Утверждаю

Директор ГАУСО КЦСОН «Родник» МТЗ и СЗ РТ

в Тюлячинском муниципальном районе

\_\_\_\_\_\_\_ А.И. Хайруллина

Положение

о внедрении практики «Здоровое долголетие» для людей старшего возраста Тюлячинского муниципального района

2022г.

**Общее положение.**

Граждане пенсионного возраста, заканчивая трудовую деятельность, начинают чувствовать себя менее востребованными. В последствии у них ухудшается психическое, физическое состояния и нарушаются когнитивные функции. Только путем постоянного развития, общения, вовлечения в разные занятия можно сохранить их ментальное и физиологическое здоровье.

[Память – это базовая способность](https://newneuro.ru/chelovecheskaya-pamyat/) высшей нервной деятельности, основа для когнитивных функций. Ее развитость напрямую характеризует состояние мозга. Чем проще, быстрее и прочнее запоминает человек информацию, тем выше остальные показатели его интеллекта.

С возрастом, память нередко начинает слабеть, давать сбои, что приводит к общему падению продуктивности. Поэтому часто возникают вопросы: как взрослому человеку можно правильно развивать свою память и как надо лучше тренировать внимание? Действительно: от этих двух качеств зависит продуктивность в работе, успех в жизни и отодвигание старости мозга на неопределенный срок. Ответ на вопрос как улучшить работу мозга, а, следовательно, и память в домашних условиях, особо актуален для людей пожилого возраста.

Практика целенаправленно разработана для улучшения памяти и внимания. В рамках данной технологии занятия для восстановления когнитивных функций включают упражнения, направленные на развитие внимания, логического мышления, наблюдательности, восприятия, памяти, вербального и невербального интеллекта. В ходе работы используется такие методы, как традиционные настольные игры, таблица Шульте, мнемонические техники, метод Айвазовского, игры со словами, смена ведущей руки (временное превращение в левшу/правшу), заучивание рифм.

Общение – это одна из главных потребностей человека, от удовлетворения которой зависит наше эмоциональное состояние. С помощью общения мы передаем свои чувства, эмоции, переживания и волнения. В процессе диалога другой человек делает тоже самое, за счет чего и происходит эмоциональный обмен. Как часто мы замечаем, что настроение другого передается и нам, и достигается такой эффект исключительно из-за обмена чувствами и эмоциями, причем происходит это неосознанно. В процессе общения мы или увеличиваем всю тягость переживаний, или уменьшаем. Каждому человеку необходимо признание в обществе. Нам важно знать, что нас ценят, любят и уважают. Такая уверенность придает нам сил, поднимает настроение и позволяет преодолевать даже самые тяжелые жизненные препятствия! Все люди нуждаются в одобрении и поддержке. Нам важна оценка других людей о поступке, действии, словах или поведении. Благодаря общению мы делаем сравнения, заключения, выводы и изменения в своей жизни. Через речь и средства связи мы получаем знания об окружающем нас мире, расширяем кругозор, становимся гармонично и высокоразвитой личностью. Благодаря общению мы получаем информацию, которая и позволяет нам правильно вести себя и быть подготовленным к разным жизненным ситуациям. Потребность в общении есть у каждого человека, и от ее удовлетворения зависит наше физическое и эмоциональное состояние.

**Цели и задачи.**

**Цель:**

Помочь людям старшего возраста сохранить ясность ума, когнитивные способности, развить интерес к жизни, удовлетворить потребность в общении.

**Задачи:**

1. Организовать занятия для тренировки когнитивных функций с применением упражнений, направленных на развитие и сохранение памяти, внимания, мышления, наблюдательности, восприятия.
2. Создать условия для восполнения дефицита общения и расширения круга общения.

**Целевая группа.**

Пенсионеры Тюлячинского муниципального района.

**Форма работы.**

 Занятия проводятся в групповой форме 1 раз в неделю с пожилыми людьми. Группа набирается заранее через совет ветеранов сельских поселений.

**Основные направления.**

1. **Тренировка зрительной памяти.**

Зрительные образы запоминаются большинством людей гораздо лучше, чем слуховые и тактильные. Поэтому развитие визуального запоминания является важнейшей составляющей тренировки памяти. Способность быстро запоминать визуальные образы можно развивать при помощи выполнения следующих полезных упражнений:

Таблица Шульте.

Таблицы Шульте отлично тренируют периферийное зрение, внимание и наблюдательность, память. При поиске последовательно идущих чисел в таблице зрение мгновенно фиксирует несколько ячеек. В результате происходит запоминание места нахождения не только нужной ячейки, но и ячеек с другими числами.

Метод Айвазовского.

На протяжении пяти минут внимательно надо смотреть на предмет, часть пейзажа (картинку), закрыть глаза и мысленно восстановить цветной образ предмета так четко, насколько это возможно. Если есть желание образы можно воссоздавать не только в голове, но и рисовать на бумаге, что повысит эффективность тренировки.

Игра в спички.

Игра в запоминание спичек – это не только полезный, но и удобный способ тренировки памяти. Бросьте на стол 5 спичек, и в течение несколько секунд запомните их расположение. После этого отвернитесь и попробуйте помощью других 5 спичек сделать такую же картину на другой поверхности. Если не удалось запомнить, то взгляните на спички еще на секунду и воссоздайте образ точнее. Это упражнение позволяет не только тренировать память, но и следить за прогрессом в результате тренировок.

1. **Тренировка слуховой памяти.**

Слуховую память можно успешно развивать с помощью чтения вслух и выучивая стихотворения. Благодаря таким регулярным занятиям у пожилых людей повышается интеллектуальное и эмоциональное состояние, расширяется мышление.

1. **Игры.**

Настольные игры, игры со словами и игры вроде тех, где нужно найти различия между двумя на первый взгляд идентичными рисунками или отыскать предметы на картинке с огромным количеством мелких деталей, знакомы многим. Они красочные, приятные глазу, удобные. Такие игры действительно могут положительно влиять на работу головного мозга: они способствуют улучшению памяти, повышению концентрации внимания и скорости реакции.

1. **Смена ведущей руки.**

Одно из самых простых и действенных упражнений - смена «рабочей» руки. Для начала вы можете устроить эксперимент и сменить руку во время выполнения простого, привычного ежедневного действия - чистки зубов, расчесывания.  Для тренировки мозга, укрепления памяти и мышления каждый день необходимо выполнять упражнения со сменой «рабочей» руки 2-5 раз.

Очень полезно правшам и левшам выполнять следующее упражнение - переложить авторучку в «нерабочую» руку и постараться написать буквально несколько слов.

1. Посещение краеведческих музеев, библиотек сельских поселений для развития коммуникабельности, удовлетворения потребности в общении, расширения кругозора.

**Результат.**

Наблюдаются улучшения когнитивных функций. Научились пользоваться разными методами для укрепления, сохранения памяти, стали более внимательными во время занятий.

Улучшилось эмоциональное состояние, обрели уверенность в себе, появились новые увлечения, расширился кругозор.

Приобрели новых знакомых и социальных связей с ровесниками.

Формировалась мотивация для ведения здорового, активного образа жизни.