10	8
12	1	2	25	18
19	7	15	6	21
4	23	11	24	14

Н	П	В	Ы	К
С	И	Б	И	Д
И	М	Н	Ы	О
Й	Е	Л	Л	О
А	Е	К	Д	Е

Физика.

Рзгадайте шифровку и узнайте, что начертали на памятнике Исааку Ньютону.



Задачи на логику и головоломки

Задача 1

5 землекопов за 5 часов выкапывают 5 метров канавы. Сколько потребуется землекопов для того, чтобы выкопать 100 метров канавы за 100 часов?

Задача 2

В семье четверо детей. Им 5, 8, 13 и 15 лет. Детей зовут Аня, Боря, Вера и Галя. Сколько лет каждому ребенку, если одна девочка ходит в детский сад, Аня старше Бори, а сумма лет Ани и Веры делится на 3?

Задача 3

5 рыбаков съели 5 карпов за 5 дней. Как вы думаете, а за сколько дней 15 рыбаков съедят 15 карпов?

Задача 4

В трех букетах всего 15 роз. В первом и во втором вместе 8 роз, а во втором и в третьем вместе 12 роз. Сколько роз в каждом букете?

Задание 5

Я загадал число из 2-х цифр. Количество десятков в нем больше, чем единиц. Если я сложу эти две цифры, то получится 17. Отгадайте это число. Запишите его.

Задание 6

Я загадал число из 3-х цифр. Если я сложу все эти цифры, то получу 27. Отгадайте это число. Запишите его.

Задание 7

Какое слово из пяти букв надо написать на этикетке № 6, которая не заполнена?

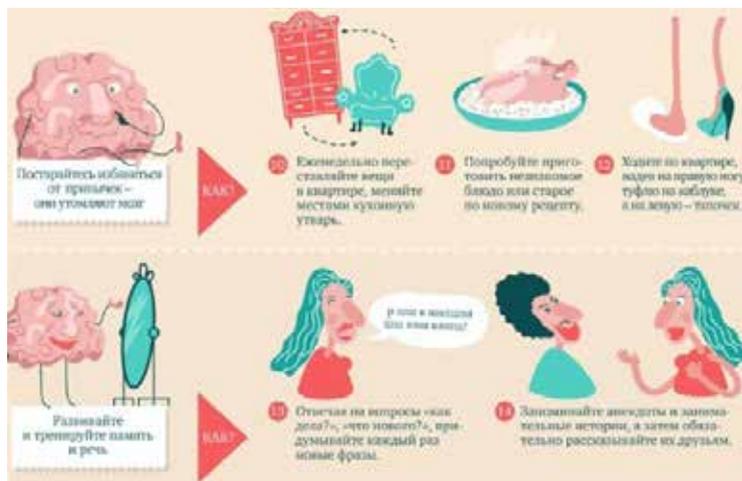
Чтобы найти слово, возьмите:

- 3-ю согласную из 1-го слова,
- 3-ю согласную из 2-го слова,
- 1-ю гласную из 3-го слова,
- 1-ю согласную из 4-го слова,
- 1-ю гласную из 5-го слова.

ЯБЛОКО
ВИШНЯ
СЛИВА
ГРУША
АРБУЗ

Приложение 11.

Памятка № 1 для участников образовательного процесса по нейробике



Приложение 12.

Памятка № 2 для участников образовательного процесса по нейробике.

Самые полезные для головного мозга человека продукты питания, улучшающие работу нейронов и клеток

Если целенаправленно составлять рацион из определенных продуктов, то вполне реально улучшить память, повысить концентрацию внимания, облегчить и ускорить умственную работу, а также просто улучшить самочувствие.

Исследования указывают на неоспоримую связь между пищей, которую мы едим, и тем, насколько эффективно работает наш мозг. Другие исследования подтверждают, что употребление определенных продуктов стимулирует выработку серотонина, дофамина, норадреналина и других нейромедиаторов. Таким образом, если позаботиться о постоянном питании, которое будет полезным для головного мозга человека, то можно не только избавиться от утомляемости и хронической усталости, но и начать быстро высыпаться, складывать в уме большие числа, запоминать большое количество важной информации и главное — предупредить многие тяжелые заболевания, связанные со старением клеток мозга.

Рекомендации по правильному питанию

Головной мозг — один из самых сложно устроенных органов человеческого тела. Без него невозможна ни умственная работа, ни нормальная физиология. Для его функционирования требуются: разнообразные аминокислоты; полиненасыщенные жиры Омега 3 и Омега 6; витамины,

особенно витамины Е и С; вода и многие другие вещества и соединения. Поэтому принципы питания для сохранения здоровья мозга сводятся к нескольким простым правилам.

1. Введение в рацион определенных продуктов, содержащих все необходимые для мыслительного органа полезные вещества.



Это нежирное белое мясо, жирная морская рыба и морепродукты (кроме икры), овощи и фрукты, крупы, орехи, натуральные нерафинированные масла, не слишком жирные кисломолочные продукты, зелень и приправы. Можно также соблюдать специальную MIND-диету для улучшения когнитивных функций.

2. Исключение вредной для мозга еды, которая засоряет сосуды, уменьшает кровообращение и снижает его работоспособность. К ней относятся полуфабрикаты,

фаст-фуд, колбасы, копчености, жирное мясо и молочные продукты, сладости с рафинированным сахаром, сдоба, лимонады, алкоголь, крепкий черный чай и кофе в больших количествах, соль.

3. Употребление достаточного количества жидкости. Ткани мозга на 80 % состоят из воды, поэтому недостаток жидкости в организме пагубно сказывается на обменных процессах, на скорости передачи нервных импульсов.



Приложение 13.

Памятка № 3 для участников образовательного процесса по нейробике.

Рекомендации по тренировке памяти

1. Нагружайте память! Изучение иностранного языка, решение задач на логику, разгадывание кроссвордов - все это заставляет «мозги работать», то есть запоминать, вспоминать, думать. Любая деятельность, где приходится обрабатывать большой объем информации, пойдет на поль-

зу для вашей памяти. Во время работы каждый час нужно делать небольшие перерывы. Можно встать, походить по помещению, сделать несколько физических упражнений.

2. Старайтесь избегать стрессов и переживаний, так как они ведут к снижению внимания и ухудшению памяти. К стрессам для организма можно отнести и хроническое недосыпание. Для полноценного отдыха мозга очень важно хорошо выспаться каждый день.

3. Читайте книги! Для улучшения памяти важно не просто читать, необходимо правильно это делать, с пересказом того, что прочитали, так как больше всего тренируется память в то время, когда вспоминается прочитанное. Полезно во время чтения отмечать детали характеров главных героев, их привычки и тому подобное. После прочтения книги вспоминаются все сюжетные линии. Такая тренировка памяти пойдет на пользу.

4. Заучивайте стихи наизусть! Выбирайте любого интересного вам поэта и начинайте наизусть изучать все его творчество. А потом в любое время вспоминайте.

5. Занимайтесь музыкой! Эти занятия благотворно влияют на работу головного мозга. В пожилом возрасте можно петь индивидуально или в хоре, или начать учиться игре на каком-либо музыкальном инструменте, или все это осваивать одновременно. Во время репетиций, заучивания текстов, нот, освоения нового, мозг будет получать нагрузку, что положительно скажется на состоянии памяти.

6. Тренируйте наблюдательность! Наблюдая за тем, что происходит вокруг, фиксируйте внимание на цветах, звуках, запахах. Постарайтесь подобрать им наиболее точные определения.

7. Попробуйте запомнить в мельчайших подробностях свою дорогу до остановки, магазина, запомните вывески, которые вам попадаются в пути, какого они цвета, что особенного во встречающихся вам по пути зданиях, деревьях, на остановках общественного транспорта и рекламных щитах.

8. Вспоминайте. В конце недели попробуйте подробно воспроизвести произошедшие события, подумайте о том, что приятного произошло с вами за этот промежуток времени, что принесло удовольствие, а затем прокрутите эти события в обратном порядке. Постарайтесь пересказать содержание только что прочитанной статьи, книги, фильма.

9. Учите наизусть. Попробуйте удержать в голове списки дел и покупок. Выучите наизусть весь список лекарств, которые вы принимаете, знайте их дозировку и кратность приема. Попробуйте заучить понравившиеся вам стихи или отрывки из прозы. При этом старайтесь не механически зазубривать текст, а осмысленно запоминать его, создавая яркие образы и ассоциации, разбейте его на небольшие отрывки, учите их постепенно. И обязательно верьте в свои силы.

10. Придумайте историю. Чтобы запомнить перечень дел, событий или предметов, попробуйте связать их в единую историю, которая должна быть последовательна и логична, но вместе с тем может содержать элементы абсурда и преувеличения. Придумайте сказку о делах на день и не стесняйтесь такого «детского творчества». Этот способ подходит людям любого возраста.

11. Запомните расположение. Запоминая тот или иной список предметов, попробуйте вообразить, как они расставлены на знакомой улице, в вашей квартире или где-то еще. Затем еще раз мысленно пройдите весь маршрут и рассмотрите все, что вы там расставили.

Если вы хотите запомнить цифровой ряд, придумайте фразу, каждое слово которой начинается с той же буквы, что и соответствующая цифра. Цифра «девять» начинается на ту же букву, что и цифра «два», поэтому цифру «девять» следует обозначать по второй букве («е»). Цифру «1» можно обозначать как буквой «о» («один»), так и буквой «р» (раз). Итак, номер 1117032 можно запомнить как «Раз-ве охотник отпустит свой новый трофей домой?» Причем ваша фраза должна ассоциироваться с тем местом, куда вы звоните, так что можно включить в нее имена знакомых или названия организаций. Память необходимо тренировать, чтобы она не ослабла. В этом поможет осмысленное запоминание информации – во время прогулки, формирования списка дел или просмотра телефонной книжки.

Тренировка памяти с утра.

Вот несложные упражнения, которые можно делать лежа в постели после пробуждения, в течение 7-10 минут, произнося вслух или про себя.

1. Произнесите по очереди буквы алфавита, придумывая на каждую из них слово. Если возникнут затруднения, пропустите эту букву и двигайтесь дальше.

2. Обратный счет: как можно быстрее сосчитайте от 100 до 1.

3. Назовите 20 женских имен, присваивая порядковый номер (например, Анна-1, Барбара-2, Вера-3...).

4. Прodelайте то же с мужскими именами.

5. Назовите по порядку алфавита 20 названий продуктов (арбуз, баклажан, вобла, гуляш...).

6. Сосчитайте до 20 на любом иностранном языке.

Приложение 14.

Китайская гимнастика Упражнения Лао-Цзы для мозга.

Одним из основоположников учения даосизма был мудрец Лао-Цзы, живший в Китае (770–476 до н.э.) Считается, что он разработал набор физических упражнений, который позволяет улучшить работу головного мозга. Ниже инструкции выполнения ряда таких упражнений.

1. Работа с точкой инь-тан. Данная точка располагается посередине между бровями. Большими пальцами рук следует потереть и растереть виски круговыми движениями, а потом подушечками средних пальцев растереть по шестнадцать раз точки инь-тан.

2. Растирание глаз. Кончиками указательных пальцев разотрите глазницы и область вокруг них по 16 раз. Выполняйте одновременно на обоих глазах.

3. Массируются точки ди-цан, которые расположены от уголков рта в полутора сантиметрах. При выполнении упражнения следует приоткрыть рот и нажимать 16 раз кончиками больших пальцев на точки ди-цан.

4. Массаж точек сы-бай. Они располагаются на 1,5 см ниже глазниц. Кончиками указательных пальцев следует 16 раз надавливать на точки сы-бай снизу вверх.

5. Растирание носа. Тенорами обеих рук следует потереть нос 16 раз.

6. Растирание шеи. Ладонями следует потереть шею с обеих сторон 16 раз сверху вниз.

7. Умывание по-кошачьи. Теперь потрите лицо шестнадцать раз ладонями обеих рук, как это делают кошки.

8. Расчесывание волос. Следует развести пальцы, запустить под волосы кончики пальцев и потереть голову, двигаясь к затылку ото лба 16 раз.

9. Звук небесного барабана. Следует закрыть ладонями уши и, соединив большие и указательные пальцы, 16 раз постучать по точкам фэн-чи, расположенным ниже затылочной кости.

Закончив эти упражнения, следует на мгновение сильно зажать уши ладонями, а затем резко отпустить руки. Повторить 3-5 раз, и весь комплекс будет завершен.

Учебно-методическое пособие

Е. Б. Пухова, М. А. Круглова, Е.Г. Руновская

Нейробика в работе с пожилыми людьми

Под редакцией
В.В.Волкова, Ключевой Н.В.

Подписано в печать 21.03.2021. Формат 60x84/16.

Тираж 100 экз. Заказ №315.

Отпечатано
типография РПФ «ТИТУЛ» (ИП Грюнфельд О. А.)
150003, г. Ярославль, ул. Волжская набережная, 4
ИНН 761001067430, тел.: (4852)59-41-52, 59-41-53.
e-mail: titulyar@mail.ru