|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение 7 к Программе реабилитации  для граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные расстройства |

Занятия, направленные на улучшение когнитивных процессов

для граждан пожилого возраста и инвалидов

Когнитивная сфера каждого человека неповторима. На ее формирование оказывают влияние генетические факторы, перенесенные заболевания, воспитание, культурные особенности, образование и личный опыт человека. Поэтому и под когнитивными нарушениями понимают ухудшение познавательных функций относительно предшествующего более высокого индивидуального уровня, как ощущаемое самим человеком, так и заметное со стороны.

Тренировка познавательных функций включает в  себя систему упражнений, относящихся к  нелекарственным методам профилактики и  лечения когнитивных нарушений и деменции. Подобные упражнения подразделяются на компенсаторные и  восстановительные. В  первом случае проводимая тренировка направлена на развитие сохранных познавательных способностей, во втором - на восстановление утраченных вследствие болезни или возраста функций.

При проведении занятий упражнения подбираются таким образом, чтобы разносторонне влиять на разные типы мышления пожилого человека.

Цель занятий: активизация интеллектуальных способностей пожилых людей.

Задачи:

1. Пробуждение у пожилых людей интереса к участию в тренировке умственных способностей, как способу времяпрепровождения.
2. Совершенствование различных типов критического и творческого мышления.
3. Демонстрация пожилым людям взаимозависимости между интеллектуальной деятельностью и  повышением качества повседневной жизни человека.

**Занятие 1. Интеллектуальная активность пожилого человека.**

*Упражнение «Визитные карточки».* Участники знакомятся друг с другом.

Материалы: цветная бумага для заметок с липким слоем, маркеры.

Ход упражнения: каждый участник мастер-класса делает визитку. Он пишет на ней свое имя и рисует символ того, чем он больше всего любит заниматься. Готовую визитную карточку каждый участник прикрепляет себе

на грудь. Потом каждый из пожилых людей участников группы делает самопрезентацию выбранного символа.

*Упражнение «Ассоциации».*

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения: каждый участник за минуту записывает как можно больше ассоциаций, какие только вспомнит в контексте слова, например, «собака». По истечении отведенного времени, каждый, кто хочет, зачитывает вслух свои пометки. По завершении выполнения задания участники обсуждают результаты.

*Упражнение «Два кувшина».*

Материалы: бумага и лекционный плакат.

Ход упражнения: Предположим, у нас есть два кувшина, один емкостью 3 литра, второй емкостью 5 литров. Наша задача состоит в том, чтобы с помощью этих двух кувшинов отмерить ровно 7 литров, например, воды. Заполнять оба кувшина и потом отливать литр «на глаз» нельзя. Нужно отмерить ровно 7 литров.

После выполнения задания участники обсуждают результаты.

*(Заполняем пятилитровый кувшин водой. Из него наполняем трехлитровый кувшин. Эти три литра выливаем. В  пятилитровом кувшине осталось два литра воды. Эти два литра воды наливаем в трехлитровый кувшин. Наполняем пятилитровый кувшин. В результате получаем пять литров в пятилитровом кувшине и два литра в трехлитровом кувшине. Итого, семь литров).*

*Упражнение «Все на одну букву»*.

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения: каждый участник выбирает какую-то букву алфавита, а затем строит как можно более длинную фразу, используя только те слова, которые начинаются с этой буквы. После выполнения задания обсуждают результаты с другими участниками.

*(Пример: Слесарь Святослав Сергеевич Сахаров снял со стены снимок северного сияния, сделанный Светланой Семеновной Сокольской).*

*Упражнение «Во что вы одеты?»*

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения: участники разбиваются по парам, потом садятся спиной друг к другу. Они получают бумагу и ручку.

Задание: опишите, как  можно точнее, как  одет человек, сидящий у  вас за спиной. Выполнив описание, каждый читает свой вариант, а другие участники могут сами сравнить заметки и реальность. После выполнения задания обсуждают результаты с другими участниками.

*Упражнение «Бродяга».*

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения. Задание: «Бродяга бредет по парку и обнаруживает, что у него нет сигарет. Естественно, что и денег на сигареты у него тоже нет. А голова на что?! Наш бродяга начинает собирать окурки. Папиросная бумага у него в кармане, а по опыту он знает, что из семи окурков можно соорудить сигарету. Через какое-то время он собрал 49 окурков. Бродяга привык выкуривать по  сигарете каждые 45 минут. Вопрос: На какое время ему хватит собранного запаса?». После выполнения задания обсуждают результаты с другими участниками.

*(Решение: 6 часов. Из 49 окурков можно сделать 7 сигарет, но  они, в  свою очередь, дадут семь новых окурков, которых хватит на новую сигарету. Таким образом, восьми сигарет хватит на 6 часов).*

**Занятие 2. Стимулирование критического мышления, рассуждения, оценку и навыки критического подхода к проблеме.**

*Упражнение «Веревочная лестница».*

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения. Инструкция: «С борта корабля свисает веревочная лестница так, что  она едва достигает поверхности воды. Ступеньки лестницы расположены через каждые 25 сантиметров. Вопрос: Сколько ступенек уйдет под воду во время прилива, когда уровень моря поднимется на 90 сантиметров?».

После выполнения задания обсуждают результаты с другими участниками.

*(Решение задачи: Ни одна. Весь корабль, а вместе с ним и веревочная лестница поднимется вместе с приливом).*

*Упражнение «Садовод».*

Материалы: бумага, ручки, лекционный плакат с рейкой.

Ход упражнения: «Садовник хочет посадить 10 деревьев, но так, чтобы они росли пятью рядами по четыре дерева в каждом. Пожалуйста, нарисуйте, как садовник должен это сделать». После выполнения задания обсуждают результаты с другими участниками.

*(Решением является следующее расположение вазонов: это пентаграмма, что показана на  рисунке. Пентаграмму, в свою очередь, образуют диагонали равностороннего пятиугольника.*



*Упражнение «Только рубль».*

Материалы: бумага, ручки, лекционный плакат с рейкой.

Ход упражнения:

1 рубль = 1 рубль

1 рубль = 100 копеек

10 копеек = 0,1 рубля

100 копеек = 10 копеек × 10 копеек

1 рубль = 0,1 рубля × 0,1 рубля

1 рубль = 0,01 рубля

1 рубль = 1 копейка

Вопрос: Найти ошибку.

После выполнения задания обсуждают результаты с другими участниками.

*(Решение проблемы: ошибка в четвертой строке. 100 копеек – это конечно 10 копеек × 10 вместо 10 копеек × 10 копеек).*

*Упражнение «Проблемы с почтой».*

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения. Задание: «Сергей Петрович отправился в отпуск. Ввиду того, что он ведет оживленную переписку, он попросил жену, которая осталась в  городе, чтобы она отправляла ему наиболее важные письма. Через неделю от его жены пришло письмо: «Все хорошо. К сожалению, я не могу отправить тебе почту, потому что ты забрал с собой ключ от почтового ящика». Сергей Петрович всплеснул руками, быстро положил ключ от почтового ящика в конверт и отослал домой. Вопрос: Сергей Петрович писем так и не получил. Почему?». После выполнения задания обсуждают результаты с другими участниками.

*(Решение задачи: конверт с ключом также попал в почтовый ящик, от которого у жены Сергея Петровича не было ключа).*

*Упражнение «Где сидел брат Иосифа?».*

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения: раздать участникам схемы мест за столом и текст со следующими сведениями:

− За круглым столом, играя в домино, сидели шесть человек.

− Петр бросал костяшки домино.

− Генрих сидел рядом со своим братом Иосифом, но напротив Карла.

− Мужчина, который сидел слева от Карла, сидел напротив Иосифа.

− Брат Иосифа сидел напротив мужчины, который сидел рядом с  мужчиной, который сидел напротив мужчины, который сидел справа от Иосифа.

− Мужчиной, который сидел, справа от мужчины, который сидел рядом с мужчиной, который сидел напротив Иосифа, был Вася.

Вопрос: Сможете ли вы показать, как расселись эти люди за столом

и определить, где сидел брат Иосифа?

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты

с участниками.

*(Решение задачи: рисунок показывает правильное решение).*

**Занятие 3. Занятие на развитие творческого мышления, беглости, гибкости и способности к преобразованию.**

*Упражнение «Синтез по имени».*

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения: участники составляют предложение, состоящее из  слов, которые начинаются с  букв, образующих имя участника, например, ВОВА = В Огороде Выросли Арбузы. После выполнения задания обсуждают результаты с другими участниками.

*Упражнение «Сумки».*

Материалы: карты, ручки, лекционный плакат с рейкой.

Ход упражнения: содержание задачи «У  вас есть три сумки: A, Б, B. На первой написано «Яблоки и апельсины», на второй – «Яблоки», а на третьей – «Апельсины». Все надписи неверны. Ваша задача состоит в том, чтобы исправить размещение этикеток на сумках. Однако вы можете заглянуть только в одну сумку, причем только раз, и вытащить только один фрукт. В другие сумки заглядывать нельзя. Заглядываешь в  сумку А  и достаешь апельсин». Вопрос: Как должны быть распределены этикетки?

После выполнения задания обсуждают результаты с другими участниками.

*(Решение задачи: сумка А – апельсины, сумка Б – яблоки и апельсины, сумка В – яблоки).*

*Упражнение «Творческие заметки».*

Материалы: бумага формата А4 и ручки.

Ход упражнения: каждый участник получает лист формата А4. В одном углу пишет любое слово, затем загибает угол и кладет лист в коробку. Когда все положат листы в коробку, происходит жеребьевка. Каждый участник в  очередном углу полученного листа записывает очередное слово. И так до заполнения всех углов. Затем происходит последняя жеребьевка и каждый из участников на листе должен написать рассказ из 4 предложений, в каждом из которых будет использовано слово, написанное в углах листа. После выполнения задания каждый дает название своей истории и читает ее вслух.

После выполнения задания обсуждают результаты с другими участниками.

*Упражнение «Весы и шарики».*

Материалы: бумага, ручки, лекционный плакат с рейкой.

Ход упражнения: задание «У  нас есть девять шаров, которые одинаковы на вид и по цвету. Восемь из них одинакового веса, а девятый – тяжелее. Как  за два взвешивания можно точно определить, какой из девяти шаров тяжелее?». После выполнения задания обсуждают результаты с другими участниками.

*(Решение проблемы: делим шарики на три группы по три в каждой группе. Сравниваем вес двух групп. Если они совпадают, то мы уверены, что в последней группе из трех шаров находится то, что тяжелее. Таким образом, использовано первое взвешивание. У нас остались три шарика. Мы берем два из них и кладем по одному на каждую из чашек весов. Если они уравновешиваются и весы показывают одинаковый вес, то оставшийся шарик тяжелее остальных. Если же стрелка весов отклоняется от равновесия, то на соответствующей чашке находится шарик, который тяжелее остальных).*

*Упражнение «Банты».*

Материалы: карточки, ручки, лекционный плакат.

Ход упражнения: специалист читает текст вслух «Анна пришла домой из школы – по словам старшего брата – в отличном настроении.

– Чему ты так радуешься? – спросила мама.

– Потому что я получила пять по математике за то, что правильно решила логическую задачу, – похвалилась Анна.

– Отлично, расскажи, какое было задание, – сказала мама одобрительно.

– Значит так, наша учительница сказала, что сегодня на уроке будем решать логические задачи. Сразу вызвала Катю, Соню и меня. Она поставила нас перед классом в затылок друг другу: сначала я, за мной Соня, а за ней Катя. Она сказала, чтобы мы не оборачивались. Потом она показала всем открытую коробку, в которой было пять бантов: два белых и три черных. Один из них приколола мне на волосы, вторым украсила прическу Сони, а третьим – Кати. Никто из нас не видел, какой бант у каждой на голове, и какие остались в коробке. Кате было проще всех, она видела нас обеих, Соня – только меня, а я – никого. Учительница спросила Катю, знает ли она какого цвета бант у нее в волосах. Катя сказала, что понятия не имеет. Соня пискнула, что тоже не знает. И тогда я ...

– И что ты, гений в юбке, – сказал с усмешкой брат – наверно, тоже сказала, что понятия не имеешь, какой бант на твоей «умной» голове?..

– Не поверишь, но я знала! – сказала не без гордости Анна.

– Да-а-а? Не верю, что ты действительно знала. Если сказала правильно, то, скорее всего, угадала, а не пришла к логическому решению. Это просто невозможно. Даже я… – Тут он сделал эффектную паузу, чтобы подчеркнуть силу этого утверждения. – Не решил бы эту задачу «рационально», потому что не хватает данных.

– Да-а… – Анна иронически усмехнулась. – Это ты бы стал угадывать, потому что логические рассуждения – это не для твоих мозгов. Послушай, как рассуждала я, и поймешь, как прийти к правильному решению!» Вопрос: Можно ли решить эту логическую задачу? По выполнении задания (или попытках выполнения) ведущий обсуждает результаты с участниками.

(*Решение проблемы: есть семь различных возможностей расположения бантов. Посмотрите на схему.*

*A*

**

*C*

*K*

*I II III IV V VI VII*

*Первый вариант надо отбросить, потому что Катя, видя перед собой два белых банта, ответила бы: «Я знаю, что у меня черный, потому что белых больше нет. А мы помним, что Катя ответила «не знаю».*

*А что произошло бы во втором и третьем случае? В свою очередь, Соня ответила бы «знаю» (т.е. не так, как в задаче). Почему? Ну, подумайте. Соня рассуждала бы так: я вижу перед собой белый бант. Если бы и у меня был белый, то Катя у меня за спиной сказала бы: «Я знаю», т.к. видела бы перед собой два белых банта. Но она сказала «не знаю», это означает, что у меня в волосах черный бант.*

*Так что варианты II и III тоже нужно отбросить. Остались варианты IV, V, VI и VII, где в первом ряду есть только черные банты. Таким образом, когда Анна услышала отрицательные ответы Кати и Сони, могла уверенно ответить: «Я знаю, у меня черный бант»).*

**Занятие 4. Занятие на развитие творческого мышления, комбинирования и экспериментирования.**

*Упражнение «Кружки».*

Материалы: бумага, ручки, лекционный плакат.

Ход упражнения: задание «Не отрывая ручки от бумаги, нарисуйте четыре прямые линии, чтобы соединить ими все 9 кружков. Линии должны быть тонкие, идеально прямые, любой длины.



По выполнении задания (или попытках выполнения) обсуждают результаты с другими участниками.

*(Решение проблемы: необходимо рассуждать небанально).*

*Упражнение «Белые и черные шарики».*

Материалы: бумага, ручки, лекционный плакат.

Ход упражнения: задача «У нас есть три коробки. В одной коробке находятся два черных шарика (ЧЧ), во второй – два белых шарика (ББ), а в третьей – один белый и один черный шарик (БЧ). На крышках коробок находятся соответствующие надписи. Однако какой-то  шутник переставил крышки таким образом, что  надпись не  соответствует содержимому. Наша задача – вынуть по одному шарику из каждой коробки и, не заглядывая внутрь, сказать, какие шарики находятся в каждой из коробок». Вопрос: Сколько минимально шариков надо вынуть, чтобы определить содержание всех трех коробок?

По выполнении задания (или попытках выполнения) ведущий обсуждает результаты с участниками.

*(Решение проблемы: достаточно вынуть один шарик. Ключом к решению задачи является сообщение, что все три коробки неправильно обозначены. Поэтому необходимо вытащить шарик из коробки, помеченной БЧ – белый и черный. Если вынутый шарик, допустим, черный, мы сразу понимаем, что  второй шарик тоже должен быть черного цвета, в  противном случае, крышка была бы  поставлена правильно, что  противоречит условиям задачи. Таким образом, определилась коробка с двумя черными шариками. Тогда мы обращаемся к коробке, обозначенной ББ. Там не может быть двух белых шариков, т.к. надпись на крышке должна быть неправильной. Таким образом, там белый и черный шарики. В третьей коробке два белых шарика).*

*Упражнение «Бриколаж».*

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения: разделить участников на три группы. Каждая команда начинает писать рассказ на заданную тему, например криминальную историю, романтическую историю и научную фантастику. По истечении заданного времени каждая группа передает свой рассказ другой, чтобы та его продолжила. Когда каждая из команд получит назад свой оригинальный рассказ, она должна его закончить и дать название. После выполнения задания, каждая группа читает свой рассказ вслух.

По выполнении задания (или попытках выполнения) ведущий обсуждает результаты с участниками.

*Упражнение «Пять кроликов».*

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения: содержание задания «Пять кроликов играли на лугу. Появился охотник и убил одного из них». Вопрос: Сколько кроликов осталось на лугу? После выполнения задания ведущий обсуждает результаты

с участниками.

*(Решение проблемы: только один, которого убили. Остальные, конечно, убежали).*

**Занятие 5. Занятие на стимулирование мыслительных процессов, кратковременной и долговременной памяти.**

*Упражнение «Сколько дошкольников?».*

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения: задание «Группа дошкольников отправилась на  экскурсию. Когда они делились по  двое, трое, четверо каждый раз один малыш оставался один. Только когда делились по пятеркам, в одиночестве никого не оставалось. Сколько дошкольников насчитывает группа?».

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

(*Решение: 25 дошкольников).*

*Упражнение «Столицы государств».*

Материалы: бумага формата А4, ручки, бланк задания.

Ход упражнения:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| А | ФРАНЦИЯ | 1 | ЛИССАБОН |
| Б | БОЛГАРИЯ | 2 | ДУБЛИН |
| В | ИРЛАНДИЯ | 3 | ПАРИЖ |
| Г | ЧЕРНОГОРИЯ | 4 | ТИРАНА |
| Д | ЧЕХИЯ | 5 | ПОДГОРИЦА |
| Е | ГРЕЦИЯ | 6 | ПРАГА |
| Ж | АЛБАНИЯ | 7 | АФИНЫ |
| З | ПОРТУГАЛИЯ | 8 | СОФИЯ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| А | Б | В | Г | Д | Е | Ж | З |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

*Решение.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *А* | *Б* | *В* | *Г* | *Д* | *Е* | *Ж* | *З* |
| *3* | *8* | *2* | *5* | *6* | *7* | *4* | *1* |

*Упражнение «Викторина по природоведению».*

Материалы: бумага, ручки.

Ход упражнения: ведущий читает определения объектов и явлений и приводит варианты ответов. Задача – выбрать правильный ответ и записать его.

* Как называется место, где зимой спит медведь?

▫ гнездо

▫ лежбище

▪ берлога

▫ отель

* Гон – это:

▫ период, когда рождаются оленята

▪ период спаривания у оленей, когда самцы борются между собой за самок

▫ весенний рев оленя

▫ время года, когда олени сбрасывают рога

* Из чего осы строят свои гнезда?

▫ из песка, пропитанного фруктозой

▫ из  стеблей травы, соединенных затвердевшим переработанным нектаром

▪ из пережеванной древесины, смоченной слюной

▫ из бересты

* Где живет лиса?

▪ в норе

▫ в дупле

▫ в гнезде

▫ в пентхаусе

* Как называется хвост у белки?

▫ труба

▪ веер

▫ сакма

▫ замша

* Группа волков – это:

▫ рой

▫ стадо

▫ прайд

▪ стая

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками и, если это необходимо, объясняет слова, использованные в викторине.

*Упражнение «Французские багеты».*

Материалы: листы бумаги формата А4, ручки.

Ход занятия: задание «Кристофер, пекарь из  Франции, шел по  живописной деревне с  корзиной багетов. Его остановила одна из  лучших его клиенток, Брижитт, которая купила половину его хлеба и  дополнительно полбагета. Затем ему встретился священник, который сделал то же самое. Он купил половину продукции Кристофера и полбагета. В конце концов, парень по имени Винсент, сделал такой же заказ – половина хлеба и полбагета. Кристофер был в восторге. Он продал все, при этом ни одного багета не пришлось ломать. Объясните, как так получилось, и укажите, сколько багетов было у Кристофера в начале?».

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

*(Решение проблемы:«7» – (продал 3,5 + 0,5 = 4, остались 3; продал 1,5 + 0,5 = 2, остался 1 багет; продал 0,5 + 0,5).*

*Упражнение «Страны Европы».*

Материалы: карты с контурами стран, ручки.

Ход упражнения: пожилые люди создают команды по три человека. Ведущий раздает каждой команде карту с контурами стран. Задача команды состоит в том, чтобы найти определенные страны на карте и описать их. Каждая правильно угаданная группа стран – это очередной преодоленный уровень сложности.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Украина | 2.  Чехия | 3.  Германия | 4.  Белоруссия | 5.  Франция | 6.  Италия |
| 7.  Швеция | 8  Австрия | 9.  Турция | 10.  Португалия | 11.  Польша | 12.  Норвегия |
| 13.  Нидерланды | 14.  Болгария | 15.  Швейцария | 16.  Словакия | 17.  Исландия | 18.  Латвия |
| 19.  Греция | 20.  Ирландия | 21.  Румыния | 22.  Литва | 23.  Финляндия | 24.  Молдавия |
| 25.  Дания | 26.  Словения | 27.  Бельгия | 28.  Сербия | 29.  Македония | 30.  Эстония |



В конце занятия ведущий обсуждает результаты с участниками.

*Решение*



*Упражнение «Графический диктант».*

Материалы: карточки с диаграммой, листы с заданиями, ручки.

Ход упражнения: пожилые люди разбиваются по парам. Один из них читает задание, т.е. обозначение пары полей. Второй игрок отмечает на  диаграмме точки, а потом соединяет их прямой линией.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **А** | **Б** | **В** | **Г** | **Д** | **Е** | Ж | **З** | **И** | **К** | **Л** | **М** | **Н** |
| **1** | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| **2** | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| **3** | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| **4** | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| **5** | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| **6** | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| **7** | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| **8** | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| **9** | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| **10** | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

Первая пара 9Е – 9З

10И – 7М 2A – 3A 8И – 9З 6Л – 4Н 6Д – 4Л 3В-4В

6А - 4В 2Г – 3Г 5Д – 3Ж 2В – 3В 6А - 8А 2Г-2Д

2Ж – 3Ж 1Е – 2Ж 2A – 2В 5Д – 7Д 7Д – 9Е 3Г – 3Д

10В – 10И 1Г – 1Е 8A – 10В 4Н – 5Н 5Н – 7М 3А – 3В

1Г – 2В 6К – 8И

После завершения выполнения задания, тот из участников, кто рисовал, показывает свою работу. В конце занятия ведущий обсуждает

результаты с участниками.

*(Решение: утка).*

*Упражнение «Историческая викторина».*

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения: Ведущий читает вопросы и четыре варианта ответов. Задача пожилых людей – выбрать правильный ответ и записать его.

* Князь, который крестил Русь:

▫ Ярослав Мудрый

▫ Рюрик

▪ Владимир

▫ Иван Грозный

* Первое упоминание о Москве

▫ 1380 г.

▪ 1147 г.

▫ 945  г.

▫ 860 г.

* Как звали главного бога славян?

▪ Перун

▫ Ратник

▫ Велес

▫ Яри́ло

* Первый Российский царь

▫ Фёдор I Иванович

▫ Борис Годунов

▫ Пётр I Великий

▪ Иван IV

* Кто был первым кавалером ордена «Победа»?

▫ Михаил Егоров

▫ Павел Батов

▪ Георгий Жуков

▫ Константин Рокоссовский

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты

с участниками.

**Занятие 6. Занятие на стимулирование мыслительных процессов, краткосрочной памяти и творческого подхода к решению проблем.**

*Упражнение «Формируем предложения».*

Материалы: стулья, расставленные кругом.

Ход упражнения: участники садятся в кружок. Один из участников предлагает произвольное слово, рядом сидящий должен повторить его и добавить свое, чтобы смысл не был нарушен. И так дальше по кругу до тех пор, пока очередной участник не сможет повторить всей конструкции.

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

*Упражнение «Описываю, не называю».*

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения: участники разбиваются по парам. Ведущий читает содержание задания «Опишите, пожалуйста, предмет, не называя его», и предлагает каждой паре ключевое слово - лампочка, грабли, ракета, скамейка, расческа, корыто и другое.

После написания характеристики предмета каждая пара читает текст, а группа пытается угадать, что описывает каждая пара. После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

*Упражнение «Ассоциации».*

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения: каждый участник за 3 минуты записывает как можно больше ассоциаций в контексте слова «кухня». По истечении отведенного времени, каждый зачитывает вслух свои заметки.

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты

с участниками.

*Упражнение «Черты характера».*

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения: каждый участник должен написать черты характера, первые буквы которых дают имя ВОЛОДЯ.

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

*(Решение задачи: например, веселый, отважный, ленивый, открытый, деловитый, яркий).*

*Упражнение «Слова из слова».*

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения: участники создают как  можно больше слов, используя для  этого только буквы, из которых состоит слово ЭЛЕКТРИФИКАЦИЯ.

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

*(Решение задачи: например, лек, фея, три, фикция, кефир, фрик, риф, акция, Икар, литр, критик, катер, эфир, цирк).*

*Упражнение «Все на одну букву».*

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения: каждый участник выбирает любую букву, а затем создает как можно более длинный рассказ, используя только слова, которые начинаются с этой буквы.

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

*(Решение задачи: например, Капитан корабля, красивая Катя Кузнецова, купила кучу коричневых колготок).*

**Занятие 7. Занятие на стимулирование мыслительных процессов, и языковой гибкости.**

*Упражнение «Укажите правильную форму».*

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения: ведущий объясняет задание: «Я назову ряд популярных выражений, а вы, пожалуйста, приведите их правильную форму. Ваш выбор запишите на листе бумаги».

* У Маши совсем не осталось:

▫ новых чулок

▪ чулков

* Кофе был:

▫ горячее

▪ горячий

* Он ей:

▫ позвОнит

▪ позвонИт

* Аббревиатура США произносится:

▪ сэшэа

▫ эсшаа

* Офисный гардероб трудно представить без:

▪ юбок-карандашей

▫ юбок-карандаш

* Никак не могу найти:

▪ одну тапку

▫ oдин тапок

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

*Упражнение «Добавь ассоциацию».*

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения: ведущий вслух произносит три определения. Задача пожилых людей – найти вещь, которая соответствует указанным определениям.

Образец: молоко, черный, мышь (кошка)

− орехи, рыжий, дупло

− макароны, соус, Италия

− пена, чистота, руки

− корень, хруст, кролик

− ящик, голос, волна

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

*(Решение задачи: белка, спагетти, мыло, морковь, радио).*

*Упражнение «Кроссворд с буквой С».*

Материалы: диаграмма, ручки.

Ход упражнения: пожилые люди разбиваются по парам. Каждая пара получает кроссворд от ведущего. Задание для пары состоит в том, чтобы написать слова  – существительные (в  именительном падеже единственного числа) за  исключение имен собственных, которые удовлетворяют условию нахождения буквы С в правильном месте.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| С |  |  |  |  |
|  | С |  |  |  |
|  |  | С |  |  |
|  |  |  | С |  |
|  |  |  |  | С |

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

*(Решение задачи: например, Cмола, оCень, соCна, клаCс, насоC).*

*Упражнение «Дорога в лес».*

Материалы: диаграмма, ручки.

Ход упражнения: пожилые люди группируются по трое. Ведущий раздает диаграммы каждой команде, а затем вслух читает задание: «По очереди обозначьте на диаграмме поля со словами, связанными с лесом, и таким образом укажете пожилому человеку дорогу в лес». Слова: барсук, ель, береза, дуб, медведь, белка, тополь, гриб, вереск, масленок, кабан, смола, поганка, тайга, волк, лиственница. После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

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

*Решение задачи:*

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

**Занятие 8. Занятие на стимулирование репродуктивного мышления, упорядочивание информации, рассуждения, внимания и концентрации.**

*Упражнение «Омонимы».*

Материалы: бумага, ручки.

Ход упражнения: Ведущий читает определения, которые на первый взгляд не имеют между собой ничего общего. Задача пожилых людей – проверить, действительно ли у этих определений нет ничего общего?

Пример: павлиний хвост и рассольник (глаз)

− пляж и почка (песок)

− улица и бутылка (пробка)

− гроза и брюки (молния)

− нотный стан и дверь (ключ)

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

*(Решение задачи: песок, пробка, молния, ключ).*

*Упражнение «Овощи и фрукты».*

Материалы: диаграмма, ручки.

Ход упражнения: каждый участник получает диаграмму с произвольно расположенным набором букв. Задача: переставить буквы так, чтобы получились названия овощей и фруктов:

|  |  |
| --- | --- |
| – адояг | – . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . |
| – кмоьрво | – . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . |
| – зубар | – . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . |
| – гуоцер | – . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . |
| – трафоклье | – . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . |
| – ивалс | – . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . |
| – кирновжык | – . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . |
| – иородмп | – . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . |

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

*(Решение задачи: ягода, морковь, арбуз, огурец, картофель, слива,*

*крыжовник, помидор).*

*Упражнение «Слова в три слога».*

Материалы: диаграммы, ножницы.

Ход упражнения: ведущий раздает карточки с диаграммой и ножницы. Каждый пожилой человек разрезает ножницами диаграмму на части так, чтобы каждый слог был отдельно. Задача состоит в составлении пяти слов из трех слогов. Для облегчения начальные слоги слов уже написаны на желтом фоне.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| мо | фон | буш | те | ка |
| ка | сто | лёт | ца | ба |
| са | ли | бу | тыл | ле |

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

*(Решение задачи: столица, самолет, бутылка, телефон, бабушка).*

*Упражнение «Какая связь?».*

Материалы: диаграмма, ножницы, флипчарт.

Ход упражнения: ведущий пишет несколько слов на флипчарте. Задача пожилых людей – найти общий элемент, который связывает данные слова и привести собственный, так, чтобы подходил остальным.

Образец: река, картина, комар . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

– мешок, ролик, учебник . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

– океан, олень, оборудование. . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

– обложка, заложник, положение . . . . . . . . . . . . . . . . .

– гордость, скорость, ярость . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

– медовуха, стряпуха, заваруха . . . . . . . . . . . . . . . . . .

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

*(Решение задачи: рюмка, кролик, осень, омоложение, молодость, старуха).*

*Упражнение «Найди предметы».*

Материалы: карточки с записанными предложениями, ручки.

Ход упражнения: ведущий передает карточки с записанными предложениями. Задача пожилых людей – найти скрытые названия предметов, с которыми они ежедневно сталкиваются в своем доме.

Образец: В этом лесу живет сто лосей (стол).

а) Бабушка Федора прекрасно пела частушки.

б) В фойе музея пол каменный, а не деревянный.

в) Моисей заявил Кате, что уезжает в Палестину.

г) Разве сытно есть пустые щи?

д) В зоопарке я видела свыше ста канареек!

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

*(Решение задачи: а) шкаф б) полка в) вилка г) весы д) стакан).*

**Занятие 9. Занятия на совершенствование аналитического мышления, тренировку памяти и наблюдательности.**

*Упражнение «На букву «Я».*

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения: ведущий занятия объявляет содержание задания «Перечислите, пожалуйста, как можно больше слов на букву «Я».

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

*Упражнение «Играем в учителя».*

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения: ведущий дает каждому пожилому человеку текст упражнения. Задача состоит в том, чтобы найти как можно больше ошибок.

Похвала старости.

Старость не то же саное, что пассувность, мы все еще как мородые – в двишении. Дейсткуем, помогюем, не домая о том, что будет

завкра. Как только высодим из дома, перед нами открымается целый мир, никцо из нас, милые мои, не бонтся новых вызовов. Саеминары и заняфия по любому виду истусства прилежают нас также, как в молобости, потому что учитъся никчгда не поздно.

После выполнения задания участники подсчитывают, сколько ошибок они обнаружили, сравнивают свою версию с правильным решением и рассказывают, что вызвало у них особенные трудности.

*Решение задачи. Похвала старости. Старость не то же са****н****ое, что пасс****у****вность, мы все еще как мо****р****одые – в дви****ш****ении. Дейст****к****уем, помог****ю****ем, не д****о****мая о том, что будет зав****к****ра. Как только вы****с****одим из дома, перед нами откры****м****ается целый мир, ник****ц****о из нас, милые мои, не бо****н****тся новых вызовов. С****а****минары и заня****ф****ия по любому виду ис****т****усства привле****ж****ают нас также, как в моло****б****ости, потому что учит****ъ****ся ник****ч****гда не поздно.*

*Упражнение «Составляем диалог».*

Материалы: карточки для упражнений и ножницы.

Ход упражнения: пожилые люди разбиваются по парам. Каждая пара получает карточки с  упражнениями и  ножницы. Затем пожилые люди вырезают текст так, чтобы каждое предложение было отдельно. Задача состоит в том, чтобы составить диалог.

– В этом году из пятидесяти.

– Да, потому что прошел еще год.

– Да ну?! Неужели у вас уже золотая свадьба?

– О, это снова Вы!

– Ох, как же я завидую вашей жене!

– Из скольких роз делаем букет на этот раз?

– Да. И Вы не поверите – я люблю ее все крепче.

– Каждый год в букете на одну розу больше?

По выполнении задания участники читают диалоги, которые они

составили, сравнивают с исходной версией.

*(Решение задачи:*

*- О, это снова Вы!*

*- Да, потому что прошел еще год.*

*- Из скольких роз делаем букет на этот раз?*

*- В этом году из пятидесяти.*

*- Да ну?! Неужели у вас уже золотая свадьба?*

*- Каждый год в букете на одну розу больше?*

*- Да. И Вы не поверите – я люблю ее все крепче .*

*- Ох, как же я завидую вашей жене!).*

*Упражнение «Игра в буквы».*

Материалы: карточки с текстом задания и ручки.

Ход упражнения: из данных букв надо составить слова из 3, 4, 5, 6, 7 букв. Первая буква в россыпи – это первая буква слова из 7 букв.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | К | Н | О | А | А | Т | М |   слово из 3 букв \_\_ \_\_ \_\_  слово из 4 букв \_\_ \_\_ \_\_ \_\_  слово из 5 букв \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_  слово из 6 букв \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_  слово из 7 букв \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | К | Т | А | Н | П | А | И |   слово из 3 букв \_\_ \_\_ \_\_  слово из 4 букв \_\_ \_\_ \_\_ \_\_  слово из 5 букв \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_  слово из 6 букв \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_  слово из 7 букв \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | З | У | К | А | А | К | С |   слово из 3 букв \_\_ \_\_ \_\_  слово из 4 букв \_\_ \_\_ \_\_ \_\_  слово из 5 букв \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_  слово из 6 букв \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_  слово из 7 букв \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ |

*(Решение задачи:*

*1. она, танк, матка, анатом, комната.*

*2. кит пакт, антик, патина, капитан.*

*3. сук, указ, казак, сказка, закуска).*

*Упражнение «Как тебя зовут?»*

Материалы: карточки с текстом и ручки.

Ход упражнения: ведущий объясняет задание «Ответьте, пожалуйста, на  вопросы словами, начинающимися с первой буквы вашего имени».

Как тебя зовут? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . /Катя/

Что вы едите чаще всего? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . /каша/

Какое животное тебе нравится? . . . . . . . . . . . . . . . . . . /кошка/

Какие животные вам не нравятся? . . . . . . . . . . . . . . . /крокодил/

Что ты любишь делать? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . /кушать/

Что вам не нравится? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . /курение/

После выполнения задания участники читают свои ответы.

*Упражнение «Напряги зрение».*

Материалы: карточки с текстом и ручки.

Ход упражнения: ведущий объясняет задание «Напрягите, пожалуйста, глаза и голову и выделите вертикальными линиями слова».

«Старостьэтокругдрузейкоторыеподдерживаютдругдругаивсегданаходятнужныесловачтобыутешитьближнегогсвоегостаростьэтобольшаярадостьособеннокогдаонавхорошейформеиздороваупожилогочеловекаестьжеланиепутешествоватьионготовпринятьновуюлюбовьмолодыедухомлюдивсеещехотятчтотодатьдругимпожилыелюдинасамомделеещеспособнынамногое».

После выполнения задания участники читают свои тексты, и говорят, согласны ли с тем, что прочитали.

*Решение задачи: Старость  – это круг друзей, которые поддерживают друг друга и всегда находят нужные слова, чтобы утешить друг друга. Старость – это большая радость, особенно когда она в хорошей форме и здорова. У пожилого человека есть желание путешествовать, и он готов принять новую любовь. Молодые духом люди все еще хотят что-то дать другим. Пожилые люди на самом деле еще способны на многое.*

*Упражнение «Чересчур – это тоже нехорошо».*

Материалы: карточки с  текстом сказки «Четверо королевичей», ручки.

Ход упражнения: каждый пожилой человек получает от ведущего текст упражнения. Задание состоит в том, чтобы внимательно прочитать текст и удалить лишние слова.

«Давным-давно два в великолепном замке жили с родителями ящик четверо королевичей. Замок был окружен высокой кошка стеной, где были только одни ворота, но  ключ от них был только у  родителей королевичей. Королевичи много времени гитара проводили друг с другом. Будучи родственниками, они были очень похожи друг на друга, но и различий было немало. Они учились, играли, озорничали. Со  временем телевизор они выросли, и  им захотелось узнать, что же находится за стеной замка. Юноши булочка дважды просили у родителей разрешения побывать за стеной замка. Однако король и королева не соглашались, объясняя мышь королевичам, что они слишком малы и неопытны, чтобы отправиться в  большой мир. Но  в один прекрасный день, когда королевичи лампа в третий раз попросились наружу, родители, подумав мгновение, дали им биржа ключ от ворот и позволили покинуть стены замка».

После выполнения задания участники читают свои ответы и при необходимости сравнивают их с оригиналом.

*Решение задачи: Давным-давно два в великолепном замке жили с родителями ящик четверо королевичей. Замок был окружен высокой кошка стеной, где были только одни ворота, но  ключ от них был только у  родителей королевичей. Королевичи много времени гитара проводили друг с другом. Будучи родственниками, они были очень похожи друг на друга, но и различий было немало. Они учились, играли, озорничали. Со  временем*

*телевизор они выросли, и  им захотелось узнать, что же находится за стеной замка. Юноши булочка дважды просили у родителей разрешения побывать за стеной замка. Однако король и королева не соглашались, объясняя мышь королевичам, что они слишком малы и неопытны, чтобы отправиться в  большой мир. Но  в один прекрасный день, когда королевичи лампа в третий раз попросились наружу, родители, подумав мгновение, дали им биржа ключ от ворот и позволили покинуть стены замка.*

*Упражнение «Сколько профессий на букву…»*

Материалы: бумага, ручки.

Ход упражнения: ведущий объясняет задание: «Прошу написать как можно больше профессий на букву «П». Даю три минуты».

После выполнения задания участники представляют свои варианты.

*Решение задачи: певица, пекарь, полицейский, пилот, публицист,*

*поэт, правовед, прачка, педагог, психолог, психиатр, педиатр, полотер,*

*паркетчик, планировщик.*

Упражнение «Скрытые цифры».

Материалы: карточки с заданиями, ручки.

Ход упражнения: ведущий раздает карточки. Пожилые люди должны разыскать там скрытые цифры.

Седло под иноходцем было редкостной красоты (1)

Под ватной подушкой Рая спрятала револьвер (2)

Во  время заседания парламента депутат рисовал на  листочке смешные рожицы (3)

У пожилой четы ребенка так и не появилось (4)

Сказал скупец, от злобы сопя: «Тьфу на вас, мерзавцы!» (5)

Протри стаканы, что-то они запылились (300)

*(Решение задачи: 1-2-3-4-5-300).*