

**Министерство труда, занятости и социальной защиты
Республики Татарстан
Государственное казенное учреждение социального обслуживания
«Республиканский информационно-методический центр в сфере
социального обслуживания»**

А. Л. Шыхалиев

Тренировка умственной деятельности через физическую активность

*Технология социального обслуживания граждан пожилого возраста
и инвалидов трудоспособного возраста*

Методические рекомендации

**Казань
2016**

УДК ???.???

ББК ???

Ш 11

Методические рекомендации «Тренировка умственной деятельности через физическую активность», разработаны для специалистов организаций социального обслуживания, в рамках реализации инновационных форм, методов и технологий социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов трудоспособного возраста.

Общая редакция – Э.А.Зарипова – министр труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан, к.пед.н.

Научный руководитель – Б.Н.Васенин – научный сотрудник Государственного казенного учреждения социального обслуживания «Республиканский информационно-методический центр в сфере социального обслуживания», к.мед.н.

Автор-составитель:

А. Л. Шыхалиев – руководитель сектора научно-исследовательской работы ГКУСО «Республиканский информационно-методический центр в сфере социального обслуживания».

Ш 11 Шыхалиев А. Л. Тренировка умственной деятельности через физическую активность. Методические рекомендации / А. Л. Шыхалиев. – Казань: **ИЗДАТЕЛЬСТВО?**, 2016. – 73 с.

Оглавление

Введение..... 3

Глава 1. Общие сведения по реализации социальной технологии

1.1. Алгоритм проведения курса занятий..... 5

1.2. Материально техническое и кадровое обеспечение реализации социальной технологии..... 8

Глава 2. Комплексы занятий

2.1. Комплексы занятий по поддержанию актуального состояния умственных и учебных способностей..... 10

Заключение..... 46

Список источников и литературы..... 47

Приложение..... 49

Введение

Существует множество способов сохранения и улучшения умственных способностей человека. О пользе физических упражнений для поддержания в работоспособном состоянии интеллектуальных возможностей и памяти сегодня много научных доказательств. Выражение - «в здоровом теле – здоровый дух» как никогда сегодня актуально. Научные исследования, проводимые в психологии и нейрофизиологии, выявили, что определенные физические движения помогают в развитие интеллекта человека. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта.

Граждане пожилого возраста чаще всего не уделяют должного внимания физическим упражнениям, а пожилые проживающие в домах-интернатах для престарелых и инвалидов, порой впервые за долгое время приступают к физической активности. В целях улучшения качества жизни граждан пожилого и инвалидов трудоспособного возраста, разработана социальная технология «Тренировка умственной деятельности через физическую активность». Технология представляет собой подход, в котором для поддержания актуального уровня умственных способностей граждан пожилого возраста и инвалидов трудоспособного возраста физические и интеллектуальные упражнения объединены в комплекс занятий.

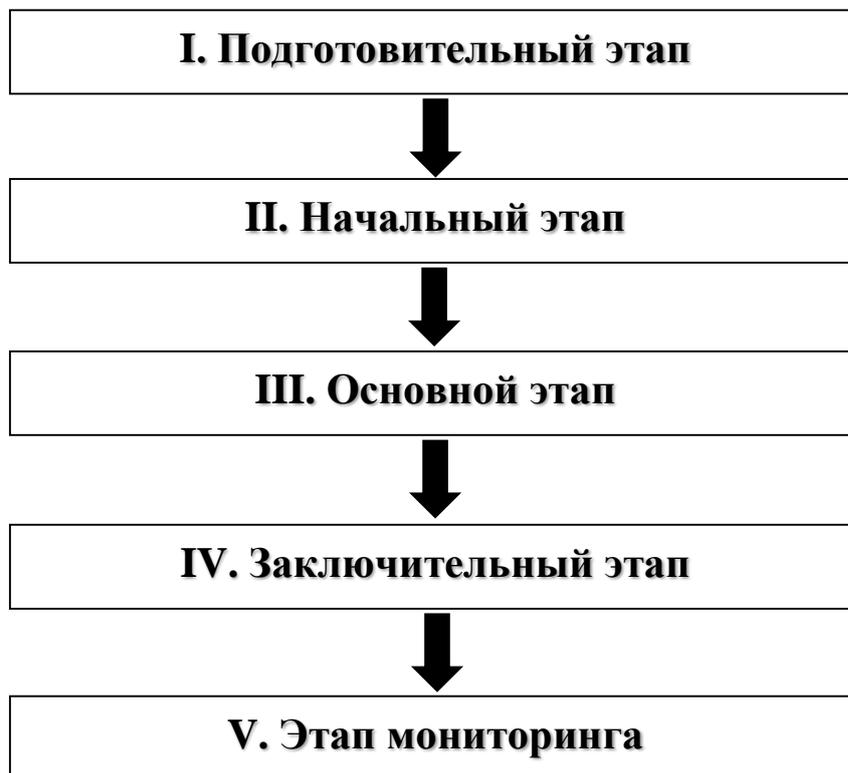
Технология прошла апробацию в организациях социального обслуживания ГБУ Республиканский центр социальной реабилитации инвалидов «Идель» в Зеленодольском муниципальном районе и ГАУСО «Чистопольский дом-интернат для престарелых и инвалидов «Юлдаш».

Данные методические рекомендации включают в себя упражнения на мелкую моторику, техники образовательной кинезиологии и логические задачи. Каждый курс рассчитан на 48 занятий, а также адаптирован под Республиканские центры социальной реабилитации инвалидов (РЦСРИ) с заездом в 20 дней.

Глава 1. Общие сведения по реализации социальной технологии

1.1. Алгоритм проведения курса занятий

Проведение курса занятий в рамках реализации социальной технологии «Тренировка умственной деятельности через физическую активность» включает в себя пять этапов:



I. Подготовительный этап

- Подбор необходимого инструментария для проведения диагностики (первичной, промежуточной, заключительной) группы получателей социальных услуг. Инструментарий представлен в виде рисуночных задач и подбирается специалистом с учетом возможностей и особенностей целевой группы.

- Подготовка рабочего места (зал для групповых занятий). Специалисту необходимо заранее подготовить помещение, сделать проветривание, расставить стулья, т.е. создать условия, благоприятные для проведения занятия.

II. Начальный этап

- Специалист знакомит группу с планируемой работой. Необходимо выстроить с участниками группы конструктивные рабочие отношения, создать атмосферу принятия и доверия. Этому могут способствовать шеринг, при котором каждый имеет возможность выразиться и легкие разминочные упражнения, способствующие раскрепощению и конструктивному настрою на работу.

- Проведение первичной диагностики. Специалист проводит диагностику с участниками группы, используя инструментарий (рисуночные задачи) который был подобран на подготовительном этапе. Диагностика может проводиться в подгруппах от 3 до 5 человек, специалист наблюдает за работой и отмечает для себя наглядные особенности: верные ответы на задачи; рассуждения по предлагаемой задаче; желание работать над предлагаемой головоломкой; различные проявления сообразительности и др. активные действия. Независимо от правильности ответов, активности, рассудительности и др. специалист принимает ответы и действия участников, благодарит за любые проявления интереса и логические рассуждения. Таким образом, в первое занятие, длительность которого 45 минут, специалист устанавливает контакт с группой и проводит первичную диагностику.

III. Основной этап

- Выполнение гимнастических упражнений. К выполнению гимнастических упражнений приступают со второго занятия. Специалист выбирает физические (гимнастические) упражнения, в соответствии с намеченными целями. Выполнением физических упражнений занимаются со второго по сорок шестое занятие включительно. Рекомендуется проводить различные комплексы упражнений, осуществлять чередование.

- Проведение промежуточной диагностики. Промежуточная диагностика осуществляется на двадцать седьмое / пятое занятие, сразу

после проведения ежедневной физической зарядки. Специалист использует диагностический материал, который применялся на начальном этапе (на свое усмотрение, при наличии определенного мотива, специалист может вносить изменения в выбор инструментария).

IV. Заключительный этап

- Проведение заключительной диагностики. Заключительная диагностика осуществляется на сорок седьмое занятие, сразу после проведения пятнадцатиминутной зарядки. Диагностический инструментарий может быть применен тот, который использовался ранее для первичной и промежуточной диагностики, либо отличный или дополненный на усмотрение специалиста.

- Даются рекомендации получателям социальных услуг по вопросам комплексного развития умственной деятельности. Рекомендации даются на сорок восьмое занятие, сразу после проведения пятнадцатиминутной зарядки. Специалисту в качестве завершения программы необходимо провести завершающий шеринг, услышать каждого участника, получить обратную связь и принять (взять на заметку) полученную информацию в ходе групповой работы.

V. Этап мониторинга

- Наблюдение за получателями социальных услуг и при необходимости, включение их в повторную работу в рамках социальной технологии «Тренировка умственной деятельности через физическую активность». Получатели социальных услуг могут быть подключены к работе повторно, по рекомендациям специалистов учреждения.

1.2. Материально техническое и кадровое обеспечение реализации социальной технологии

Учреждения, реализующие предлагаемую технологию, должны иметь просторное, проветриваемое помещение с наличием стульев для проведения групповых занятий по внедряемой социальной технологии «Тренировка умственной деятельности через физическую активность».

Основные требования к помещению.

Температура воздуха в спортивном зале должна быть не ниже + 18°C, воздухообмен – не менее 80 м³ воздуха в час на одного человека.

Количество участников занятия устанавливается из расчета не менее 4 м² на одного человека.

Освещенность спортивного зала должна быть не менее 200 лк.

Стены должны быть ровными, гладкими, окрашены в светлые тона на всю высоту панелей (до 3 м), легко моющимися, краска на стенах и потолке должна быть прочной.

Полы – гладкие, ровные, с нескользкой поверхностью, окрашенной эмульсионной или силикатной краской; после каждого занятия проводится влажная уборка пола.

В качестве разнообразия физических (гимнастических) упражнений и занятий, можно оснастить помещение мультимедийным оборудованием: персональный компьютер / ноутбук, экран, проектор и др.

Выделить место для хранения инвентарных принадлежностей (прищепки, канцелярские товары) и методических материалов.

Кадровое обеспечение.

Реализация технологии осуществляется специалистами организаций социального обслуживания стационарного и полустационарного типов, прошедшие обучение на мастер-классах по данной технологии:

- психологи;
- специалисты по социальной работе;
- медицинские работники;

- социальные педагоги;
- инструкторы ЛФК;
- культорганизаторы.

В целях эффективного внедрения социальной технологии, в учреждениях проводится обучение специалистов, назначается куратор, ответственный за ведение инновации. Руководством обеспечиваются условия для реализации технологии на базе учреждения, осуществляется контроль над реализацией социальной технологии; формируются предложения о развитии и дальнейшем распространении опыта.

В качестве положительных изменений могут выступать следующие наглядные критерии:

- Верные ответы на задачи.
- Рассуждения по предлагаемой задаче.
- Желание работать над предлагаемой головоломкой.
- Различные проявления сообразительности и др. активные действия.

Отсутствие положительных изменений и / или сопротивление со стороны получателей социальных услуг при работе, в рамках социальной технологии «Тренировка умственной деятельности через физическую активность», может указывать на необходимость в модификации диагностического инструментария и плана проводимых работ. При проведении изменений важно учесть характеристики группы, с которой проводятся мероприятия; особенности взаимодействия между участниками группы; профессиональный профиль специалиста, работающего с группой.

Глава 2. Комплексы занятий

2.1. Комплексы занятий по поддержанию актуального состояния умственных и учебных способностей

Количество занятий: сорок восемь (48). Для РЦСРИ – десять (10).

Количество участников: количество участников занятия устанавливается из расчета не менее 4 м² на одного человека.

Цели:

- сохранение достаточно высокой физической и интеллектуальной активности в пожилом и старческом возрасте;
- поддержание актуального уровня психосоматического состояния граждан пожилого возраста и инвалидов трудоспособного возраста.

Первое занятие – вводное (длительность 45 минут)

Стадия установления контакта с группой

Специалист устанавливает контакт с группой (получателями социальных услуг), способствует созданию комфортных условий для работы. Для этого необходимо:

- наличие эмпатии;
- отсутствие осуждения;
- искренность.

Принципы установления контакта с получателями социальных услуг пожилого возраста и инвалидами трудоспособного возраста:

- максимальное приближение к речи клиента, в том числе освобождение речи психолога (специалиста, ведущего занятия) от профессиональных терминов;
- использование психологом (специалистом, ведущим занятия) тех характеристик, описаний и проч., которые употребляет клиент;
- краткость и точность высказываний психолога (специалиста, ведущего занятия);

– встраивание в речь клиента самых простых вопросов для развития дальнейшего диалога.

Главное быть эмпатичным слушателем, который иногда задает корректные вопросы, способствуя продолжению беседы.

После установления контакта, специалист дает следующую инструкцию: «С сегодняшнего дня будут проводиться занятия, на которых нужно проявлять физическую и умственную активность. Мы будем заниматься пятнадцатиминутной гимнастикой и периодически решать интеллектуальные задачки, такие как сегодня». Затем специалист приступает к выполнению одного из комплексов упражнений.

Представляемые ниже комплексы упражнений выполняются на протяжении всего курса занятий:

- на **начальном этапе** (выбирается один из комплексов упражнений на первое занятие с обязательным выполнением умственной задачи);
- на **основном этапе** (применяются различные комплексы, с 1-го по 9-ый, физических упражнений на каждый день со второго и по последнее занятие, включая день проведения промежуточной диагностики);
- на **заключительном этапе** (перед проведением заключительной диагностики проводится один из комплексов физических упражнений).

Комплекс 1

1 упражнение. Потягивание.

Исходное положение (и.п.) – сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях поставить на пол, кисти рук положить на пояс.

1. Руки за голову, пальцы переплетены – прогнуться, голову незначительно наклонить назад, напрячь все мышцы тела – вдох.

2. Слегка наклониться вперед – выдох. Повторить упражнение 4 – 5 раз в среднем темпе.

2 упражнение. Поднимание согнутой ноги.

1. и.п. Сидя на стуле, выпрямленные ноги поставить пятками на пол, поднести кисти рук к плечам, локти в сторону – вдох.

2. Согнуть правую (или левую) ногу, руками обхватить голову и подтянуть к груди, напрячь мышцы живота – выдох.

3. вернуться в и.п.- вдох

Повторить упражнение 3 – 4 раза в среднем темпе.

3 упражнение. Наклоны туловища с поворотом.

И.п. – поднести кисти рук к плечам, локти в сторону; согнутые в коленях ноги поставить на пол – вдох.

1. Наклониться вперед, правым локтем коснуться колена левой ноги – выдох.

2. вернуться в И.п. – вдох.

3- Наклониться вперед, левым локтем коснуться колена правой ноги – выдох

Повторить упражнение 4 – 5 раз в медленном темпе.

4 упражнение. Наклоны туловища в стороны.

И.п. – сидя на стуле, руки на поясе- вдох.

1. Наклонить туловище влево, голову повернуть налево, правую руку за голову – выдох.

2. И.п. – вдох.

3. Наклонить туловище вправо, голову повернуть направо, левую руку за голову – выдох.

4. И.п. – вдох.

Повторить упражнение медленно 3 – 4 раза.

5 упражнение. Расслабление мышц.

И.п. – сидя на стуле предплечья положить на бедра, ноги вытянуть и поставить пятками на пол – вдох.

1 – 3. Последовательно расслабить мышцы рук, туловища, ног – медленный выдох.

4. И.п. – Повторить упражнение 3 – 4 раза в медленном темпе.

6 упражнение. Упражнение для пальцев.

И.п. – сидя на стуле, руки согнуты в локтях, предплечье положить на бедро, пальцы собраны в кулак.

1. Разжать пальцы – без напряжения.

2. Согнуть пальцы в кулак – без напряжения.

Повторить в среднем темпе в течении 1-й минуты, дыхание ровное.

7 упражнение. Перегруппировка веса тела.

И.п. сидя на стуле: ноги, согнутые в коленях, поставить на пол; кисти рук положить на пояс.

1. Перегруппировать вес тела на левую ягодицу – выдох.

2. И.п. – расслабить мышцы – вдох.

3. Перегруппировать вес тела на правую часть – выдох.

4. И.п. – расслабить мышцы – вдох.

Повторить 3 – 4 раза в медленном темпе, дыхание глубокое.

Упражнения для глаз.

Исходное положение – сидя на стуле: ноги, согнутые в коленях поставить на пол, кисти рук положить на бедра.

1. Выполнить вращение глазами вправо и влево 10 раз.

2. Выполнить движение глазами вверх-вниз 10 раз.

3. Выполнить круговые движения по часовой стрелке и в противоположную сторону – по 10 раз.

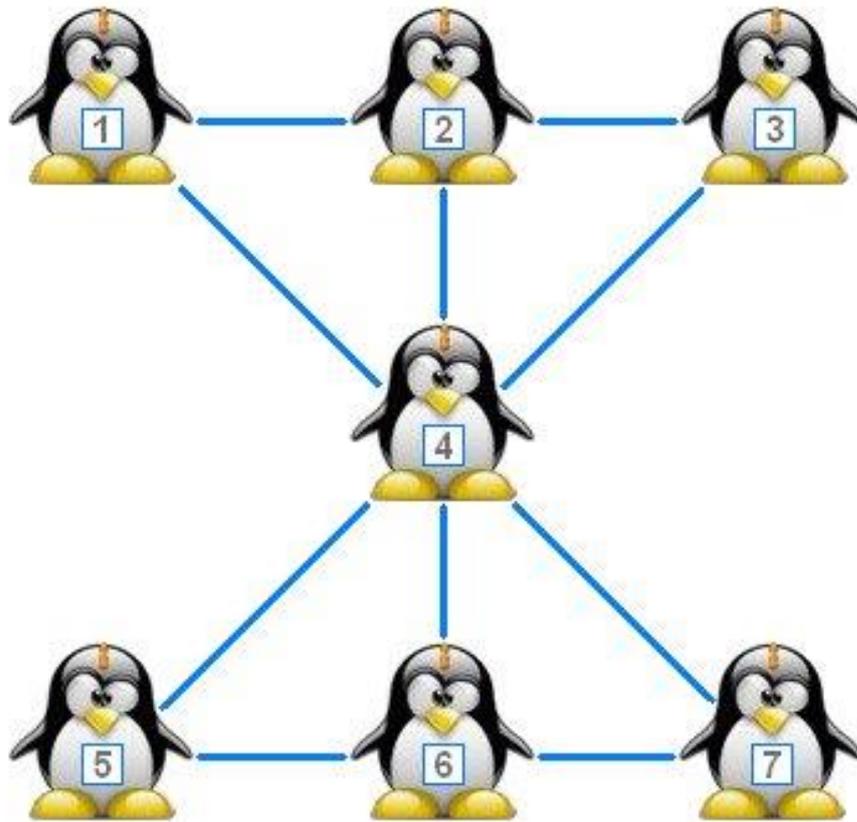
4. Зажмурить, а затем широко открыть глаза – 10 раз.

Упражнения для пальцев на развитие памяти и внимания

Исходное положение – сидя на стуле: ноги, согнутые в коленях поставить на пол, кисти рук положить на бедра.

1. Потереть ладони рук друг о друга сильно, чтобы усилить кровообращение. Делать 20-30 секунд.
2. Похлопать в ладоши для того, чтобы снять напряжение с кистей рук. Делать 20-30 секунд.
3. Упражнение с большим пальцем. Указательным пальцем сильно потереть подушечку большого пальца. Делать 20-30 секунд.
4. Правую ладонь сжать в кулак, левую ладонь выпрямить, затем наоборот.
Темп средний, делать 20-30 секунд.
5. Правой рукой покажите кукиш, а левой – ОКей. Меняйте положения местами поочередно. Темп средний, делать 20-30 секунд.
6. Сожмите ладони в кулак, затем поочередно отгибайте пальцы, начиная с большого. Темп средний, делать 20-30 секунд.
7. Похлопать в ладоши для того, чтобы снять напряжение с кистей рук. Делать 20-30 секунд.

Задача №1



Расставьте пингвинов так, чтобы сумма чисел, проставленных на пингвинах во всех указанных рядах, составляла 12.

Комплекс 2

Комплекс психологической зарядки.

Комплексы психологической зарядки, способствуют повышению психосоматического потенциала. Для достижения желаемого результата зарядку рекомендуется проводить 10-15 минут.

Каждое упражнение повторяется 3 – 4 раза.

1 упражнение. Исходное положение (И.п.) – основная стойка, стоя, ноги на ширине таза, правая рук на талии.

1. Поглаживая себя левой рукой по затылку, ритмично повторять: «Я одобряю себя».

Темп средний, дыхание произвольное.

2 упражнение. И.п. – основная стойка, Ноги на ширине плеч.

1. Вращая головой по часовой стрелке, ритмично повторить: «Я думаю о хорошем».

Амплитуда вращения небольшая, темп средний, дыхание произвольное.

3 упражнение. И.п. – ноги на ширине плеч, лопатки сведены.

1. Делать наклоны туловищем вправо-влево, ритмично повторить: «Каждый день чудесен».

Амплитуда наклона небольшая, темп средний, дыхание произвольное.

4 упражнение. И.п. – основная стойка. Принять позу цапли: руки в стороны, подняв невысоко (по возможности) ногу, согнутую в колене, ритмично повторить: «Я-королева (король)» (правая нога-левая нога меняются).

Дыхание произвольное.

5 упражнение. И.п. – основная стойка. Ноги на ширине плеч.

1. Делая круговые движения руками (вначале 3 раза назад, затем 3 раза вперёд), ритмично повторить: «Мои мечты сбываются».

Темп средний, дыхание произвольное.

6 упражнение. И.п. – основная стойка, стоя, ноги на ширине таза, руки на талии, лопатки сведены.

1. Неглубокие полуприседания, приседая и выпрямляясь, ритмично повторить: «Я решаю любые задачи».

И.п. – вдох, присед – выдох, темп средний.

7 упражнение. И.п. – основная стойка.

1. Массируя мочки ушей, зажмуривая попеременно левый и правый глаз, ритмично повторить: «Будущее прекрасно».

Выполнять 1 минуту. Темп средний, дыхание произвольное.

8 упражнение. И.п. – основная стойка.

1. Правой рукой, поглаживая левый локоть, ритмично повторить: «Я любим (а)» (затем левой рукой-правый локоть).

Темп средний, дыхание произвольное.

9 упражнение. И.п. – основная стойка, стоя, ноги на ширине таза, руки на талии.

1. Перекатываясь с носка на пятку, ритмично повторить: «Мне всё удаётся».

Темп средний, дыхание произвольное.

10 упражнение. И.п. – основная стойка, стоя, ноги на ширине таза, руки на талии, лопатки сведены, попеременно напрягая и расслабляя ягодицы, ритмично повторить: «Я спокоен (спокойна)».

Упражнения для глаз.

Исходное положение – сидя на стуле: ноги, согнутые в коленях поставить на пол, кисти рук положить на бедра.

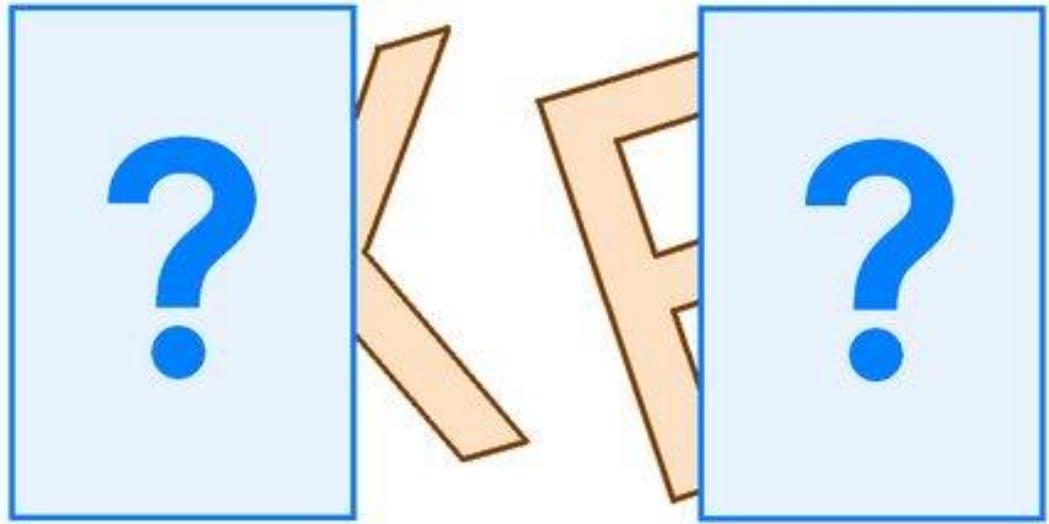
1. Выполнить вращение глазами вправо и влево 10 раз.
2. Выполнить движение глазами вверх-вниз 10 раз.
3. Выполнить круговые движения по часовой стрелке и в противоположную сторону – по 10 раз.
4. Зажмурить, а затем широко открыть глаза – 10 раз.

Упражнения для пальцев на развитие памяти и внимания

Исходное положение – сидя на стуле: ноги, согнутые в коленях поставить на пол, кисти рук положить на бедра.

1. Потереть ладони рук друг о друга сильно, чтобы усилить кровообращение. Делать 20-30 секунд.
2. Похлопать в ладоши для того, чтобы снять напряжение с кистей рук. Делать 20-30 секунд.
3. Упражнение с большим пальцем. Указательным пальцем сильно потереть подушечку большого пальца. Делать 20-30 секунд.
4. Правую ладонь сжать в кулак, левую ладонь выпрямить, затем наоборот.
 - а. Темп средний, делать 20-30 секунд.
5. Правой рукой покажите кукиш, а левой – ОКей. Меняйте положения местами поочередно. Темп средний, делать 20-30 секунд.
6. Сожмите ладони в кулак, затем поочередно отгибайте пальцы, начиная с большого. Темп средний, делать 20-30 секунд.
7. Похлопать в ладоши для того, чтобы снять напряжение с кистей рук. Делать 20-30 секунд.

Задача №2



Как Вы считаете, какие буквы русского алфавита могут быть скрыты за карточками?

Комплекс 3

1 упражнение. Ходьба с максимальным расслаблением мышц, 20 – 30 сек.

2 упражнение. Движения головой.

И.п. – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

1. Медленные наклоны головы вперед до упора подбородка в грудь и вернуться в и.п. Повторить 6 – 10 раз.

2. Медленные повороты головы вправо – влево (с небольшой амплитудой). Повторить 5 – 10 раз в каждую сторону.

3. Медленные круговые движения головой с небольшой амплитудой – вправо, затем – влево по 4 – 5 движений. Движения выполнять спокойно, чтобы не возникло головокружения.

3 упражнение. Имитация движения рук при беге.

И.п. – ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях под углом 90 град. Дыхание равномерное, выполнять 20 сек.

4 упражнение. Качания туловища вперед – назад.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклон туловища вперед (на 30 град.) с резкой остановкой наклона, затем такое же отклонение туловища назад с резкой остановкой и т.д.

Движения выполняются непрерывно 15 раз. Дыхание: наклон туловища назад – вдох, наклон туловища вперед – выдох.

5 упражнение. Качание туловища из стороны в сторону.

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

Наклонить туловище влево, резко остановиться, вернуться в и.п.

Наклонить туловище вправо, вернуться в и.п.

Дыхание произвольное

Повторить 8- 10 раз.

6 упражнение. Подъемы ног.

И.п. – сидя на стуле, ноги согнуты в коленях – вдох.

1. Поднять согнутую в колене правую ногу до угла 30 град. задержать на 1-2 сек., затем медленно опустить в исходное положение – выдох. Дыхание не задерживать. Повторить 5 – 8 раз.

2. Поднять согнутую в колене левую ногу до угла 30 град. задержать на 1-2 сек., затем медленно опустить в исходное положение – выдох. Дыхание не задерживать.

Повторить 4-6 раз каждой ногой.

7 упражнение.

И.п. – стоя, ноги на ширине таза, держась руками за спинку стула.

б) Спокойный вдох, сделать неглубокие полуприседания, держась руками за спинку стула – выдох. Вернуться в и.п. – вдох.

Повторить 6 -8 раз.

8 упражнение. Ходьба. Всего – 30-40 сек.

Упражнения для глаз.

Исходное положение – сидя на стуле: ноги, согнутые в коленях поставить на пол, кисти рук положить на бедра.

1. Выполнить вращение глазами вправо и влево 10 раз.
2. Выполнить движение глазами вверх-вниз 10 раз.
3. Выполнить круговые движения по часовой стрелке и в противоположную сторону – по 10 раз.
4. Зажмурить, а затем широко открыть глаза – 10 раз.

Упражнения для пальцев на развитие памяти и внимания

Исходное положение – сидя на стуле: ноги, согнутые в коленях поставить на пол, кисти рук положить на бедра.

1. Потереть ладони рук друг о друга сильно, чтобы усилить кровообращение. Делать 20-30 секунд.
2. Похлопать в ладоши для того, чтобы снять напряжение с кистей рук. Делать 20-30 секунд.
3. Упражнение с большим пальцем. Указательным пальцем сильно потереть подушечку большого пальца. Делать 20-30 секунд.
4. Правую ладонь сжать в кулак, левую ладонь выпрямить, затем наоборот.
 - а. Темп средний, делать 20-30 секунд.

5. Правой рукой покажите кукиш, а левой – ОКей. Меняйте положения местами поочередно. Темп средний, делать 20-30 секунд.

6. Сожмите ладони в кулак, затем поочередно отгибайте пальцы, начиная с большого. Темп средний, делать 20-30 секунд.

7. Похлопать в ладоши для того, чтобы снять напряжение с кистей рук. Делать 20-30 секунд.

Задача №3



Какой из этих двух мальчиков сможет принести в своей лейке больше воды для полива огорода?

Комплекс 4

Комплекс психологической зарядки.

Комплексы психологической зарядки, способствуют повышению психосоматического потенциала. Для достижения желаемого результата зарядку рекомендуется проводить 10-15 минут.

1 упражнение. Исходное положение (И.п.) – основная стойка, стоя, ноги на ширине таза, руки на талии.

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, ритмично повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».

Дыхание произвольное.

2 упражнение. И.п. – основная стойка.

1. Положив ладонь на грудь ритмично сказать: «Я на свете всех умней» -1 раз.

2. Вытянув руки вверх над головой: «Не боюсь я никого»-1 раз.

3. Напрячь ягодицы ритмично сказать: «Как я хорош (а)» -1 раз.

4. Расслабить ягодицы: «Проживу теперь сто лет» -1 раз.

Дыхание произвольное.

3 упражнение. И.п. – основная стойка.

1. Потирая ладонь об ладонь ритмично повторить: «Я приманиваю удачу».

Дыхание произвольное.

4 упражнение. И.п. – основная стойка.

1. И.п. – вдох.

2. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, ритмично повторить: «Я согрет (а) солнечным лучиком».

3. И.п. – вдох.

4. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, ритмично повторить: «Я достоин (достойна) самого лучшего».

Темп средний.

5 упражнение. И.п. – основная стойка.

1. Прикладывая ко лбу попеременно левую ладонь, затем правую, одновременно ритмично повторять: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача».

Дыхание произвольное.

6 упражнение. И.п. – основная стойка, руки на талии.

1. Делая неглубокие наклоны туловищем вперёд-назад, ритмично повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен, и я прекрасна (прекрасен)!».

Темп средний, дыхание произвольное.

7 упражнение. И.п. – основная стойка, руки на талии.

1. Делая неглубокие наклоны вправо-влево, ритмично повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу».

Темп средний, дыхание произвольное.

8 упражнение. И.п. – основная стойка, руки вытянуты перед собой, кисти рук сжаты в кулак.

1. Делая вращения кулаками снаружи – вовнутрь, затем изнутри – кнаружи ритмично повторить: «На пути у меня нет преграды, всё получается так, как надо».

Темп средний, дыхание произвольное.

Упражнения для глаз.

Исходное положение – сидя на стуле: ноги, согнутые в коленях поставить на пол, кисти рук положить на бедра.

1. Выполнить вращение глазами вправо и влево 10 раз.
2. Выполнить движение глазами вверх-вниз 10 раз.
3. Выполнить круговые движения по часовой стрелке и в противоположную сторону – по 10 раз.
4. Зажмурить, а затем широко открыть глаза – 10 раз.

Упражнения для пальцев на развитие памяти и внимания

Исходное положение – сидя на стуле: ноги, согнутые в коленях поставить на пол, кисти рук положить на бедра.

1. Потереть ладони рук друг о друга сильно, чтобы усилить кровообращение. Делать 20-30 секунд.
2. Похлопать в ладоши для того, чтобы снять напряжение с кистей рук. Делать 20-30 секунд.
3. Упражнение с большим пальцем. Указательным пальцем сильно потереть подушечку большого пальца. Делать 20-30 секунд.
4. Правую ладонь сжать в кулак, левую ладонь выпрямить, затем наоборот.
 - а. Темп средний, делать 20-30 секунд.
5. Правой рукой покажите кукиш, а левой – ОКей. Меняйте положения местами поочередно. Темп средний, делать 20-30 секунд.
6. Сожмите ладони в кулак, затем поочередно отгибайте пальцы, начиная с большого. Темп средний, делать 20-30 секунд.
7. Похлопать в ладоши для того, чтобы снять напряжение с кистей рук. Делать 20-30 секунд.

Задача №4



Каким образом необходимо пересадить эти деревья, чтобы после пересадки они образовали между собой пять рядов, по четыре дерева в каждом ряду?

Комплекс 5

1 упражнение. И.п. сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, руки на коленях.

Приподнять плечи – вдох, опустить – выдох, расслабиться.

Дыхание спокойное, неглубокое. Повторить 3 – 6 раз.

2 упражнение. И.п. Сидя на стуле, руки на коленях.

Сжимать кисти рук, одновременно поднимая носки на себя. Темп средний, 8 -10 раз.

3 упражнение. И.п. Сидя на стуле, согнув ноги, держаться руками за спинку стула сзади за спиной. поочередно разгибать ноги, стопы скользят по полу. Темп средний, 4 раза каждой ногой.

4 упражнение. И.п. Сидя на стуле. Поднять прямую руку (правую или левую поочередно) вверх – вдох, опустить – выдох. Темп медленный, по 3 раза каждой рукой.

5 упражнение. И.п. Исходное положение – то же. Повороты туловища с разведением рук в стороны. В медленном темпе по 3 – 4 раза в каждую сторону.

6 упражнение. И.п. Стоя боком к стулу, соответствующая стороне рука опущена сверху на спинку стула. Выполнять маховые движения противоположной рукой и ногой вперед и назад. Махи выполнять свободно без напряжения. Повторять по 4 – 6 раз каждой рукой и ногой.

7 упражнение. И.п. Встать на расстоянии длины вытянутых рук от стула и, опираясь на его спинку, медленно сделать неглубокий полуприсед, присесть – выдох, подняться – вдох. 4 – 6 раз.

8 упражнение. И.п. Сидя на стуле, руки на коленях. Выполнять круговые движения – нарисовать круг носком ноги на полу, касаясь носком пола. По 3 – 4 раза каждой ногой.

9 упражнение. И.п. сидя на стуле, руки на коленях.

Попеременно поднимать руки вверх – вдох, опускать – выдох. По 3 – 5 раз каждой рукой.

10 упражнение. Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Откинувшись на спинку стула, закрыть глаза, расслабиться – 5-10 секунд.

Упражнения для глаз.

Исходное положение – сидя на стуле: ноги, согнутые в коленях поставить на пол, кисти рук положить на бедра.

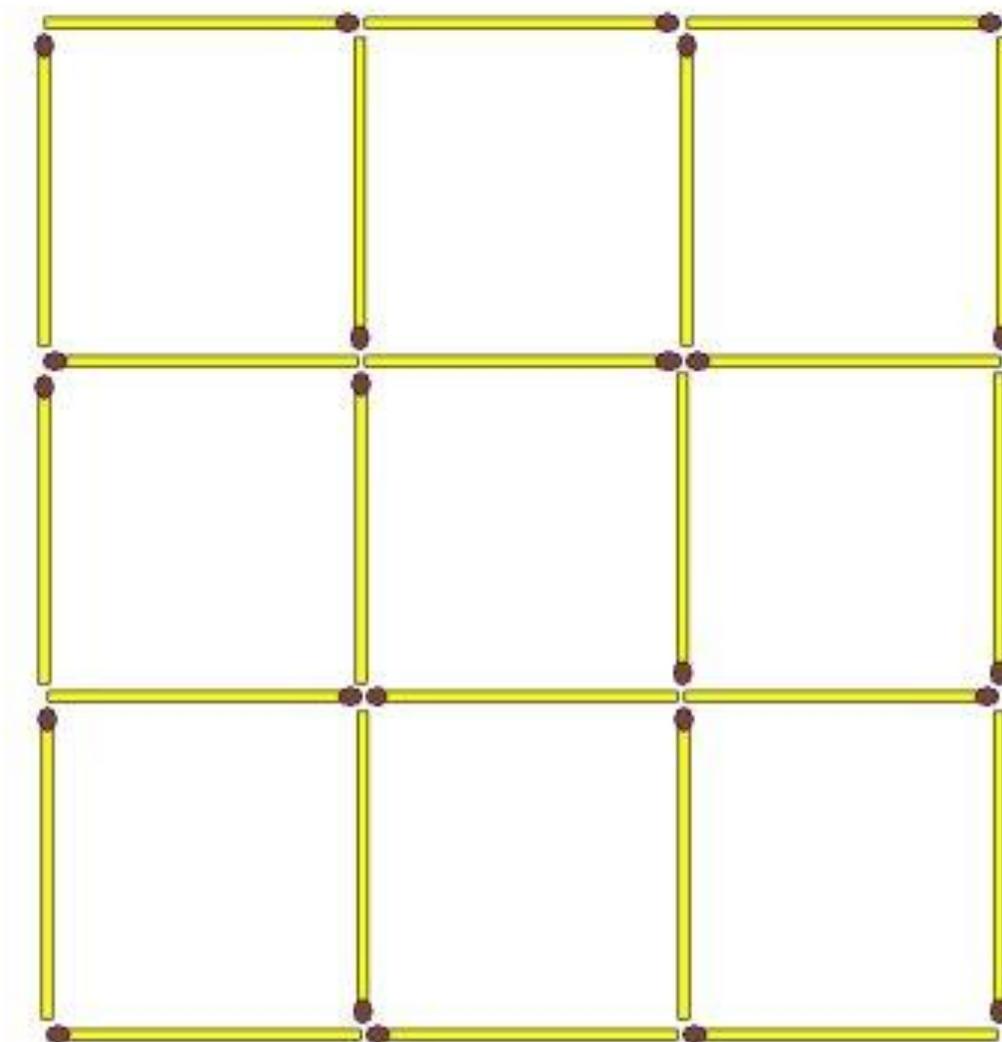
1. Выполнить вращение глазами вправо и влево 10 раз.
2. Выполнить движение глазами вверх-вниз 10 раз.
3. Выполнить круговые движения по часовой стрелке и в противоположную сторону – по 10 раз.
4. Зажмурить, а затем широко открыть глаза – 10 раз.

Упражнения для пальцев на развитие памяти и внимания

Исходное положение – сидя на стуле: ноги, согнутые в коленях поставить на пол, кисти рук положить на бедра.

1. Потереть ладони рук друг о друга сильно, чтобы усилить кровообращение. Делать 20-30 секунд.
2. Похлопать в ладоши для того, чтобы снять напряжение с кистей рук. Делать 20-30 секунд.
3. Упражнение с большим пальцем. Указательным пальцем сильно потереть подушечку большого пальца. Делать 20-30 секунд.
4. Правую ладонь сжать в кулак, левую ладонь выпрямить, затем наоборот.
 - а. Темп средний, делать 20-30 секунд.
5. Правой рукой покажите кукиш, а левой – ОКей. Меняйте положения местами поочередно. Темп средний, делать 20-30 секунд.
6. Сожмите ладони в кулак, затем поочередно отгибайте пальцы, начиная с большого. Темп средний, делать 20-30 секунд.
7. Похлопать в ладоши для того, чтобы снять напряжение с кистей рук. Делать 20-30 секунд.

Задача №5



Перед Вами девять квадратов, образованных двадцатью четырьмя спичками. Уберите четыре спички так, чтобы осталось пять квадратов.

Комплекс 6

Комплекс психологической зарядки.

Комплексы психологической зарядки, способствуют повышению психосоматического потенциала. Для достижения желаемого результата зарядку рекомендуется проводить 10-15 минут.

1 упражнение. Исходное положение (И.п.) – основная стойка, стоя, ноги на ширине таза, руки на талии.

1. Перекатываясь с носка на пятку, ритмично повторить: «Вот это я!». Темп средний, дыхание произвольное.

2 упражнение. И.п. – основная стойка, стоя, ноги на ширине таза, кисти рук – к плечам.

1. Попеременно выпрямлять руки вперед, ритмично повторяя: «Я полон (полна сил)!».

Темп средний, дыхание произвольное.

3 упражнение. И.п. – основная стойка, стоя, ноги на ширине таза, руки на талии.

1. Выполнить круговые вращения бёдрами, как при вращении обруча, при каждом вращении ритмично повторяя: «Мне легко».

Темп средний, дыхание произвольное.

4 упражнение. И.п. – основная стойка.

1. Массируя мочки ушей, подмигивайте попеременно левым и правым глазом, ритмично повторяя: «Радость во мне».

Темп средний, дыхание произвольное.

5 упражнение. И.п. – основная стойка, руки за спиной сцеплены в замок.

1. Поднимать попеременно левое и правое колено невысоко, ритмично повторяя: «Я верю в себя».

Темп средний, дыхание произвольное.

6 упражнение. И.п. – основная стойка, положить ладони на плечи.

1. Поднимать руки над головой, ритмично повторяя: «Я защищен (а)». И.п. – вдох, поднять руки – выдох, темп средний.

7 упражнение. И.п. – основная стойка.

1. Подтягивать попеременно правую и левую пятку стопы к ягодицам, ритмично повторяя: «Я думаю и говорю о хорошем».

Темп средний, дыхание произвольное.

8 упражнение. И.п. – основная стойка.

1. Опираясь на пятки развернуть носки стоп вовнутрь, затем – наружу (носки вместе – носки врозь), ритмично повторяя: «У каждой проблемы есть решение».

Темп средний, дыхание произвольное.

Упражнения для глаз.

Исходное положение – сидя на стуле: ноги, согнутые в коленях поставить на пол, кисти рук положить на бедра.

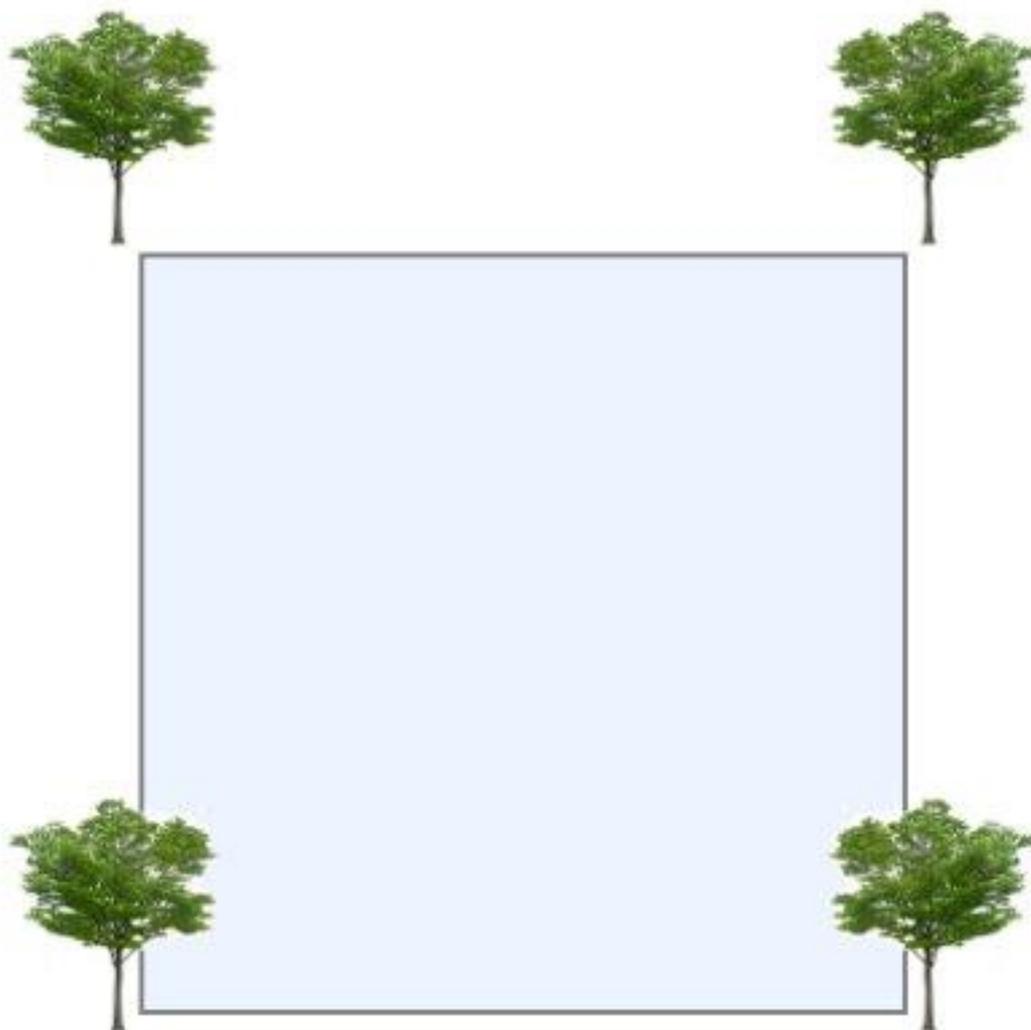
1. Выполнить вращение глазами вправо и влево 10 раз.
2. Выполнить движение глазами вверх-вниз 10 раз.
3. Выполнить круговые движения по часовой стрелке и в противоположную сторону – по 10 раз.
4. Зажмурить, а затем широко открыть глаза – 10 раз.

Упражнения для пальцев на развитие памяти и внимания

Исходное положение – сидя на стуле: ноги, согнутые в коленях поставить на пол, кисти рук положить на бедра.

1. Потереть ладони рук друг о друга сильно, чтобы усилить кровообращение. Делать 20-30 секунд.
2. Похлопать в ладоши для того, чтобы снять напряжение с кистей рук. Делать 20-30 секунд.
3. Упражнение с большим пальцем. Указательным пальцем сильно потереть подушечку большого пальца. Делать 20-30 секунд.
4. Правую ладонь сжать в кулак, левую ладонь выпрямить, затем наоборот.
 - а. Темп средний, делать 20-30 секунд.
5. Правой рукой покажите кукиш, а левой – ОКей. Меняйте положения местами поочередно. Темп средний, делать 20-30 секунд.
6. Сожмите ладони в кулак, затем поочередно отгибайте пальцы, начиная с большого. Темп средний, делать 20-30 секунд.
7. Похлопать в ладоши для того, чтобы снять напряжение с кистей рук. Делать 20-30 секунд.

Задача №6



Имеется квадратный пруд, по берегам которого растет четыре дерева.

Со временем пруд понадобилось расширить, увеличив его в два раза, и, сохранив при этом его квадратную форму. Каким образом можно расширить пруд, чтобы деревья остались невредимыми, и, как и прежде оставались расти по берегам пруда?

Комплекс 7

1 упражнение. И.п. – сидя на стуле, ноги согнуты, руки на коленях.

Отводить руку в сторону, делая вдох, положить руку на колени – выдох.

2 упражнение. И.п. – сидя на стуле, ноги выпрямлены, руки на коленях. Сгибать ноги в коленях. По 4-6 раз каждой ногой.

3 упражнение. И.п. – сидя, ноги выпрямить, руки опустить.

Попеременно отводить руку и ногу в сторону на вдохе, возвращаться в исходное положение на выдохе.

4 упражнение. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки к плечам. Вращение в плечевых суставах вперед и назад.

5 упражнение. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Попеременно отводить руку в сторону с поворотом туловища и на выдохе ставить руку на пояс. Темп медленный.

6 упражнение. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, в среднем темпе, 15 – 30с.

7 упражнение. И.п. – стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять кисти к плечам, делая вдох, опустить на выдохе, расслабиться.

8 упражнение. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Вращение туловища в медленном темпе по 6 раз в одну и другую сторону.

9 упражнение. И.п. – сидя на стуле, ноги выпрямить, руки на коленях. Попеременно сгибать и разгибать стопы и кисти в среднем темпе.

10 упражнение. И.п. – стоя, ноги врозь, руки опущены. Приподнять плечи делая вдох, опустить плечи на выдохе, расслабиться.

11 упражнение. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. По 3 боковых наклона туловища, вернуться в исходное положение. Темп средний.

12 упражнение. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки опущены. Выполнять пружинящие полуприседания с маховыми движениями рук вперед – назад. Темп средний.

13 упражнение. И.п. – сидя на стуле. Легкий самомассаж волосистой части головы, лица и кистей рук.

Упражнения для глаз.

Исходное положение – сидя на стуле: ноги, согнутые в коленях поставить на пол, кисти рук положить на бедра.

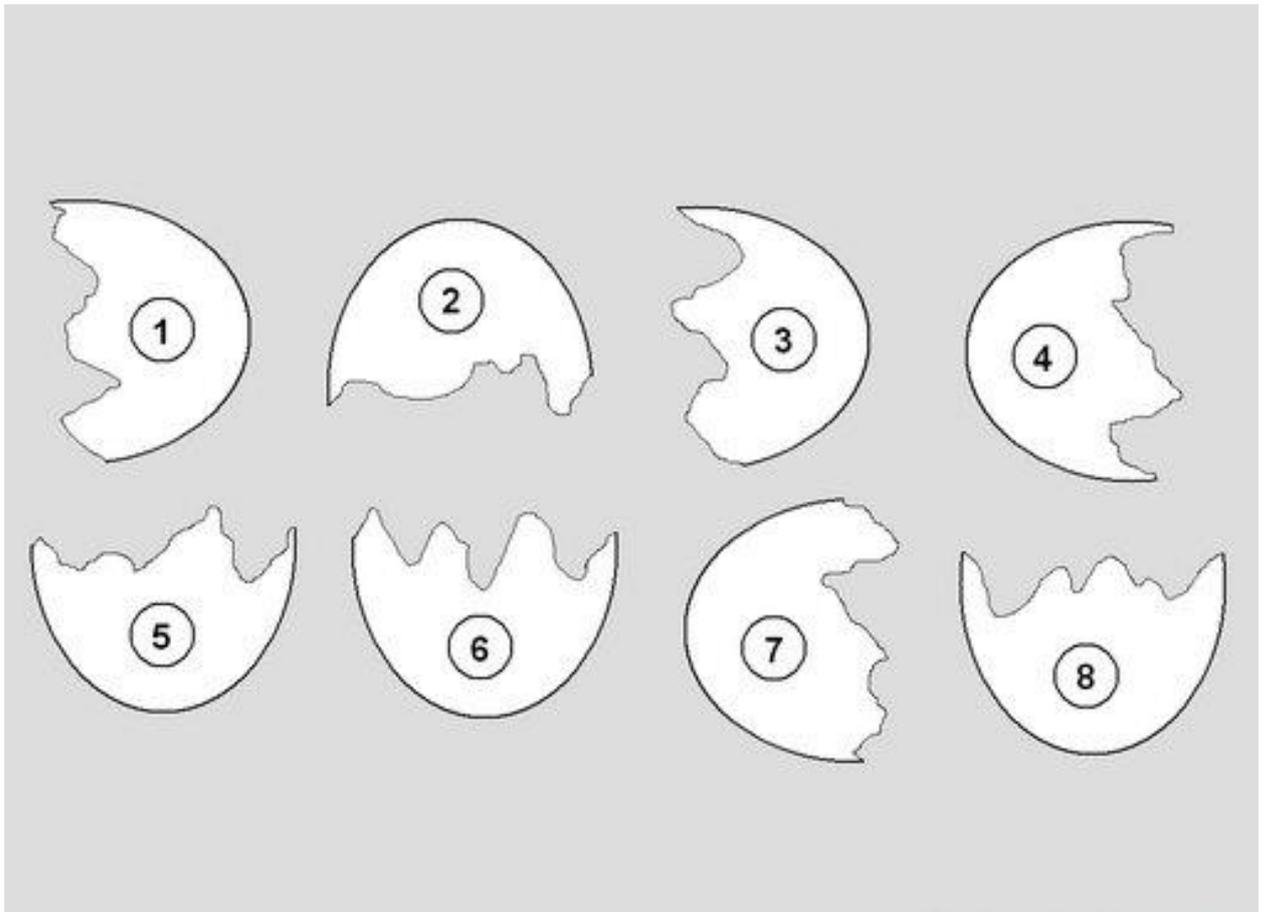
1. Выполнить вращение глазами вправо и влево 10 раз.
2. Выполнить движение глазами вверх-вниз 10 раз.
3. Выполнить круговые движения по часовой стрелке и в противоположную сторону – по 10 раз.
4. Зажмурить, а затем широко открыть глаза – 10 раз.

Упражнения для пальцев на развитие памяти и внимания

Исходное положение – сидя на стуле: ноги, согнутые в коленях поставить на пол, кисти рук положить на бедра.

1. Потереть ладони рук друг о друга сильно, чтобы усилить кровообращение. Делать 20-30 секунд.
2. Похлопать в ладоши для того, чтобы снять напряжение с кистей рук. Делать 20-30 секунд.
3. Упражнение с большим пальцем. Указательным пальцем сильно потереть подушечку большого пальца. Делать 20-30 секунд.
4. Правую ладонь сжать в кулак, левую ладонь выпрямить, затем наоборот.
 - а. Темп средний, делать 20-30 секунд.
5. Правой рукой покажите кукиш, а левой – ОКей. Меняйте положения местами поочередно. Темп средний, делать 20-30 секунд.
6. Сожмите ладони в кулак, затем поочередно отгибайте пальцы, начиная с большого. Темп средний, делать 20-30 секунд.
7. Похлопать в ладоши для того, чтобы снять напряжение с кистей рук. Делать 20-30 секунд.

Задача №7



Из каких приведенных на рисунке обломков, можно составить целую яичную скорлупу?

Комплекс 8

Комплекс психологической зарядки.

Комплексы психологической зарядки, способствуют повышению психосоматического потенциала. Для достижения желаемого результата зарядку рекомендуется проводить 10-15 минут.

Каждое упражнение повторяется 3-4 раза.

1 упражнение. Исходное положение (И.п.) – основная стойка, стоя, ноги на ширине таза, правая рук на талии.

1. Поглаживая себя левой рукой по затылку, ритмично повторять: «Я одобряю себя».

Темп средний, дыхание произвольное.

2 упражнение. И.п. – основная стойка, Ноги на ширине плеч.

1. Вращая головой по часовой стрелке, ритмично повторить: «Я думаю о хорошем».

Амплитуда вращения небольшая, темп средний, дыхание произвольное.

3 упражнение. И.п. – ноги на ширине плеч, лопатки сведены.

1. Делать наклоны туловищем вправо-влево, ритмично повторить: «Каждый день чудесен».

Амплитуда наклона небольшая, темп средний, дыхание произвольное.

4 упражнение. И.п.- основная стойка. Принять позу цапли: руки в стороны, подняв невысоко (по возможности) ногу, согнутую в колене, ритмично повторить: «Я-королева (король)» (правая нога-левая нога меняются).

Дыхание произвольное.

5 упражнение. И.п. – основная стойка. Ноги на ширине плеч.

1. Делая круговые движения руками (вначале 3 раза назад, затем 3 раза вперёд), ритмично повторить: «Мои мечты сбываются».

Темп средний, дыхание произвольное.

6 упражнение. И.п. – основная стойка, стоя, ноги на ширине таза, руки на талии, лопатки сведены.

1. Неглубокие полуприседания, приседая и выпрямляясь, ритмично повторить: «Я решаю любые задачи».

И.п. – вдох, присед – выдох, темп средний.

7 упражнение. И.п. – основная стойка.

1. Массируя мочки ушей, зажмуривая попеременно левый и правый глаз, ритмично повторить: «Будущее прекрасно».

Выполнять 1 минуту. Темп средний, дыхание произвольное.

8 упражнение. И.п. – основная стойка.

1. Правой рукой, поглаживая левый локоть, ритмично повторить: «Я любим (а)» (затем левой рукой-правый локоть).

Темп средний, дыхание произвольное.

9 упражнение. И.п. – основная стойка, стоя, ноги на ширине таза, руки на талии.

1. Перекатываясь с носка на пятку, ритмично повторить: «Мне всё удаётся».

Темп средний, дыхание произвольное.

10 упражнение. И.п. – основная стойка, стоя, ноги на ширине таза, руки на талии, лопатки сведены, попеременно напрягая и расслабляя ягодицы, ритмично повторить: «Я спокоен (спокойна)».

Упражнения для глаз.

Исходное положение – сидя на стуле: ноги, согнутые в коленях поставить на пол, кисти рук положить на бедра.

1. Выполнить вращение глазами вправо и влево 10 раз.
2. Выполнить движение глазами вверх-вниз 10 раз.
3. Выполнить круговые движения по часовой стрелке и в противоположную сторону – по 10 раз.
4. Зажмурить, а затем широко открыть глаза – 10 раз.

Упражнения для пальцев на развитие памяти и внимания

Исходное положение – сидя на стуле: ноги, согнутые в коленях поставить на пол, кисти рук положить на бедра.

1. Потереть ладони рук друг о друга сильно, чтобы усилить кровообращение. Делать 20-30 секунд.

2. Похлопать в ладоши для того, чтобы снять напряжение с кистей рук. Делать 20-30 секунд.

3. Упражнение с большим пальцем. Указательным пальцем сильно потереть подушечку большого пальца. Делать 20-30 секунд.

4. Правую ладонь сжать в кулак, левую ладонь выпрямить, затем наоборот.

а. Темп средний, делать 20-30 секунд.

5. Правой рукой покажите кукиш, а левой – ОКей. Меняйте положения местами поочередно. Темп средний, делать 20-30 секунд.

6. Сожмите ладони в кулак, затем поочередно отгибайте пальцы, начиная с большого. Темп средний, делать 20-30 секунд.

7. Похлопать в ладоши для того, чтобы снять напряжение с кистей рук. Делать 20-30 секунд.

Задача №8



Из спичек сложен бокал, внутри которого лежит оливка. Переместите две спички так, чтобы оливка оказалась вне бокала. Можно менять положение бокала в пространстве, но его форма должна оставаться неизменной.

Комплекс 9

1 упражнение. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.

1. Руки вверх – в стороны, потянуться, сделать глубокий вдох.

2. Вернуться в и.п. – Выдох. Темп медленный. Повторить 4 – 5 раз.

2 упражнение. И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1. Свести локти вперед, сдавливая грудную клетку, сделать полный выдох.

2. Отвести локти назад, прогнуться, сделать глубокий вдох.

Темп медленный. Повторить 4 – 6 раз.

3 упражнение. «Рубка дров».

1. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверх, кисти соединены «в замок», вдох, энергично наклонить туловище, руки делают движения для колки дров, в конце удара резко выдохнуть.

2. Спокойно выпрямиться, принять и.п., вдохнуть. Повторить 4-6 раз.

4 упражнение. Кружение.

И.п. – основная стойка, руки в стороны.

1. Медленно и спокойно вращаться вправо 2 – 3 раза. Походить до исчезновения головокружения.

2. Повернуться 3-4 раза в противоположном направлении, походить.

5 упражнение. И.п. – основная стойка.

1. Прямые руки развести в стороны ладонями вверх. Сделать вдох.

2. Скрестив руки перед грудью, крепко обнять себя за плечи и сделать выдох.

3 – 4. Выполнить то же самое. Повторить 3 – 4 раза.

6 упражнение. И.п. – основная стойка.

1. Плечи высоко поднять вверх, вдох.

2. Плечи резко опустить, «сбросить» вниз, расслабить руки, выдох.

Повторить 4 – 5 раз.

7 упражнение. И.п. – основная стойка. Самомассаж шеи и затылка в течение 1 минуты. Поглаживать затылок и шею в направлении от головы к туловищу.

8 упражнение. И.п. – основная стойка. Стоя, ноги вместе, руки опущены.

1. С шагом ноги в сторону поднять руки к плечам – вдох.
2. Вернуться в исходное положение – выдох. Темп средний.

9 упражнение. И.п. – основная стойка. Стоя, ноги на ширине ступни, руки опущены.

1. Выполнять пружинящие полуприседания с маховыми движениями рук вперед – назад. Темп средний. Дыхание произвольное.

10. упражнение И.п. – основная стойка. Стоя, руки опущены.

1. Делая вдох, поднять руки через стороны вверх.
2. На выдохе опустить. Темп средний.

Упражнения для глаз.

Исходное положение – сидя на стуле: ноги, согнутые в коленях поставить на пол, кисти рук положить на бедра.

1. Выполнить вращение глазами вправо и влево 10 раз.
2. Выполнить движение глазами вверх-вниз 10 раз.
3. Выполнить круговые движения по часовой стрелке и в противоположную сторону – по 10 раз.
4. Зажмурить, а затем широко открыть глаза – 10 раз.

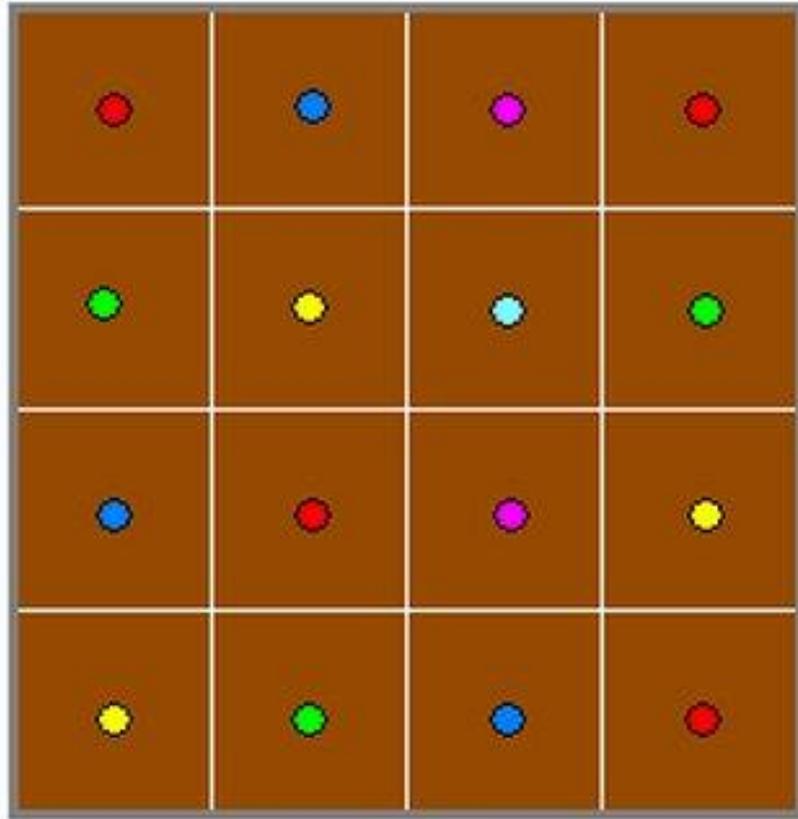
Упражнения для пальцев на развитие памяти и внимания

Исходное положение – сидя на стуле: ноги, согнутые в коленях поставить на пол, кисти рук положить на бедра.

1. Потереть ладони рук друг о друга сильно, чтобы усилить кровообращение. Делать 20-30 секунд.
2. Похлопать в ладоши для того, чтобы снять напряжение с кистей рук. Делать 20-30 секунд.
3. Упражнение с большим пальцем. Указательным пальцем сильно потереть подушечку большого пальца. Делать 20-30 секунд.
4. Правую ладонь сжать в кулак, левую ладонь выпрямить, затем наоборот.

- а. Темп средний, делать 20-30 секунд.
- 5. Правой рукой покажите кукиш, а левой – ОКей. Меняйте положения местами поочередно. Темп средний, делать 20-30 секунд.
- 6. Сожмите ладони в кулак, затем поочередно отгибайте пальцы, начиная с большого. Темп средний, делать 20-30 секунд.
- 7. Похлопать в ладоши для того, чтобы снять напряжение с кистей рук. Делать 20-30 секунд.

Задача №9



Праздничный пирог разрезан на шестнадцать одинаковых квадратных кусков. Возможно ли было разрезать пирог на шесть квадратных кусков (можно даже различных размеров)? Если возможно – то каким образом это сделать?

Заключительная диагностика (сорок седьмое занятие / девятое занятие для РЦСРИ)

Проведение заключительной диагностики позволяет подвести итоги проделываемой работы и подготовить рекомендации для участников группы. После проведения зарядки, проводится заключительная диагностика.

В качестве инструментария для проведения заключительной диагностики применяется три-четыре рисуночные задачи, например, из Приложения 2, на усмотрение ведущего.

Ведущий фиксирует для себя все наглядные критерии. Завершает групповое занятие, после чего осуществляет сравнение первичной, промежуточной и заключительной диагностик. Осуществляет интерпретацию полученных результатов для подведения итогов на сорок восьмом занятии.

Подведение итогов (сорок восьмое занятие / десятое занятие для РЦСРИ)

Ведущий проводит с участниками группы пятнадцатиминутную зарядку и приступает к шерингу, обсуждает прошедшие занятия, дает высказаться каждому участнику на следующие темы:

- удовлетворенность проделанной работой;
- ощущения при выполнении физических упражнений;
- ощущения при выполнении интеллектуальных задач;
- готовность к самостоятельным занятиям зарядкой и решению интеллектуальных задач.

При необходимости, ведущий может давать индивидуальные рекомендации и побуждает участников группы к ежедневной, самостоятельной пятнадцатиминутной зарядке, в том числе интеллектуальной работе. Данное побуждение носит рекомендательный, ненавязчивый характер.

Заключение

Активное внедрение и реализация социальной технологии осуществляется в ГАУСО «Чистопольский дом интернат для престарелых и инвалидов «Юлдаш». Работая по данной технологии, специалистами учреждения в план занятий были включены техники плавания, настольных игр, элементы игровых видов спорта. Инструктором ЛФК ГАУСО «Чистопольский дом интернат для престарелых и инвалидов «Юлдаш» отмечено, что при увеличении физической нагрузки ежедневное проведение занятий приводит к быстрому утомлению и снижению эффективности работоспособности на занятиях. Для решения данного вопроса, занятия с высокой физической активностью стали проводиться два раза в неделю. Однако, ежедневно получатели социальных услуг могут выполнять рекомендуемые упражнения и упражнения на мелкую моторику, не требующие нагрузки. С 30 июня 2016 г., момента начала реализации социальной технологии, и по октябрь 2016 г. специалистами в работе с гражданами пожилого возраста и инвалидами трудоспособного возраста достигнуты следующие результаты:

- повысился интерес получателей социальных услуг к активной физической и интеллектуальной деятельности в 92% случаев;
- отмечены положительные изменения при решении логических задач у 40% из числа граждан пожилого возраста и инвалидов трудоспособного возраста, принимавших участие в занятиях, что является показателем активизации мыслительных процессов.

Таким образом, по мнению специалистов, рациональный подбор физической и интеллектуальной нагрузки способствует повышению жизненного тонуса, желанию решать интеллектуальные задачи, что в свою очередь эффективно работает на профилактику вторичных нарушений психического здоровья и умственных способностей пожилых и восстановление утраченных способностей (вследствие ургентных состояний, травм мозга и др.) у инвалидов трудоспособного возраста.

Список источников и литературы

1. Федеральный закон от 28.12.2013 N 442-ФЗ (ред. от 21.07.2014) «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации».

2. Холостова, Е. И. Социальная работа с пожилыми людьми: Учебное пособие. – 4-е изд. / Холостова Е. И. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2007. – 348 с.

Интернет ресурсы

3. Гимнастика мозга. Нейрогимнастика и Образовательная Кинезиология [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lineprosperity.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=78, свободный. – Проверено 02.07.2016.

4. Большая психологическая энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psychology.academic.ru/7595/>, свободный. – Проверено 06.07.2016.

5. Программа «Гимнастика мозга» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.razumniki.ru/gimnastika_mozga.html, свободный. – Проверено 13.07.2016.

6. Восстановительный уход за пожилыми людьми [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nesidelki.ru/index.php?id=80>, свободный. – Проверено 25.10.2016.

7. Центр практической психологии и кинезиологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psychokinesio.ru/gimnastika-mozga-brain-gym>, свободный. – Проверено 25.10.2016.

8. Учебные статьи по психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.psyarticles.ru/view_post.php?id=19, свободный. – Проверено 25.10.2016.

9. Педагогическая литература [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://pedlib.ru/Books/4/0329/4_0329-332.shtml, свободный. – Проверено 25.10.2016.

10. Общий толковый словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tolkslovar.ru/g2607.html>, свободный. – Проверено 27.10.2016.

11. Ваш интеллектуальный досуг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://potechas.ru/golovolomki/golovolomki.shtml>, свободный. – Проверено 16.11.2016.

Упражнения на мелкую моторику рук (каждое упражнение повторять по 5 раз)

1. Сжать пальцы в кулак, затем растопырить в разные стороны.
2. Потереть ладони друг о друга круговыми движениями.
3. Быстро растереть ладони друг о друга до ощущения тепла.
4. Погладить колени.
5. Поворачивать ладони вверх – вниз.
6. «Щелбаны». Выполнять всеми пальцами поочередно.
7. Помассировать кончики пальцев сдавливающими движениями пальцев другой руки.
8. Упражнение с бельевыми прищепками. Нужно сначала прицепить к чему-нибудь, а затем отцепить.
9. Рассыпать по столу спички, монеты, пуговицы и т. п. Сложить их в коробок, копилку или банку.

Дополнительные упражнения

1. Упражнение «Восьмерка»

Примите удобную позу. Нарисуйте перед собой в воздухе горизонтальную «ленивую» восьмерку. Через ее центр проведите сверху вниз вертикальную линию, разделив тем самым восьмерку на две окружности.

Справа или слева от вертикального сечения впишите букву в окружность, используя ее линию. Таким образом, линия окружности становится частью буквы. Вы сами решаете, в каком месте алфавитной восьмерки эта буква выглядит более уместно.

Вписав одну букву, снова чертите восьмерку и разделяете ее вертикальной линией. Упражнение с одной буквой проделывается каждой рукой три раза и три раза двумя руками одновременно. Чтобы максимально быстро расслабиться или настроиться на предстоящую работу, рекомендуется заполнять окружности восьмерки актуальными для вас фразами, используя указанный выше способ написания.

2. Упражнения «Ленивые восьмерки» и «Двойные рисунки»

1. Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку (знак бесконечности). Ее центр проходит на уровне переносицы.

2. Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх. Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр. Продолжайте «рисовать» вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить три раза каждой рукой.

3. Соедините руки в замок. Снова рисуем «ленивую» восьмерку и следим взглядом за пальцами. Повторить три раза.

4. Исходная поза – обе руки свободно выпрямлены перед собой. Представьте, что в руках по карандашу, а перед вами – холст.

5. Одновременно двумя руками от центра начинайте рисовать на воображаемом холсте зеркальные изображения. Сюжет не имеет значения, но рисунки должны располагаться в верхней и нижней частях холста. Тело расслаблено, дыхание в естественном темпе, движения рук свободные.

Варианты: рисуем мелом или маркерами на доске, пастелью на бумаге, прикрепленной на уровне глаз.

3. Упражнение «Думающий колпак»

Можно выполнять стоя и сидя.

- Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальная ось точек – посередине зрачка.

- Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.

- Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.

- Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди.

- Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.

- Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее. Повторите упражнение 4 раза.

Эти движения обостряют слух, помогают работе кратковременной памяти, повышают умственные и физические способности.

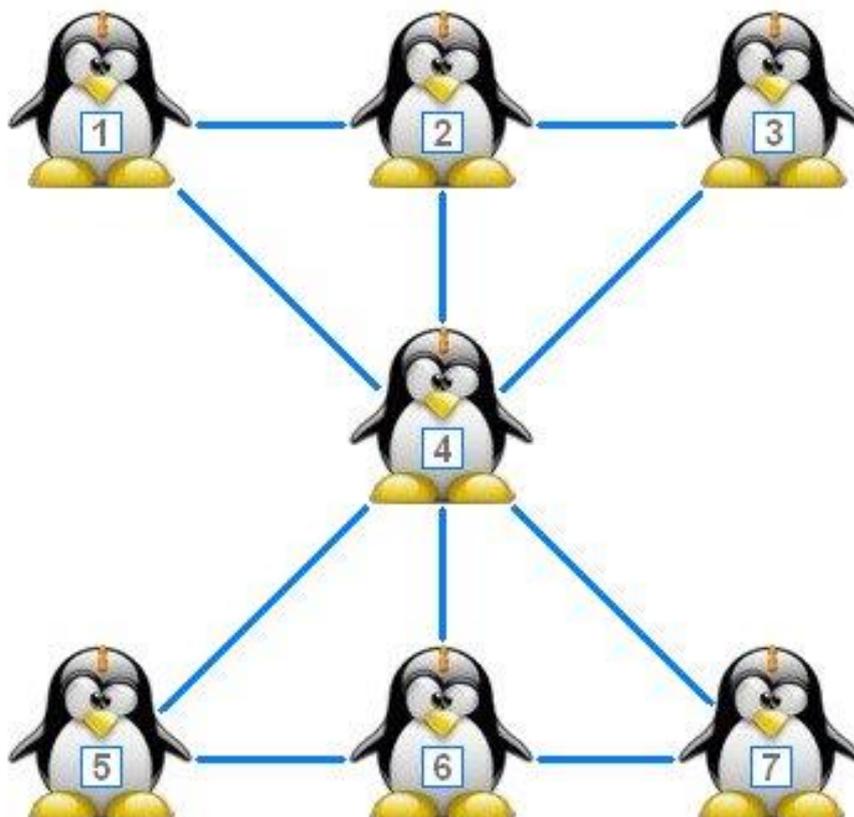
Приложение 2

Приложение включает в себя одиннадцать задач и головоломок, которые можно применять в групповой и индивидуальной работе.

В рамках социальной технологии «Тренировка умственной деятельности через физическую активность» головоломки применяются с целью наглядно отследить влияние физических упражнений на умственную деятельность престарелых граждан (получателей социальных услуг). В качестве наглядных характеристик положительных изменений предлагается выделить следующие критерии:

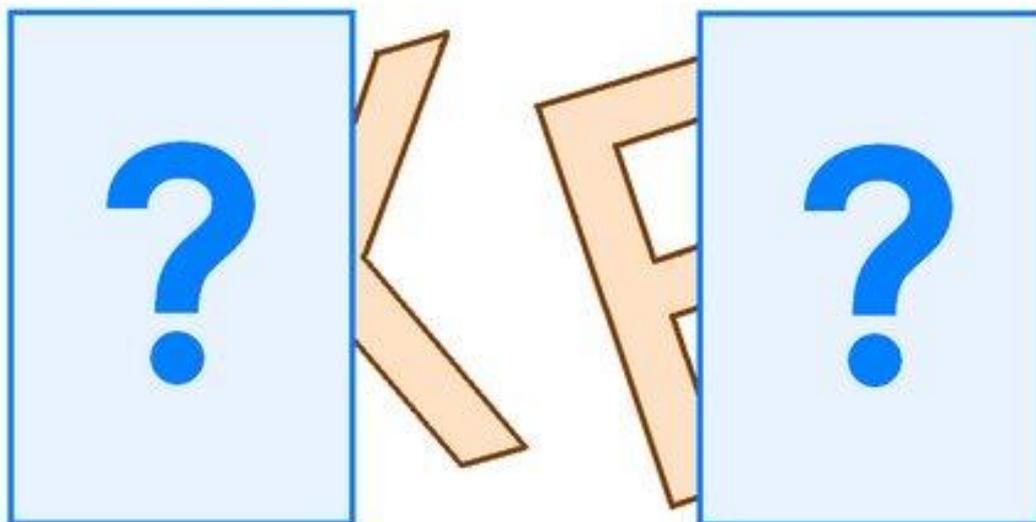
- Верные ответы на задачи.
- Рассуждения по предлагаемой задаче.
- Желание работать над предлагаемой головоломкой.
- Различные проявления сообразительности и др. активные действия.

Задача №1



Расставьте пингвинов так, чтобы сумма чисел, проставленных на пингвинах во всех указанных рядах, составляла 12.

Задача №2



Как Вы считаете, какие буквы русского алфавита могут быть скрыты за карточками?

Задача №3



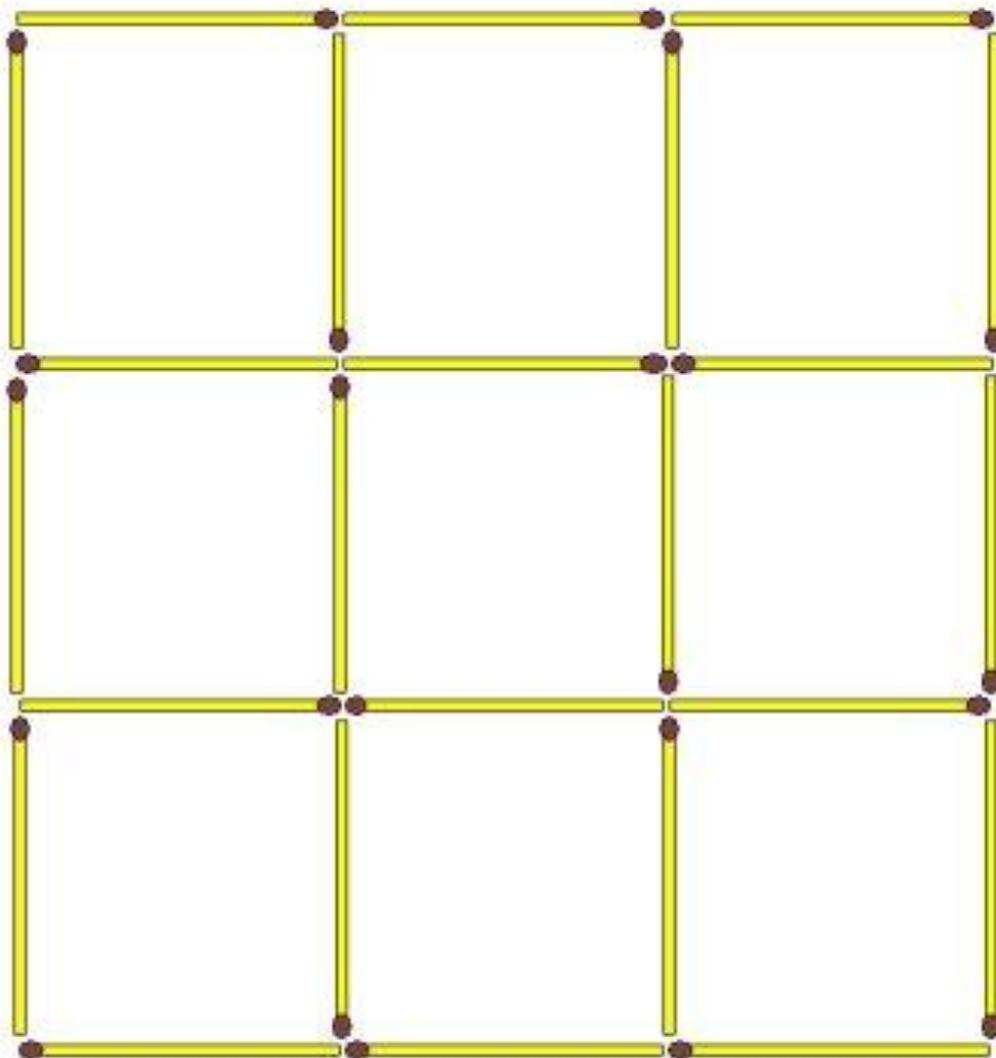
Какой из этих двух мальчиков сможет принести в своей лейке больше воды для полива огорода?

Задача №4



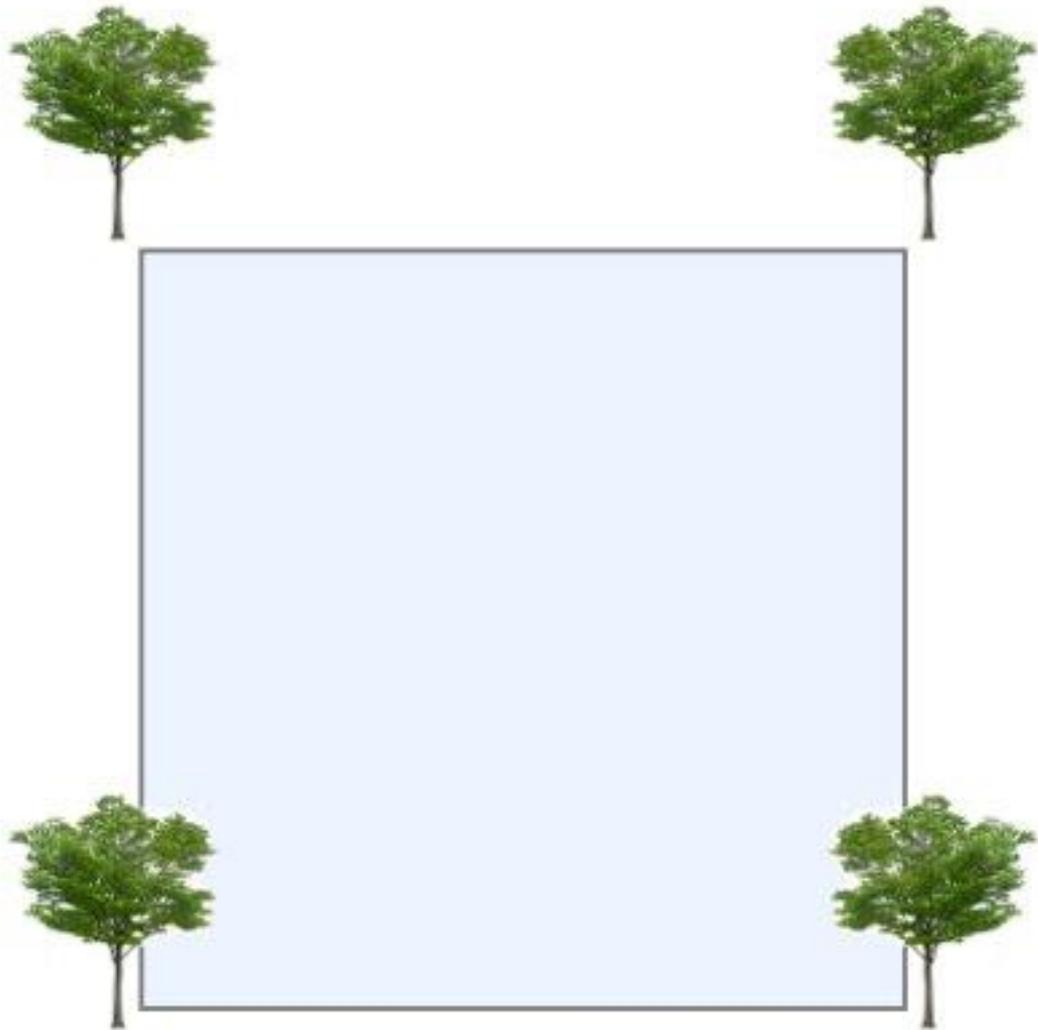
Каким образом необходимо пересадить эти деревья, чтобы после пересадки они образовали между собой пять рядов, по четыре дерева в каждом ряду?

Задача №5



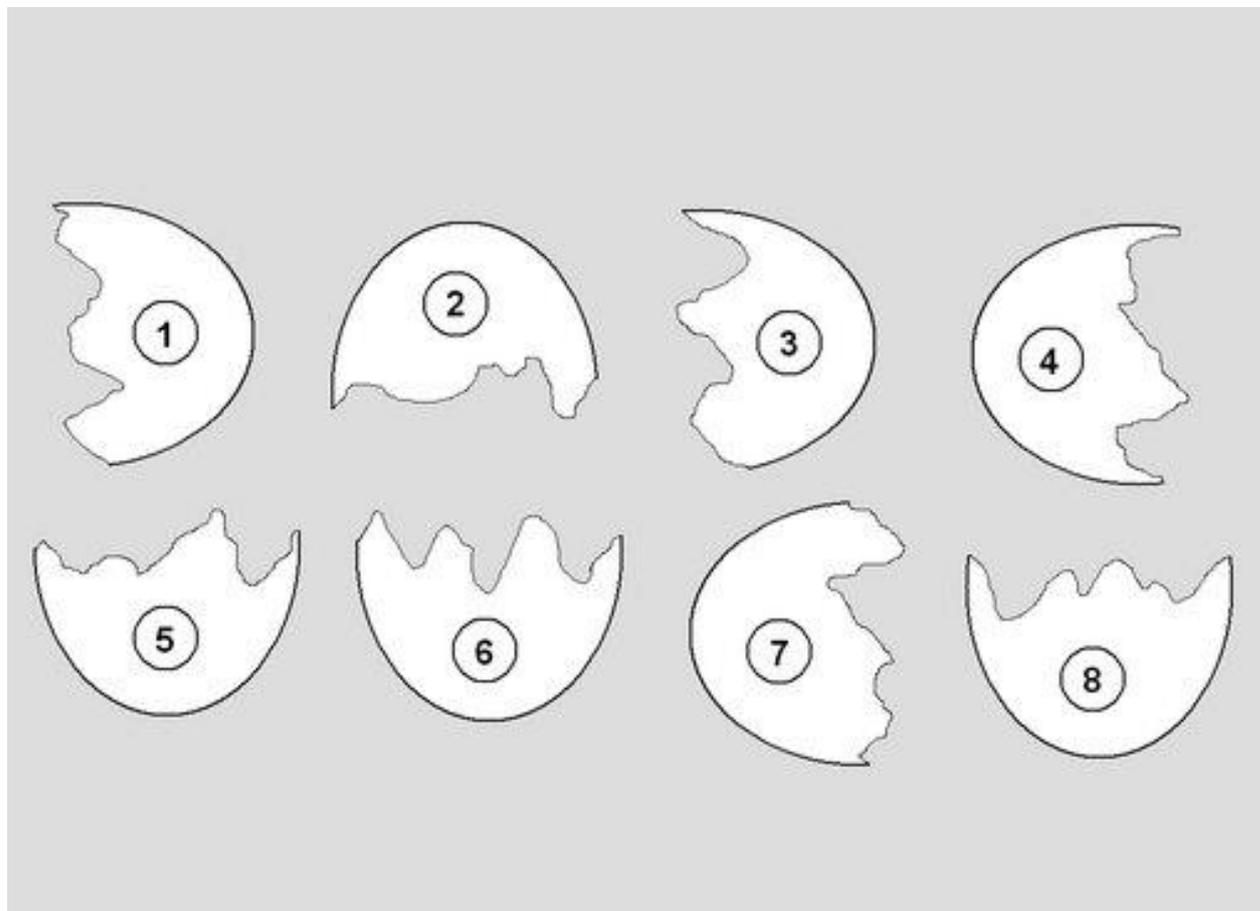
Перед Вами девять квадратов, образованных двадцатью четырьмя спичками. Уберите четыре спички так, чтобы осталось пять квадратов.

Задача №6



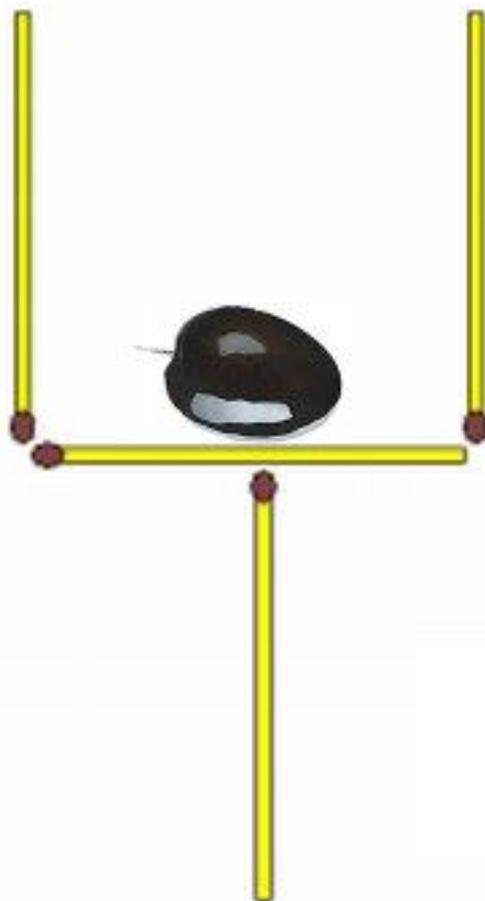
Имеется квадратный пруд, по берегам которого растет четыре дерева. Со временем пруд понадобилось расширить, увеличив его в два раза, и, сохранив при этом его квадратную форму. Каким образом можно расширить пруд, чтобы деревья остались невредимыми, и, как и прежде оставались расти по берегам пруда?

Задача №7



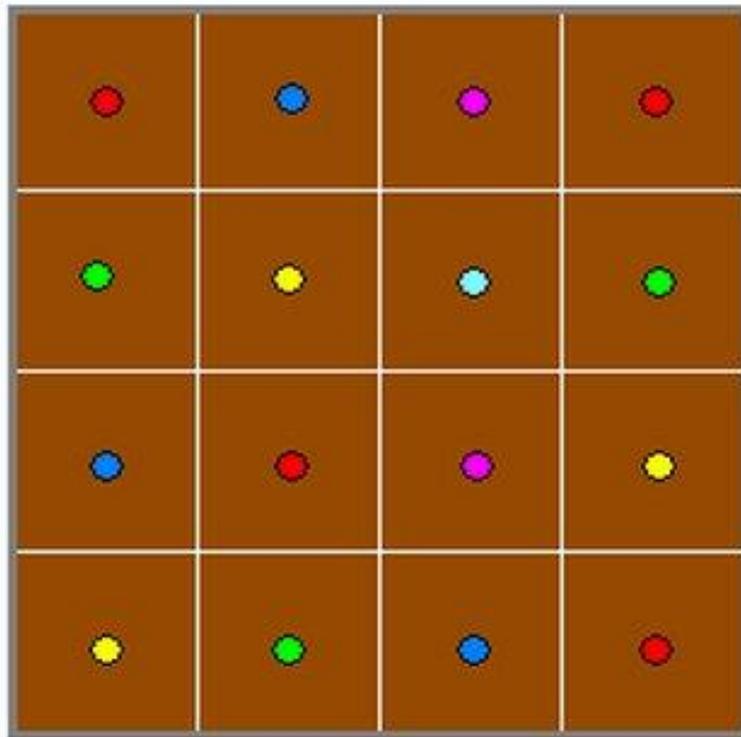
Из каких приведенных на рисунке обломков, можно составить целую яичную скорлупу?

Задача №8



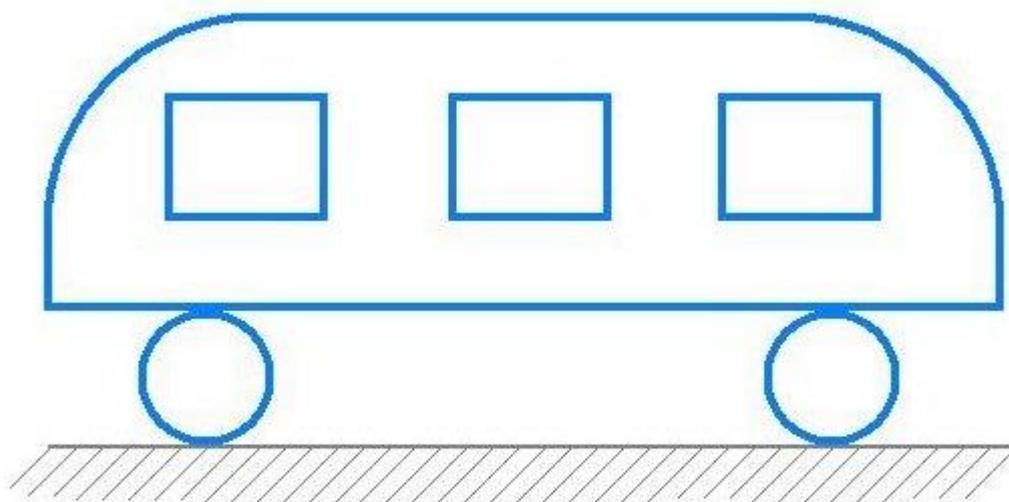
Из спичек сложен бокал, внутри которого лежит оливка. Переместите две спички так, чтобы оливка оказалась вне бокала. Можно менять положение бокала в пространстве, но его форма должна оставаться неизменной.

Задача №9



Праздничный пирог разрезан на шестнадцать одинаковых квадратных кусков. Возможно ли было разрезать пирог на шесть квадратных кусков (можно даже различных размеров)? Если возможно - то каким образом это сделать?

Задача №10



В какую сторону едет автобус?

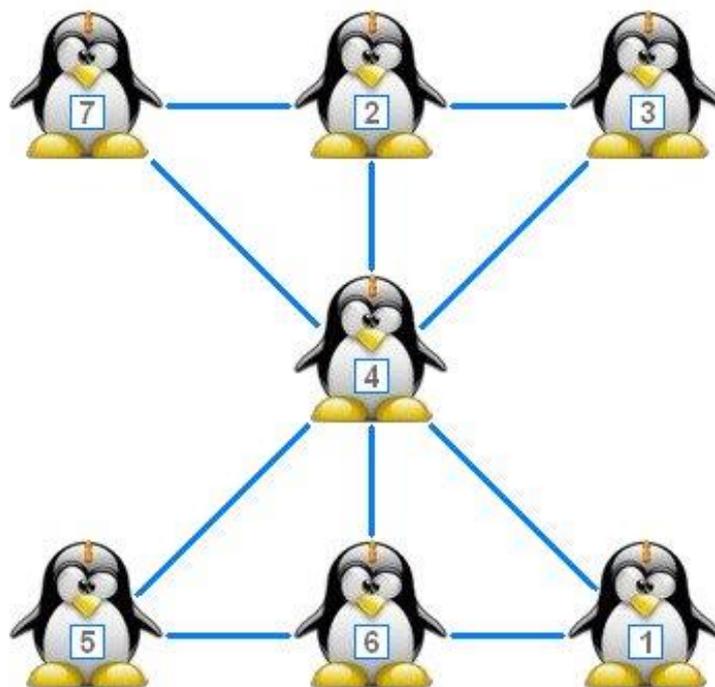
Задача №11



На рисунке изображено двое часов, одни из которых являются настоящими, а другие – игрушечными. Каким образом можно отличить настоящие часы от игрушечных?

Ответы к задачам

Ответ к задаче №1



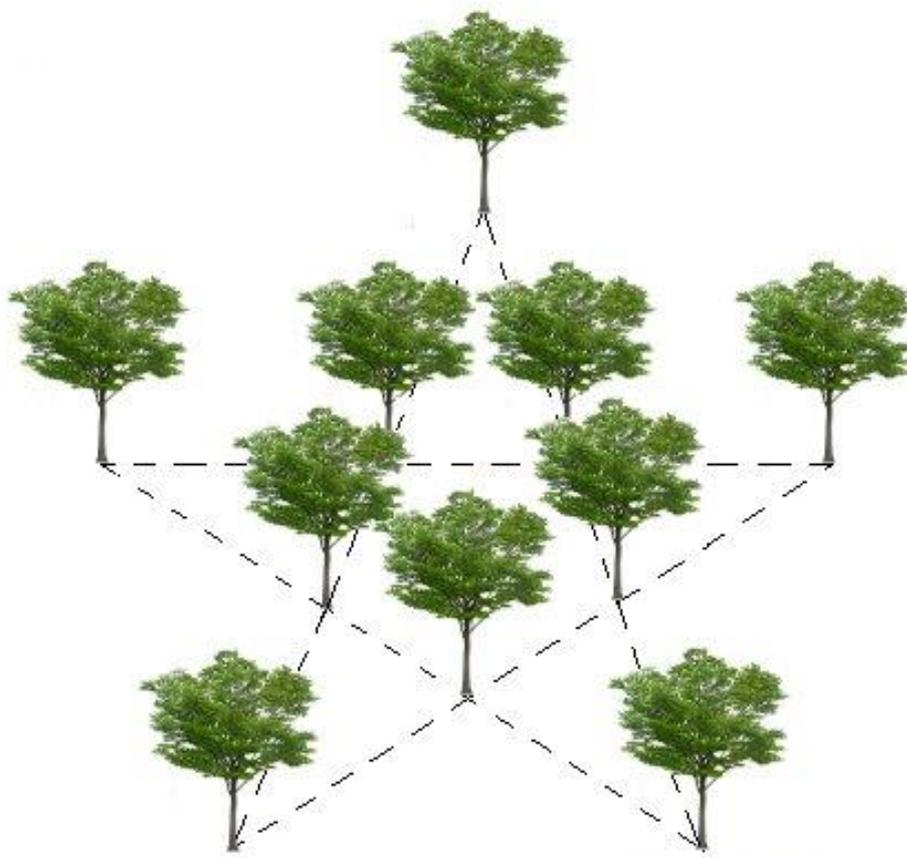
Ответ к задаче №2

За той карточкой, что слева – буквы «Ж», «К», «Х». За той карточкой, что справа – буквы «Б», «В», «Е», «Р», «Ш», «Ь».

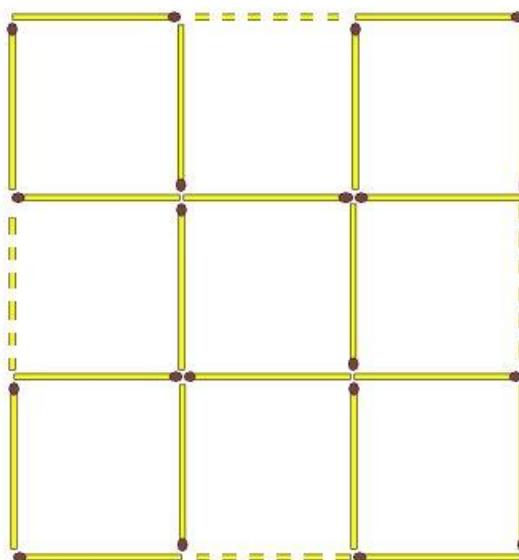
Ответ к задаче №3

Несмотря на то, что у одного мальчика лейка больше по размерам, оба мальчика принесут одинаковое количество воды, так как носики у обеих леек находятся на одном уровне, и по закону физики о сообщающихся сосудах – уровень воды в лейках не превысит уровня, на котором располагаются края носиков леек. То есть лишняя вода просто вытечет.

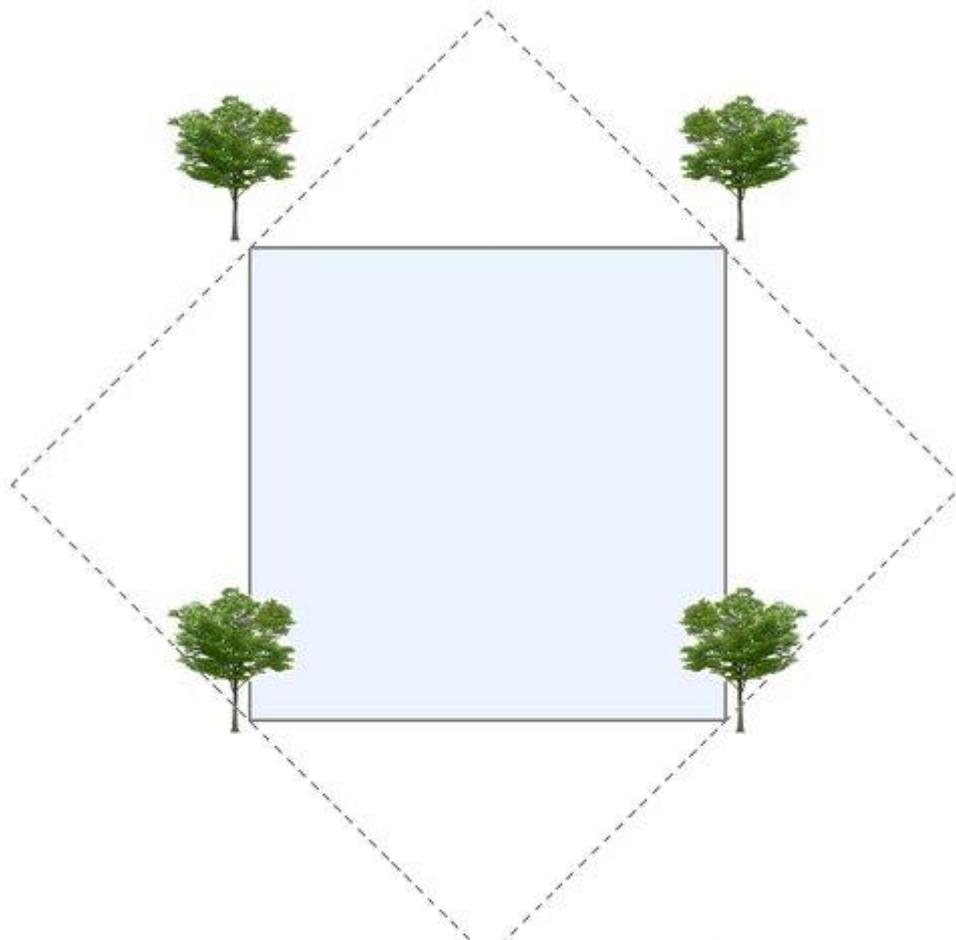
Ответ к задаче №4



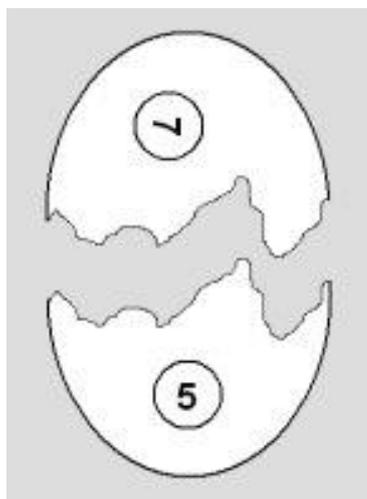
Ответ к задаче №5



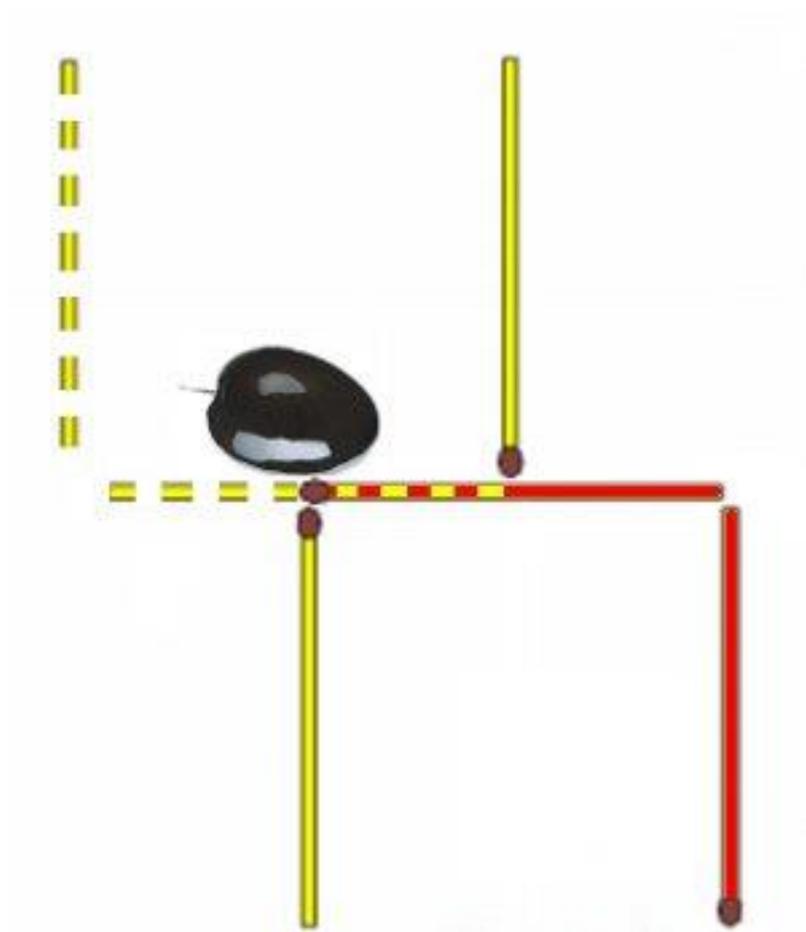
Ответ к задаче №6



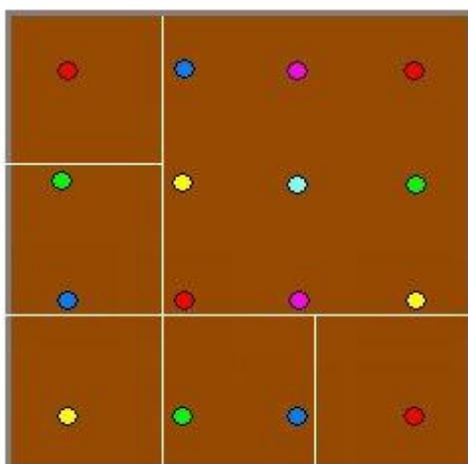
Ответ к задаче №7



Ответ к задаче №8



Ответ к задаче №9



Ответ к задаче №10

Входные двери находятся с противоположной стороны автобуса - следовательно, автобус движется относительно нас в левую сторону.

Ответ к задаче №11

Игрушечные часы (сверху) имеют чрезмерно длинную минутную стрелку, которая при движении не сможет обойти весь циферблат.

«Тренировка умственной деятельности через физическую активность»

План занятий

№ занятия	Тип занятия	Количество участников	Дата проведения занятия	Подпись
1	Вводное (1-я диагностика)			
2	Комплекс №1			
3	Комплекс №2			
4	Комплекс №3			
5	Комплекс №4			
6	Комплекс №5			
7	Комплекс №6			
8	Комплекс №7			
9	Комплекс №8			
10	Комплекс №9			
11	Комплекс №1			
12	Комплекс №2			
13	Комплекс №3			
14	Комплекс №4			
15	Комплекс №5			
16	Комплекс №6			
17	Комплекс №7			
18	Комплекс №8			
19	Комплекс №9			
20	Комплекс №1			
21	Комплекс №2			
22	Комплекс №3			
23	Комплекс №4			
24	Комплекс №5			
25	Комплекс №6			
26	Комплекс №7			

27	Промежуточная диагностика			
28	Комплекс №8			
29	Комплекс №9			
30	Комплекс №1			
31	Комплекс №2			
32	Комплекс №3			
33	Комплекс №4			
34	Комплекс №5			
35	Комплекс №6			
36	Комплекс №7			
37	Комплекс №8			
38	Комплекс №9			
39	Комплекс №1			
40	Комплекс №2			
41	Комплекс №3			
42	Комплекс №4			
43	Комплекс №5			
44	Комплекс №6			
45	Комплекс №7			
46	Комплекс №8			
47	Заключительная диагностика			
48	Подведение итогов			

«Тренировка умственной деятельности через физическую активность»

План занятий для учреждений с заездом в 21 день

(Республиканский центр социальной реабилитации инвалидов)

№ занятия	Тип занятия	Количество участников	Дата проведения занятия	Подпись
1	Вводное (1-я диагностика)			
2	Комплекс №1			
3	Комплекс №2			
4	Комплекс №3			
5	Промежуточная диагностика			
6	Комплекс №4			
7	Комплекс №5			
8	Комплекс №6			
9	Заключительная диагностика			
10	Подведение итогов			

Шыхалиев Ариф Логманович

Тренировка умственной деятельности через физическую активность

*Технология социального обслуживания граждан пожилого возраста
и инвалидов трудоспособного возраста*

Методические рекомендации