

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБУ АО «Архаринский КЦСОН»  
*М. Панфиленко*  
« 109 » 01 / 2024 г.

Государственное бюджетное учреждение Амурской области  
«Архаринский комплексный центр социального обслуживания  
населения»  
(ГБУ АО «Архаринский КЦСОН»)

Отделение граждан пожилого возраста и инвалидов

**Программа**  
**«Качество жизни имеет значение»**



Архара 2024 г.

**Паспорт программы**  
**«Качество Жизни имеет значение»**  
**для граждан пожилого возраста**

№ п/п	Критерии	Описание
1.	Полное наименование	«Качество жизни имеет значение» программа для граждан пожилого возраста нуждающихся в уходе на базе ГБУ АО «Архаринский КЦСОН»
2.	Направленность	Поддержание максимально возможной бытовой и социальной самостоятельности, в том числе повседневной жизнедеятельности, интеллектуальной активности; профилактика и сохранение когнитивных функций; стабилизация психоэмоционального состояния и сохранение удовлетворительного жизненного потенциала получателей социальных услуг.
3.	Руководитель программы	Директор ГБУ АО «Архаринский КЦСОН» Е.И. Панфиленко
4.	Наименование учреждения с указанием территориальной принадлежности, адреса, телефона	Государственное бюджетное учреждение Амурской области «Архаринский комплексный центр социального обслуживания населения», Амурская область. Архара, ул. Привокзальная, 17, Телефон 21-4-25; 22-3-51
5.	Практическая значимость	Направлена на профилактику когнитивных, психологических,

		физических функций у старшего поколения и преодоление их возрастных проблем. В основе программы лежит комплексный подход, сочетающий в себе организацию мероприятий для сохранения когнитивных функций.
6.	Цель программы	Профилактика деменции у людей старшего возраста; организация качественного ухода за пожилыми людьми.
7.	Целевая группа, в том числе количественный и возрастной составы	Граждане пожилого возраста, нуждающиеся в уходе и психологической поддержке, люди с деменцией легкой и средней стадии и родственники людей с деменцией, проживающие на территории п. Архара. Общий количественный охват – 45-50 человек. Программа рассчитана на 6 месяцев
8.	Кадровые ресурсы	Инструктор по адаптивной физической культуре - 1 Психолог - 1 Культурорганизатор – 1 Специалист по реабилитационной работе - 1
9.	Краткое содержание программы	Программа «Качество жизни имеет значение» объединяет различные направления, комплексный подход, сочетающий в себе организацию мероприятий на сохранение когнитивных функций и стабилизацию

		психоэмоционального состояния, и сохранение удовлетворительного жизненного потенциала.
10.	Этапы и сроки реализации	<p>I этап - организационный сроки: январь 2024 г.</p> <p>II этап – практический (внедрение программы) сроки: февраль-август 2024 г.</p> <p>III этап – аналитический сроки: сентябрь 2024 г.</p>
11.	Ожидаемый результат	<p>1. Создать условия для повышения собственной значимости и востребованности пожилого человека;</p> <p>Улучшить когнитивные функции;</p> <p>Поддержать бытовую независимость;</p> <p>Избавиться от одиночества;</p> <p>Уменьшить поведенческие нарушения;</p> <p>Адаптироваться к меняющемуся миру.</p>

### **Актуальность**

Деменция – одна из основных причин ухудшения социального поведения людей старшего возраста, влекущих нарушения качества жизни самих пожилых людей и тех, кто за ними ухаживает.

Граждане пожилого возраста, страдающие старческой деменцией - это категория граждан, особо нуждающихся в психологической реабилитации и социальной адаптации к изменившимся условиям жизни.

В ГБУ АО "Архаринский КЦСОН" успешно реализуется программа "Качество жизни имеет значение" для людей, страдающих когнитивными нарушениями. В отделении дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов 2 - 3 раза в неделю проходят занятия с людьми, нуждающимися в уходе. Занятия направлены на поддержание максимально возможной бытовой

и социальной самостоятельности, в том числе повседневной жизнедеятельности, интеллектуальной активности, профилактику и сохранение когнитивных функций, стабилизацию психоэмоционального состояния и сохранение удовлетворительного жизненного потенциала получателей социальных услуг.

Мероприятия в рамках программы проходят в группах по 5–7 человек, возможны индивидуальные консультации. Психолог, инструктор по АФК и реабилитолог, проводят с пожилыми людьми комплексные занятия: тестируют граждан на когнитивные нарушения, проводят когнитивные тренинги, выполняют упражнения, направленные на профилактику когнитивных функций, проводят дыхательную гимнастику, адаптивные физические упражнения.

Для оценки когнитивного статуса и психологического состояния, как тревожности ситуативной и личностной, проводится краткое психодиагностическое исследование по методикам «Тест рисования часов» и «Тест Спилбергера - Ханина».

По результатам тестирования, отсутствия выраженных когнитивных нарушений получателям услуг рекомендуется посещение занятий. При подозрении на серьезные когнитивные нарушения с получателями социальных услуг проводятся дополнительные психодиагностические исследования («Тест SAGE», краткая шкала оценки психического статуса (MMSE), направленные на выявление умеренных нарушений памяти и мышления, а также ранних симптомов деменции для уточнения когнитивного статуса.

В рамках программы для жителей муниципального округа по профилактике деменции в пожилом возрасте и получения помощи пожилыми людьми и ухаживающими за ними родственниками специалистом по школе ухода проводится информационная кампания (раздача буклетов, листовок и информирование через сеть интернет о проведении занятий).

### **Цель программы:**

Профилактика деменции у людей старшего возраста; организация качественного ухода за пожилыми людьми, нуждающимися в уходе.

### **Задачи программы:**

1. Снизить риск когнитивных расстройств в пожилом возрасте не медикаментозными методами: тренировкой памяти, внимания и посильными физическими упражнениями;

2. Поддержать состояние подопечных с когнитивными расстройствами;

3. Внедрить новые технологии социальной реабилитации по профилактике деменции с гражданами пожилого возраста;

4. Обучить ухаживать родственников за пожилыми людьми, нуждающимися в уходе;

5. Облегчить родственникам людей старшего поколения часть уходовой нагрузки.

### **Этапы реализации программы:**

<b>Подготовительный этап (январь 2024г.)</b>			
1	Актуализация соглашений с социальными партнерами	Январь 2024	Заведующий отделением граждан пожилого возраста
2	Подбор кадров	Январь 2024	Заведующий отделением граждан пожилого возраста
3	Формирование списочного состава целевой группы	Январь 2024	Специалист по социальной работе

4	Разработка и утверждение программы «Качество жизни имеет значение»	Январь 2024	Заведующий отделением граждан пожилого возраста
5	Информационная деятельность, подготовка методического материала	Январь 2024	Специалисты отделения
<b>Практический этап (с 01.02.2024 по 30.08.2024)</b>			
1	Реализация мероприятий по всем видам деятельности, предусмотренных программой. Аналитическая и диагностическая деятельность.	2-3 раза в неделю	Специалисты отделения
3	Наблюдение за эмоциональным и физическим состоянием граждан пожилого возраста во время занятий	2-3 раза в неделю	инструктор по АФК
4	Оказание уходовых социальных услуг гражданам пожилого возраста	2-3 раза в неделю	Специалисты отделения
<b>Аналитический этап (с 01.09.2024 по 30.09.2024)</b>			
1	Обсуждение вопросов, направленных на совершенствование, развитие программы и реализации ее в последующие годы	до 30.09.2024	Заведующий отделением граждан пожилого возраста и инвалидов

2	Отзывы «Оценка уровня удовлетворённости предоставленных услуг»	Сентябрь 2024	Специалист по социальной работе
3.	Освещение реализации программы в СМИ	еженедельно	Специалисты отделения

### Направления деятельности и их содержание

Деятельность отделения дневного пребывания можно разделить на два направления: работа с получателями социальных услуг и поддержка родственников. При этом сама программа направлена на ослабление уходовой нагрузки на членов семей человека, нуждающегося в уходе. Всего за весь период программы примут участие 45-50 граждан пожилого возраста.

Для решения поставленных задач по программе организуется деятельность по следующим направлениям:

Направления деятельности	Содержание деятельности по направлениям
Физкультурно-оздоровительное	<p>Проведение занятий по адаптивной физической культуре, прогулки на свежем воздухе, спортивные мероприятия на свежем воздухе.</p> <p>Проведение коррекционно-профилактических, реабилитационных занятий.</p> <p>Проведение минут здоровья: дыхательная гимнастика, самомассаж, гимнастика для глаз.</p> <p>Реализация адаптивных видов спорта.</p>
Социально - психологическое	<p>Психологические тренинги в комнате психоэмоциональной разгрузки (сенсорной темной комнате).</p> <p>Активная и пассивная музыкотерапия (коммуникативные игры, игры на координацию,</p>



	сауомассаж).
Творческое	Мастер-классы, рисование, музыкально–развлекательные мероприятия, предметно–практическая деятельность
Досуговое	Праздники, конкурсы.
Информационное	Освещение деятельности в рамках программы в средствах массовой информации. Размещение информации о реализации программы на официальном сайте учреждения и официальных группах учреждения в соцсетях.

Отличительной чертой программы являются малозатратные формы организации, доступность, тематическая направленность и структурное построение.

#### **Материально-технические ресурсы:**

Программа «Качество Жизни имеет Значение» реализуется на базе ГБУ АО «Архаринский КЦСОН» с использованием имеющегося оборудования, за счет средств текущего финансирования.

В учреждении созданы условия для осуществления реабилитационных мероприятий, физкультурно – оздоровительной деятельности, культурного и бытового обслуживания. Имеются: помещения для проведения групповых занятий, сенсорные комнаты, необходимая мебель, кабинет АФК, спортивный инвентарь, оргтехника, канцелярские принадлежности.

Помещения учреждения отвечают по размерам и состоянию требованиям санитарно-гигиенических норм и правил, правилам пожарной безопасности, безопасности труда.

<b>№п/п</b>	<b>Оборудование</b>	<b>Количество комплектов</b>
1	Компьютер с монитором	4
2	Принтер	1
3	Набор для развития моторики	3
4	Тренажер для сгибания и разгибания пальцев рук, для развития силы рук	1
5	Эспандеры резиновые	4
6	Эллиптический тренажер	1
7	Мячи для фитбола	4
8	Гимнастические палки	8
9	Тренажер «Капитан»	1
10	Велотренажер	3

### Кадровые ресурсы:

<b>№п/п</b>	<b>Должность</b>	<b>Количество штатных единиц</b>	<b>Функции</b>
1.	Заведующий отделением	1	Осуществляет контроль за качественным исполнением программы.
2.	Инструктор по адаптивной физкультуре и специалист по реабилитационной работе	2	Осуществляет диагностику, коррекционно-реабилитационную работу, физкультурно – оздоровительную работу

3.	Психолог	1	Психологические тренинги с использованием оборудования сенсорных комнат, работа с пожилыми гражданами по арт-терапии (музыкотерапия, изотерапия, сказкатерапия).
4.	Культурорганизатор	1	Организация досуга, экскурсий, мастер классов, проведение праздников.
5.	Специалист по социальной работе	1	Формирование списочного состава целевой группы. Оценка уровня удовлетворённости услуг. Информационная деятельность.

### Информационные ресурсы

- ✓ Размещение публикаций в социальных сетях.
- ✓ Официальный сайт учреждения <https://arkhara-kcson.amur.socinfo.ru> (размещение информации о реализации программы).

### Ожидаемый социальный эффект

#### Для целевой группы:

1. Создать условия для повышения собственной значимости и востребованности пожилого человека;
2. Улучшить когнитивные функции;
3. Поддержать бытовую независимость;
4. Избавиться от одиночества;

5. Уменьшить поведенческие нарушения;

6. Адаптироваться к меняющемуся миру;

**Для учреждения** – апробация новых технологий, системное межведомственное взаимодействие

## План занятий на день

<b>время</b>		<b>тема</b>	<b>Кабинет специалистов</b>
<b>8<sup>15</sup> - 8<sup>45</sup></b>	Организация подвоза получателей услуг		Автотранспорт учреждения
<b>8<sup>45</sup> – 9<sup>00</sup></b>	Встреча. Контроль визуальных показателей		Кабинет №24
<b>1-е занятие</b>	Работа с инструктором по АФК		Кабинет №25
<b>9<sup>00</sup> – 9<sup>40</sup></b>			
<b>9<sup>00</sup> – 9<sup>40</sup></b>	Работа с реабилитологом		Кабинет №24
<b>9<sup>00</sup> – 9<sup>40</sup></b>	Работа с психологом	.	Кабинет №18
<b>15 мин перерыв</b>			
<b>2-е занятие</b>	Работа с инструктором по АФК		Кабинет №25
<b>9<sup>55</sup> – 10<sup>35</sup></b>			
<b>9<sup>55</sup> – 10<sup>35</sup></b>	Работа с реабилитологом		Кабинет №24
<b>9<sup>55</sup> – 10<sup>35</sup></b>	Работа с психологом		Кабинет №18
<b>15 мин перерыв</b>			
<b>3-е занятие</b>	Работа с инструктором по АФК		Кабинет №25
<b>11<sup>50</sup> – 11<sup>30</sup></b>			
<b>11<sup>50</sup> – 11<sup>30</sup></b>	Работа с реабилитологом		Кабинет №24
<b>11<sup>50</sup> – 11<sup>30</sup></b>	Работа с психологом		Кабинет №18
<b>10 мин перерыв</b>			
<b>4-е занятие</b>	Культурорганизатор		Кабинет №24
<b>11<sup>40</sup> – 12<sup>10</sup></b>			
<b>12<sup>10</sup> – 12<sup>30</sup></b>	<b>ОБЕД Отъезд домой</b>		

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОМАССАЖА РУК**

Начинаем самомассаж с растирания – движение как при намыливании и мытье рук. Особенно обратить внимание на растирание ладонкой одной кисти тыльной стороной другой кисти. Через несколько минут растирание может стать более активным.

Кисть и предплечье, массируемой руки, располагаются на столе. Действуем подушечками четырех пальцев, которые устанавливаются у оснований пальцев тыльной стороны массируемой руки, и пунктирными движениями вперед-назад, смещая кожу примерно на 1 см, постепенно продвигаем их к лучезапястному суставу.

Пальцами правой руки пощипать кисть левой (от ногтевых фаланг к основанию пальцев). Растираем ладони друг о друга в течение 30 секунд.

Самомассаж кисти руки со стороны ладони. Костяшками, сжатых в кулак пальцев, двигать вверх-вниз и справа налево по ладони массируемой руки (прямолинейное движение). Движения ребром ладони правой руки о ладонь левой руки: постукивание, пиление.

Самомассаж пальцев рук. Большим и указательным пальцами правой (левой) руки растираем каждый палец левой (правой) руки, начиная с мизинца, сверху вниз.

Каждый палец массируем круговыми движениями 2–3 раза, тщательно разминая его от самого ногтя до первой фаланги. Продолжать легкий и свободный массаж остальных пальцев.

Заканчивается самомассаж растиранием. Движения, как при растирании замерзших рук.

## **УПРАЖНЕНИЯ С МАССАЖЕРАМИ**

Комплекс упражнений с массажным мячиком «Ёжик» № 1

1.Разминка. Выполняем круговые движения мячом в одну и в другую сторону, согревая руки.

2.«Силач»: 1 вариант. Фиксируем мячик в локтевом суставе, сжимаем его. Делаем упражнение правой, затем левой рукой; 2 вариант. Кладем мячик в ладонь, сжимаем его пальцами. Делаем сгибание в локтевом суставе к плечу. Повторяем упражнение поочередно левой и правой рукой.

3.«Бабочка»: держим мяч между ладонями, расставив локти в стороны. Поочередно сжимаем и отпускаем мячик между ладонями.

4.«Солнышко»: мяч лежит на ладошке. Выполняем круговые движения по всей рабочей поверхности ладони по часовой стрелке, а затем проводим поочередно по каждому пальчику, «рисую лучики солнца».

5.«Возьми — переложи»: взять мяч правой рукой, переложить в левую руку. Расстояние между ладонями 20–30 см. После того, как пожилой человек научился выполнять упражнение, не теряя «ёжик», задание можно усложнить – перекидывать мяч из одной руки в другую.

6.«Перекаты»: мяч находится между ладонями. Прокатить мяч от кончиков пальчиков одной руки вверх, затем другой руки вниз до локтя.

7.«Тук-тук»: мяч находится на ладошке правой руки, кончиками пальцев левой руки стучим по «колючкам» мячика, затем меняем место положения мячика и пальцами правой руки дотрагиваемся до «колючек».

8.«Лови меня»: подбрасывание мяча вверх. При ловле мяча, сжать мяч, почувствовать «колючки». Для усложнения задания при броске мяча вверх делать хлопок.

Комплекс упражнений с массажным мячиком «Ёжик» № 2

Мяч – один из самых простых и доступных инструментов для восстановления подвижности рук.

Используйте мягкие мячи для тренировки силы жесткие. Попробуйте использовать мячики разных размеров и жесткости, чтобы сделать тренировки эффективнее.

1. Силовой хват. Сожмите мячик всеми пальцами. Постарайтесь сжимать именно подушечками и кончиками пальцев.
2. Щипковый хват. Сожмите мяч между большим пальцем и остальными пальцами. Ритмично сжимайте его с обеих сторон.
3. Тренировка большого пальца. Катайте мячик вверх-вниз по ладони, сгибая и разгибая большой палец.
4. Катание мяча по столу. Катайте мячик по поверхности, прокатывая по нему всей ладонью – от запястья до кончиков пальцев.
5. Сжатие ладонью. Удерживая мячик в ладони, сжимайте его пальцами. Это упражнение отличается от силового хвата тем, что вы должны фокусироваться именно на сжатии пальцев вовнутрь. Представьте, что вы пытаетесь вжать пальцы прямо в ладонь.
6. Вращение большим пальцем. Совершая большим пальцем круговые движения, вращайте мячик в ладони.
7. Сжатие пальцами. Сжимайте мячик любыми двумя пальцами одной руки. Чередуйте пальцы.
8. Перекатывание мячика. Перекатывайте мяч из стороны в сторону, используя большой палец.

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ПАЛЬЦЕВ РУК

### Комплекс № 1

1. Руки вытянуть вперед, сжимать и разжимать кулачки.
2. Поочередно пальцы загибать сначала на левой, а потом на правой руке (в конце упражнения пальцы должны быть сжаты в кулачки).
3. Обе ладони лежат на столе. Одна из ладоней сжимается в кулак, а другая остается лежать неподвижно. Далее та ладонь, что осталась лежать на столе, сжимается в кулак. Одновременно с этим ладонь, что была сжата в кулак, распрямляется. После этого задание воспроизводится подряд 5–6 раз в



быстром темпе. Следить, чтобы при выполнении упражнения пальцы не растопыривались, а оставались плотно прижатыми друг к другу.

4. Обе ладони сжаты в кулачок, большие пальцы подняты вверх, выполнить круговые движения большими пальцами.

5. Пальцы сплетены в замок. Концы пальцев левой руки нажимают на верхнюю часть тыльной стороны ладони правой руки, прогибая ее так, что пальцы правой руки встают как петушиный гребень. Затем на тыльную сторону левой руки нажимают пальцы правой, и в петушиный гребешок превращаются пальцы левой руки.

6. Руки вытягиваются вперед, пальцы растопыриваются, как можно сильнее напрягаются, а затем расслабляются, руки опускают и слегка трясут ими.

После выполнения упражнений сделать легкие потряхивания кистями.

## Комплекс № 2

Руки вытягиваются вперед, пальцы растопыриваются, как можно сильнее напрягаются, а затем расслабляются, руки опускают и слегка трясут ими.

На раз подушечки пальцев поджимаются к верхней части ладони, на два пальцы быстро выпрямляются и растопыриваются.

Предплечье вертикально, ладонь находится под прямым углом, все пальцы прижаты.

Вращение кистями от себя к себе.

Руки сжимают в кулачки, вытягивают вверх большие пальцы, сгибают и разгибают их. Такое же упражнение делают со всеми остальными пальцами: указательным, средним, безымянным, мизинцем.

Обе ладони лежат на столе. Правая – вниз, левая – вверх. По команде ладони меняются местами: правая – вверх, левая – вниз.

Руки сжимают в локтях, держа кисти рук перед лицом. Сгибают и разгибают пальцы одновременно, не сжимая их в кулачки.

После выполнения упражнений сделать легкие потряхивания кистями, затем потереть друг о друга ладони, погладить пальцами кисти поочередно с наружной и внутренней стороны.

### Комплекс № 3

Каждое упражнение выполнять (стоя или сидя за столом) от 10 до 20 раз. После каждого упражнения расслабить кисти и пальцы, встряхнуть ими.

1. Сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистями вправо, а затем влево. 10–20 раз в каждую сторону (Рис.1).
2. Сгибать и разгибать кисти рук вверх-вниз. (Рис. 2)
3. На «раз» – с силой сжать пальцы в кулак, на «два» – растопырить их в стороны (Рис. 3).
4. Выпрямить пальцы, большой отвести в сторону и выполнить им круговые движения сначала вправо, а затем влево (Рис.4).
5. Выпрямить пальцы. Поочередно сгибать и разгибать две первые фаланги пальцев (Рис. 5).
6. Развести прямые пальцы и последовательно, начиная с мизинца (веерообразным движением), сгибать пальцы в кулак. Затем, то же самое, но начиная с большого пальца (Рис. 6).

После выполнения упражнений сделать легкие потряхивания кистями, затем потереть друг о друга ладони, погладить пальцами кисти поочередно с наружной и внутренней стороны.

### Комплекс № 4

1. Сжать пальцы в кулак. Разгибать и сгибать отдельно каждый палец. Следите за тем, чтобы другие пальцы оставались собранными в кулак (Рис. 7).
2. Положив кисти на стол, поочередно поднимать по одному пальцу. Другие лежат неподвижно (Рис. 8).
3. Поставить полусогнутые пальцы на стол (кисти не касаются стола). На «раз» — оторвать согнутый палец от стола, на «два» — выпрямить, на «три» — согнуть,

на «четыре» — верните палец на место.

Упражнение выполнять каждым пальцем в отдельности (Рис. 9).

4. Сгибать кисти так, чтобы большие пальцы дотянулись до предплечий.

Выполнять попеременно правой и левой рукой (Рис.10).

5. Прижать пальцы кистей рук друг к другу так, чтобы ладони не соприкасались. Делать пружинящие движения пальцами, не отрывая их друг от друга (Рис. 11).

6. Захватив правой рукой кончики пальцев левой руки, медленно потянуть их. Сменить руки (Рис. 12).

После выполнения упражнений сделать легкие потряхивания кистями, затем потереть друг о друга ладони, погладить пальцами кисти поочередно с наружной и внутренней стороны.

#### Комплекс № 5

Каждое упражнение выполнять от 10 до 20 раз. После каждого упражнения расслабить кисти и пальцы, встряхнуть ими.

Сила пальцев рук зависит от степени тренированности мышц сгибателей. Как показано на рис. 1-а, для их награждения нужно взяться пальцем одной руки за большой палец другой, которую используем как неподвижную опору. Теперь с силой ( $F$ ) отогнем палец, преодолевая сопротивление опорной руки. Таким же образом поочередно нагрузим остальные пальцы, а затем те же упражнения сделаем для пальцев другой руки. Упражнение можно выполнять также, одновременно захватив четырьмя пальцами большой палец другой руки рис. 1-б. Большой палец каждой руки проработать отдельно.

Выполняя упражнение, первые сгибания пальцев проводить в легком разминочном режиме, усиливая мышечное напряжение в последующих повторениях. Это правило относится и к выполнению всех других упражнений. Для тренировки разгибателей пальцев используем в качестве опоры раскрытую ладонь с выпрямленными и соединенными вместе пальцами. Упираясь в ладонь (или пальцы) слегка согнутым пальцем другой руки рис. 1-

в, с силой выпрямить его, сохраняя нажим руками во встречном направлении. Это упражнение можно выполнять и одновременно для четырех пальцев рис. 1-г.

Тренировку сгибателей и разгибателей кисти проводим по следующей схеме.

Кисть сжать в кулак. Повернуть ее до предела к себе, преодолевая сопротивление, создаваемое кистью другой руки. Выполнить поочередно приведение рис. 2-а и отведение кистей рис. 2-б с соответствующим положением руки, которой создают сопротивление.

Более полное комплексное нагруженные мышц, «управляющих» движением кисти, показано на рис. 2-в (исходное положение) и рис. 2-г. Обхватив пальцами верхней руки согнутую в кулак кисть другой руки, вращать эту кисть. При этом руками создают нажим во встречном направлении.

#### Комплекс № 6

1. Вращение кистями рук.
2. Руки вытянуть вперед, сжимать и разжимать кулачки.
3. Поочередно пальцы загибать сначала на левой, а потом на правой руке (в конце упражнения пальцы должны быть сжаты в кулачки).
4. Обе ладони сжаты в кулачок, большие пальцы подняты вверх, выполнить круговые движения большими пальцами.
5. Последовательное нажимание кончиком большого пальца на кончики остальных пальцев той же кисти.
6. Пальцы сплетены в замок. Концы пальцев левой руки нажимают на верхнюю часть тыльной стороны ладони правой руки, прогибая ее так, что пальцы правой руки встают как петушиный гребень. Затем на тыльную сторону левой руки нажимают пальцы правой, и в петушиный гребешок превращаются пальцы левой руки.

После выполнения упражнений сделать легкие потряхивания кистями, затем потереть друг о друга ладони.

### Комплекс № 7

1. Поднять руки ладонями к себе, широко расставить пальцы (деревья).
2. Поочередно сгибать пальцы правой руки, начиная с большого пальца. То же левой рукой. Затем так же сгибать пальцы, начиная с мизинца.
3. Сжать пальцы правой руки в кулак, поочередно выпрямить их. То же левой рукой.
4. Держа пальцы вверх, соединить кончики средних и безымянных пальцев обеих рук. Другие пальцы поднять вверх или вытянуть горизонтально внутрь (мост, ворота).
5. Руки в вертикальном положении, прижать ладони обеих рук друг к другу. Затем слегка раздвинуть их и округлить (часы, бутон).
6. Вытянуть указательный палец правой руки, остальные пальцы бегут по столу (бежит собака, лошадь).
7. Положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их, пошевелить (улитка с усиками).
8. Средний и безымянный пальцы правой руки согнуты и прижаты к ладони большим пальцем, указательный палец и мизинец слегка согнуты, рука поднята вверх (кошка).

После выполнения упражнений встряхнуть руки.

### Комплекс № 8

1. Ладони на столе (на счет «раз-два»: пальцы врозь – вместе).
2. «Ладонка – кулачок – ребро» (на счет «1–2–3»).
3. «Пальчики здороваются» (на счет «1–2–3–4–5» соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным...).
4. «Человечек» (указательный и средний пальцы правой руки, потом левой руки бегают по столу).
5. «Дети бегут наперегонки» (движения как в 4 упражнении, но выполняют обе руки одновременно).

6. «Ромашка» (соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны).
7. «Тюльпан» (полусогнутые пальцы обеих рук соединить, образуя чашечку цветка).
8. «Кулачки» Руки положить ладонями на стол, левую руку сжать в кулак. Синхронно, без напряжения, менять положение рук.
9. Сжимание и разжимание кистей рук на счет раз - два.

После выполнения упражнений встряхнуть руки.

## **Упражнения для памяти и внимания**

### **1. Читаем справа налево**

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

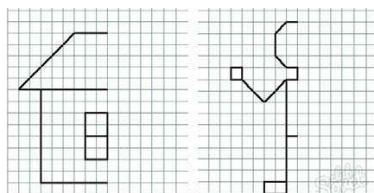
Возьмите любую книгу и прочитайте несколько строчек задом наперед. Сначала прозу, затем стихи. Затем сделайте так: читайте фразу задом наперед, справа налево, но каждое слово произносите как положено, то есть, читая слева направо. Таким образом, у вас слова останутся обычными, но поменяется их порядок.

### **2. Графический диктант**

*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.



### 3. 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.)

### 4. Разноцветный текст.

Желтый, черный, красный, зеленый  
Синий, красный, желтый, черный  
Черный, желтый, красный, зеленый  
Красный, черный, зеленый, синий  
Синий, зеленый, желтый, красный  
Желтый, красный, черный, красный

Для этого нужно взять текст, где цветовые обозначения выделены иным цветом. К примеру – слово «желтый» может быть синего оттенка, «красный» — зеленого, «синий» — черного. Суть упражнения — проговорить цвет, которым написан текст. Главная ошибка — читают сами слова, а не называют оттенки.

Это является хорошей профилактикой при болезни Альцгеймера и очень тренирует концентрацию внимания.

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

### 5. Таблица Шульте

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

Требуется взять непосредственно табличку и сосредоточиться на центральной цифре 19. Потом вы должны найти от 1 до 25, при этом фиксируя центральную. Таблицу можно нарисовать самостоятельно или найти в открытых источниках.

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

### **6. Синхронное рисование**

Возьмите два листа бумаги и в каждую ладонь по фломастеру или карандашу. Рисуйте или пишите одинаковые геометрические фигуры одновременно. Усложняем задачу, рисуем одновременно обеими руками, но уже разные фигуры. Таким способом, ваши полушария будут взаимодействовать.

### **7. Тренировка избирательности внимания Мюнстерберга**

Человеку дается буквенный тест, среди которого имеются слова. Задача - просматривая строку за строкой, как можно быстрее найти эти слова. Найденные слова подчеркиваем. Время выполнения задания - 2 мин.

Образец

бсолнцвтргщоцрайонзгучновостьхьгчяфактуекэкзаментроч  
ягшгцкпрокуроргурстабюетеорияентсджэбьамхоккейтрсицы  
фцуйгзхтелевизорсолджщзхюэлгщьбапамятьшогхеюжпждргщ  
хэнздвосприятиейцукенгшщзхьвафыапролдблюбовьавфырпл  
ослдспектаклячсмитьбюжюерадостьвуфцпэждлорпкнародш  
лджьхэщциенакуыфйшрепортажэждорлафывюефьконкурс  
йфячыцувскапрличностьзхжэьеюдшщглоджэпрплаваниедтлж  
эзбьтрдщшжнпркывкомедияшлджкуйфотчаяниейфоячвтлджэ  
хьфтасенлабораториягщдщнруцтргшщтлрснованиезщдэркэ  
нтаопрквсмтрпсихиатриябплмстчьйсмтзацэьагнтэхт



## Решение

бсолнцевтргоцрайонзгучновостьхэьгчяфактуекэкзаментроч  
ягшгцкпрокуроргурстабюетеорияентсджэбьамхоккейтрсицы  
фцуйгзхтелевизорсолджщзхюэлгщьбапамятьшогхеюжпждргщ  
хэнздвосприятиейцукенгшщзхьвафыапродблюбовьавфырпл  
ослдспектаклячсмитьбюжюерадостьвуфцпэждлорпкнародш  
лджьхэщгienaкyфйшрепортажэждорлафывюефьконкурс  
йфячыцувскапрличностьэжэьеюдшщглоджэпрплаваниедтлж  
эзбьтрдщшжнпркывкомедияшлджкуйфотчаяниейфоячвтлджэ  
хьфтасенлабораториягщдщнруцтргшщтлроснованиезщдэркэ  
нтаопрукгвсмтрпсихиатриябплмстчьйснтзацэъагнтэхт

### 8. Часы наоборот

Это упражнение синхронизирует работу полушарий мозга, увеличивая эффективность его работы в целом. Для выполнения этого упражнения необходим будильник, или собственноручно сделанный циферблат с числами и стрелками.

На фото показан пример циферблата. Вслух называем время.

