

«Нейробика – фитнес для мозга»

Разработал: ведущий психолог
МБУ ЦСОН, г. Прокопьевска
Кузнецова Мария Владимировна

Прокопьевск, 2023



Последние несколько десятилетий рождаемость в мире неуклонно снижается на фоне роста продолжительности жизни.

За 10 лет число пожилых людей в России выросло на 3 млн. и составляет 15 млн. человек.

Пожилым возраст – это особый период в жизни человека. Он характеризуется не только обострением уже имеющихся заболеваний, но и появлением новых, возникновением ряда психологических и социальных проблем, снижением способности к самообслуживанию, нарушением когнитивных функций, зачастую приводящих к появлению деменции.

Деменция

Деменция — это синдром, при котором происходит деградация памяти, мышления, поведения и способности выполнять ежедневные действия.

По оценкам ВОЗ, в мире деменцией страдает более 55 миллионов человек, в России диагноз поставлен 2 млн. человек.



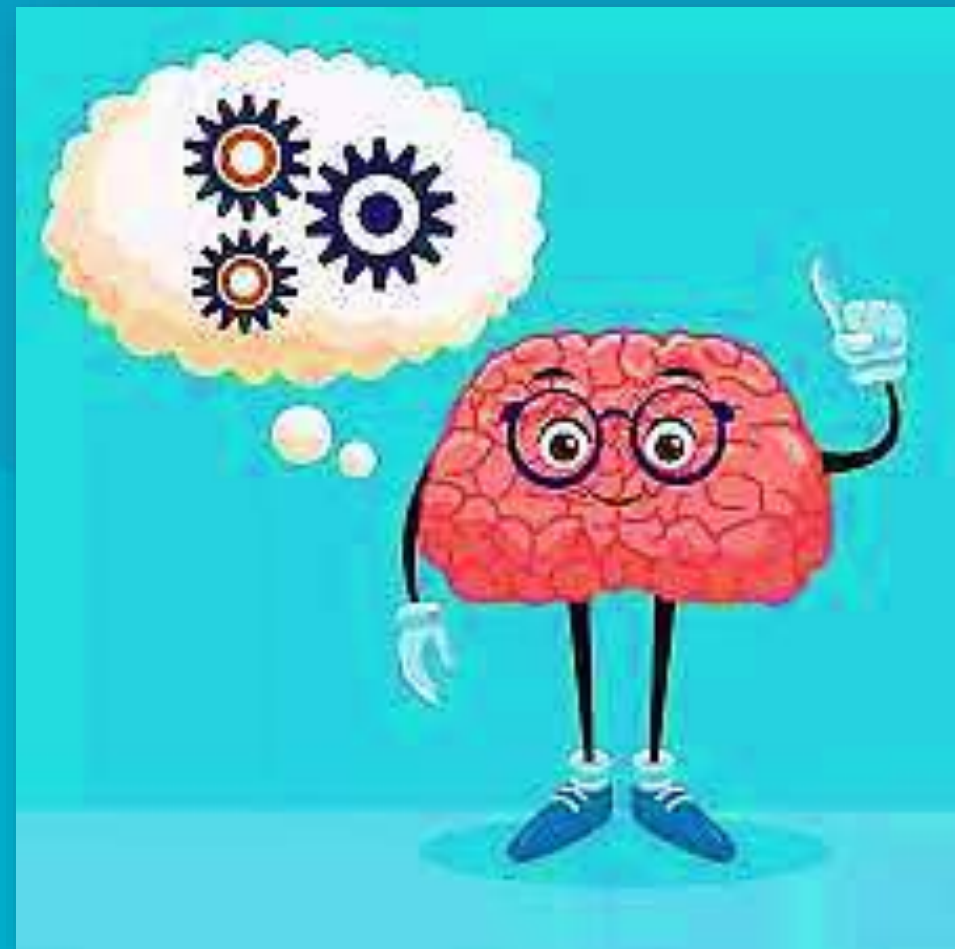
Симптомы на ранней стадии деменции:

- забывчивость, особенно в отношении недавних событий;
- затруднения при общении, например при подборе слов;
- потеря ориентации в знакомой местности;
- дезориентация во времени;
- затруднение при обращении с деньгами;
- частичная или полная утрата способности к самообслуживанию;
- снижение активности, потеря интереса к жизни;
- изменения настроения: депрессия, тревожность, агрессия



Нейробика — это комплекс специальных заданий, игр и упражнений, направленных на тренировку мозга, повышение его работоспособности.

Такие тренировки существенно улучшают нейронные связи между двумя полушариями, причем чем эти занятия интенсивнее, тем заметнее положительные изменения в работе мозга.



Левое полушарие

ЛОГИКА

АНАЛИЗ

МАТЕМАТИЧЕСКИЕ
СПОСОБНОСТИ

РЕЧЬ

ЧТЕНИЕ

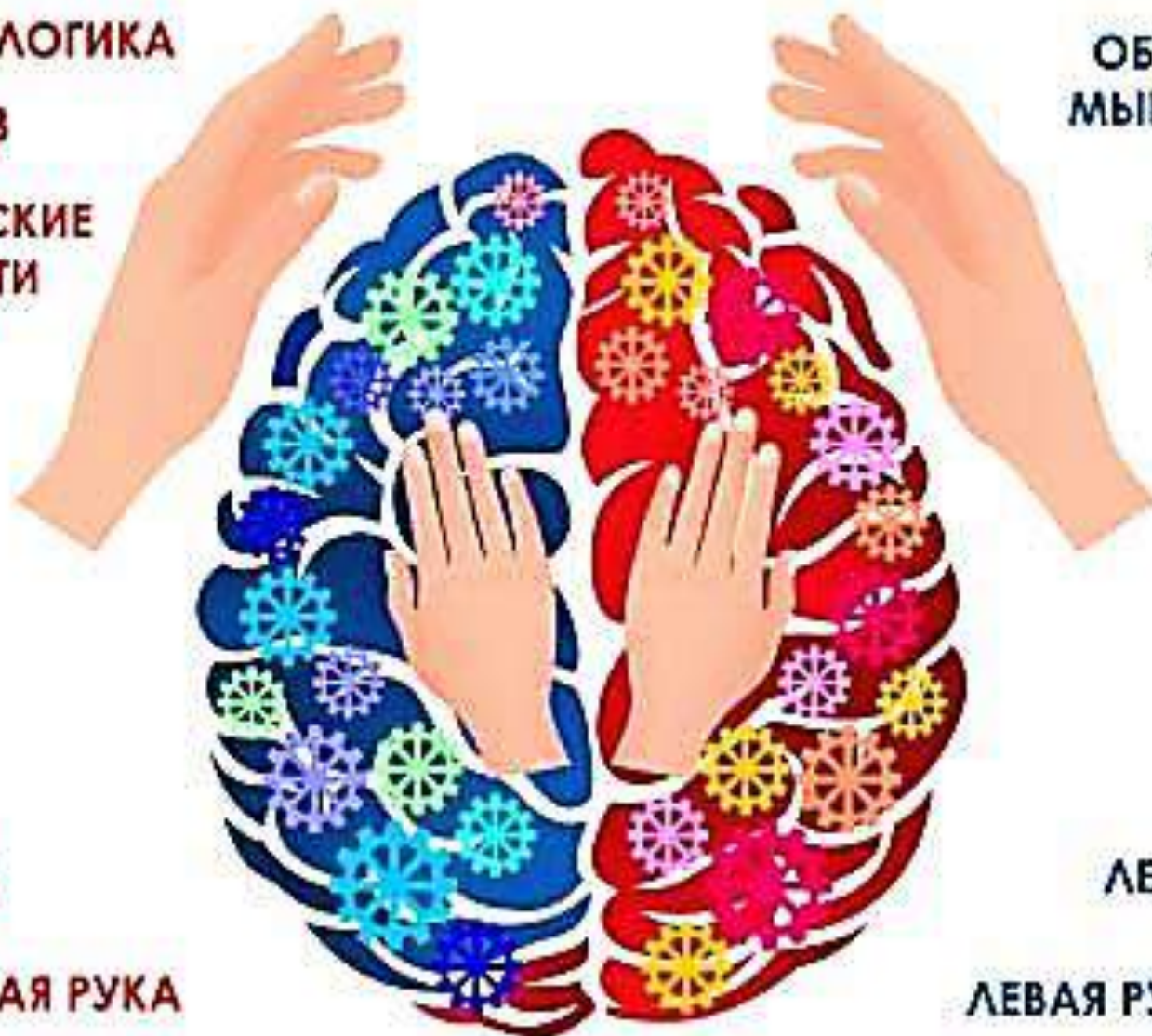
ПИСЬМО

ЯЗЫКИ

ДВИЖЕНИЯ

ПРАВЫЙ ГЛАЗ

ПРАВАЯ РУКА



Правое полушарие

ОБРАЗНОЕ
МЫШЛЕНИЕ

АССОЦИАЦИИ

ЧУВСТВА

ИНТУИЦИЯ

ВООБРАЖЕНИЕ

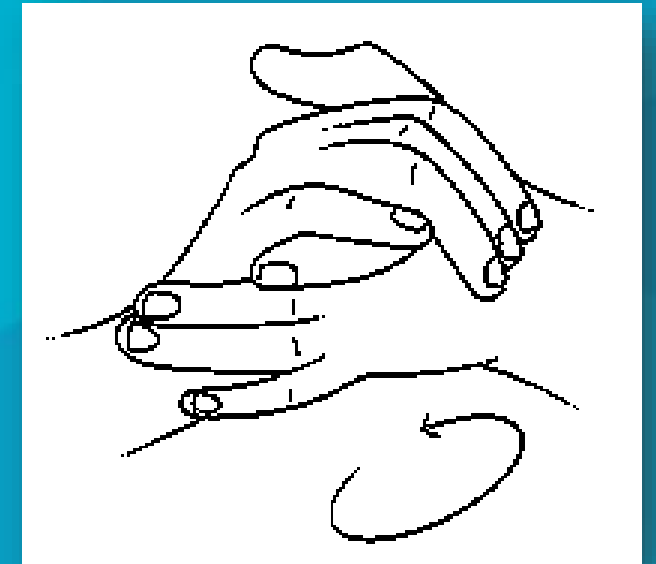
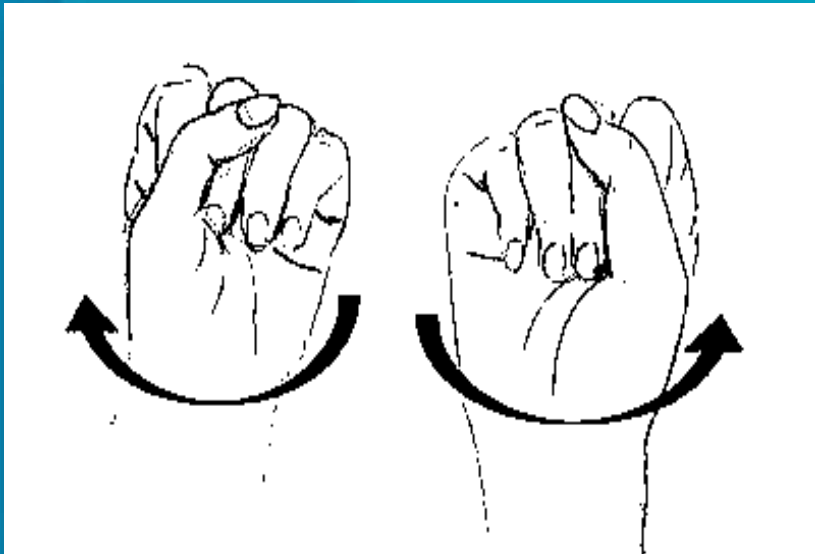
ЛЕВЫЙ ГЛАЗ

ЛЕВАЯ РУКА

Пальчиковая гимнастика

Разминка

1. Растирание рук
2. «Мытье» рук
3. Сжатие – разжимание рук в кулаки
4. Круговые движения кистями
5. Потряхивание кистями рук



Пальчиковая гимнастика

1. «Одеваем перчатки - снимаем кольца» - массаж каждого пальца сверху вниз и снизу вверх .
2. Лодочка – кисть одной руки лежит на кисти другой руки , большие пальцы отведены в сторону и совершают вращение в одну и другую стороны
3. Крючки – пальцы попарно цепляются друг за друга
- 4.Рисование каждым пальцем в воздухе «восьмерки».
5. Пальцы здороваются – ладони повернуты друг к другу, пальцы по очереди наклоняются вперед
6. Открытые ладони перед собой – последовательно собираем все пальцы в кулак и последовательно выпрямляем.

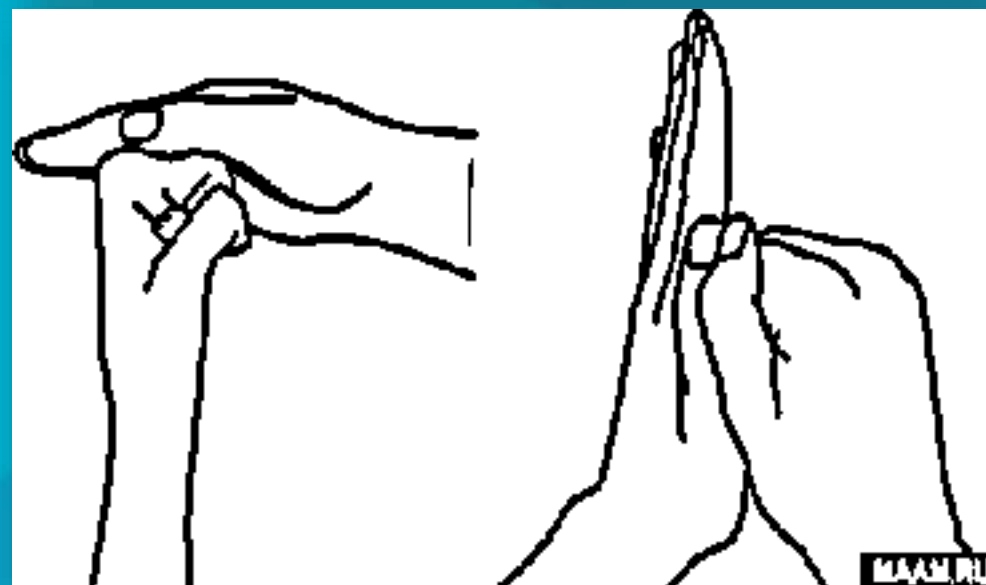
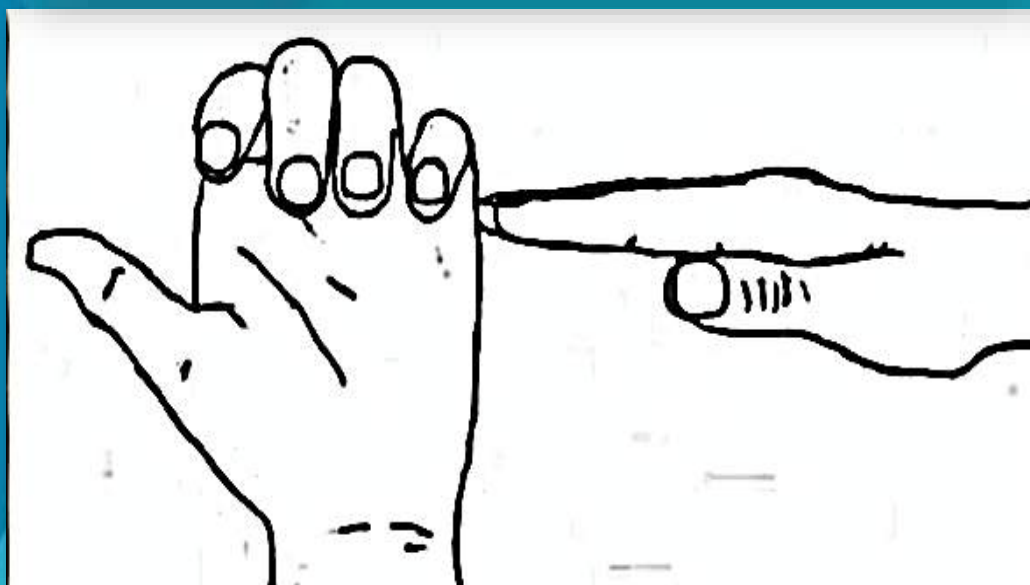
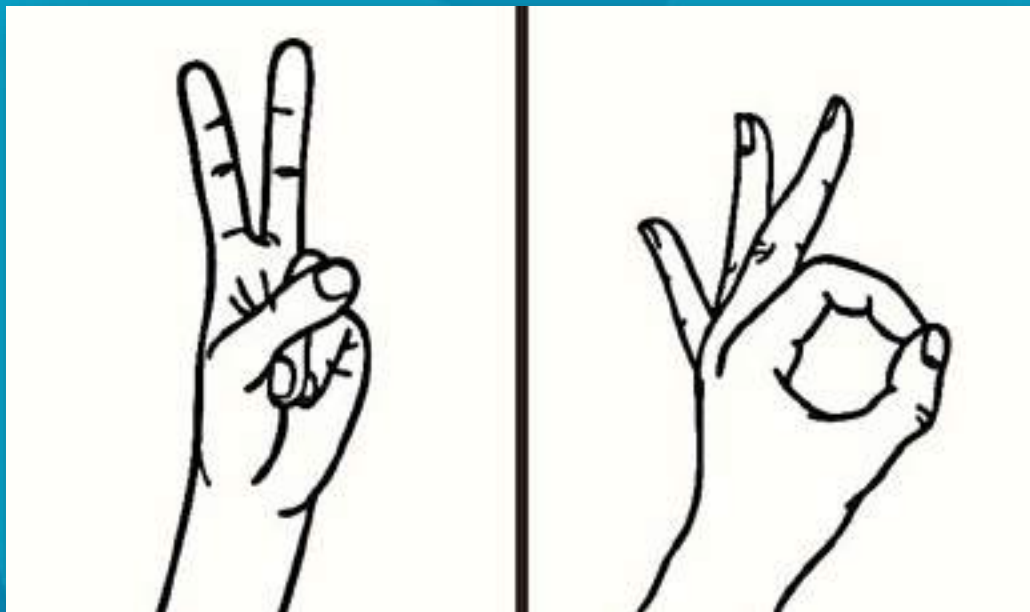




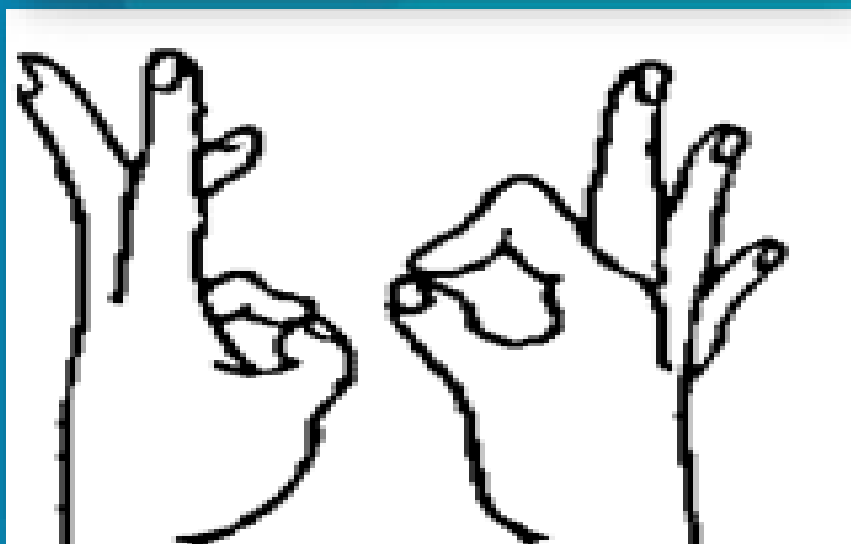
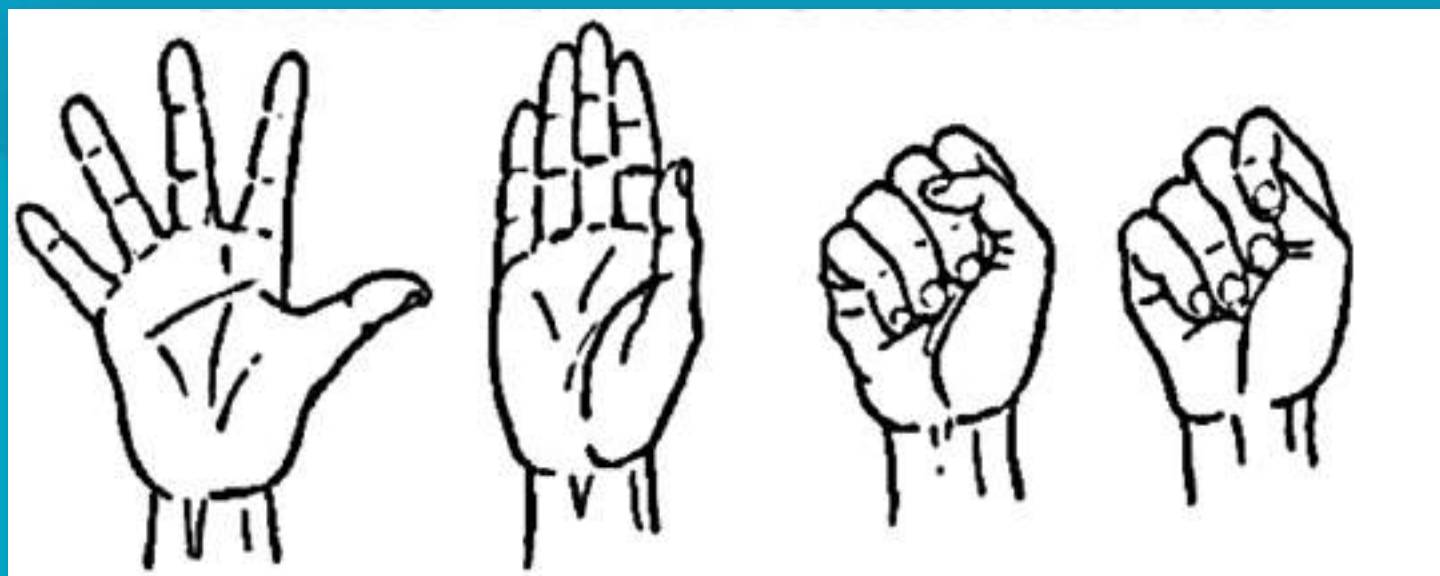
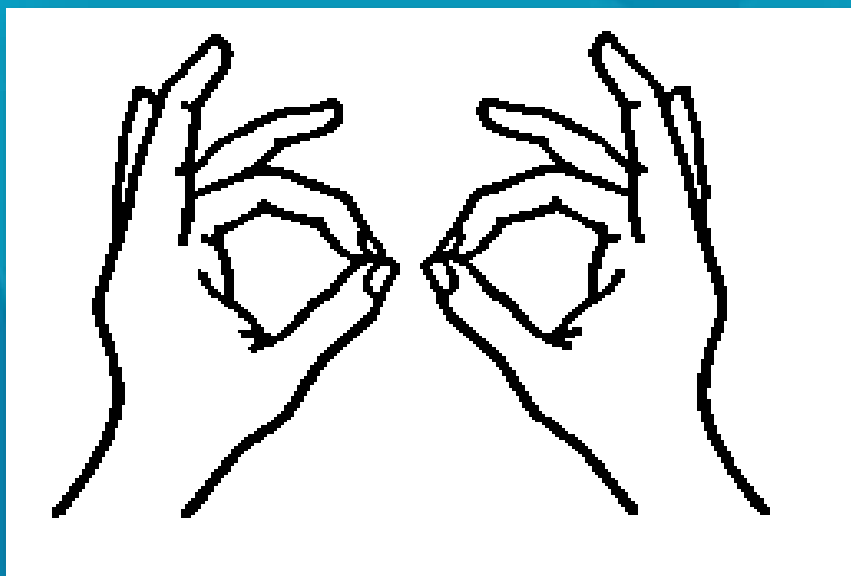
Кинезиология – наука о взаимосвязи мышечного напряжения с состоянием, в котором находятся внутренние органы и различные системы организма, а также о методах воздействия на них без применения медикаментов и оперативного вмешательства.



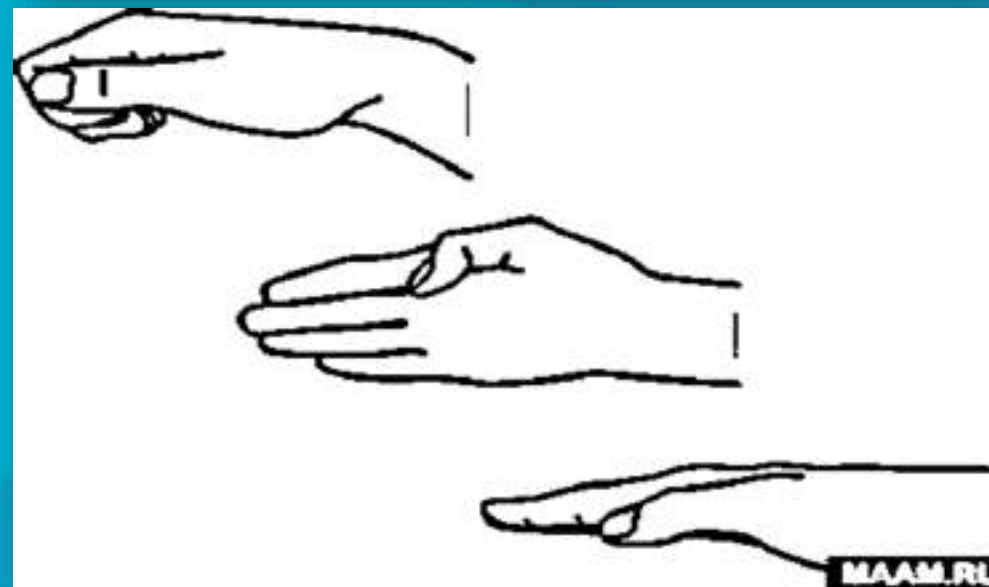
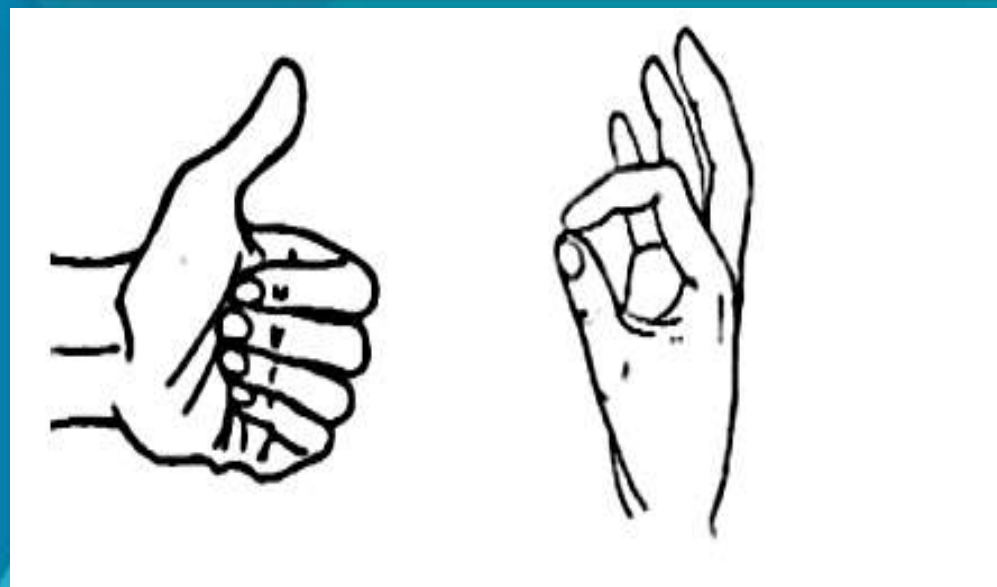
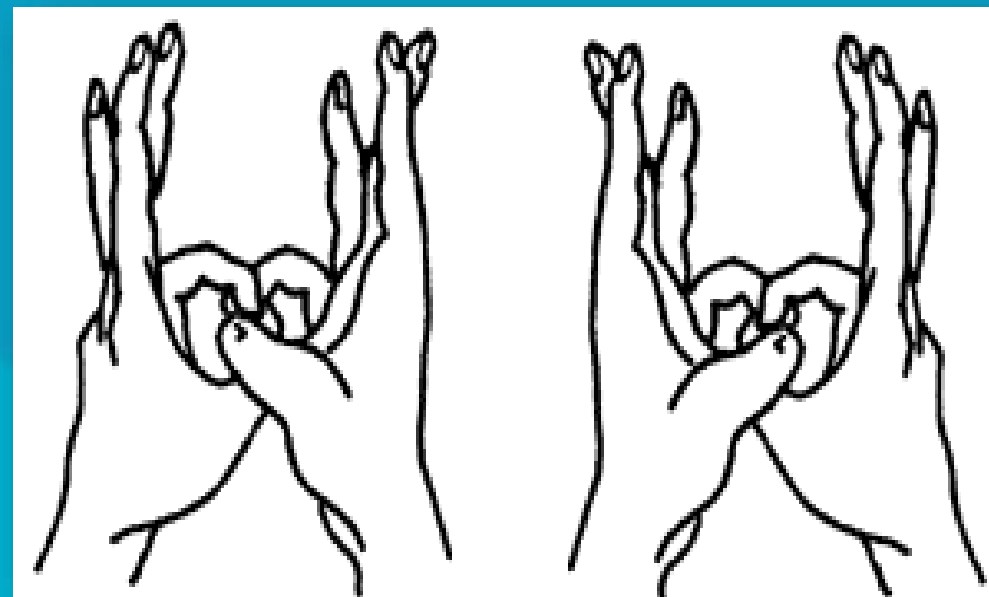
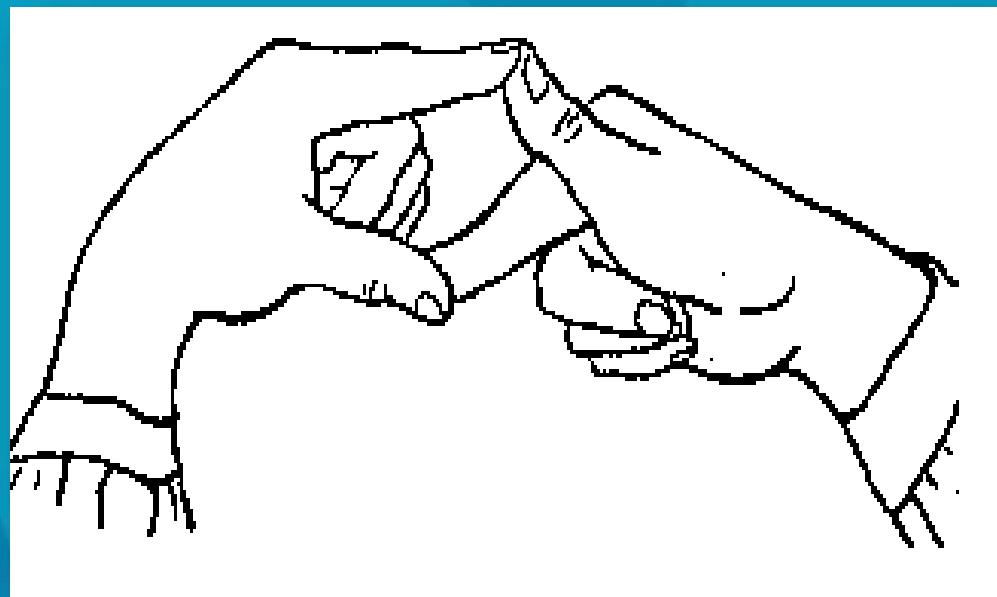
Кинезиологические упражнения



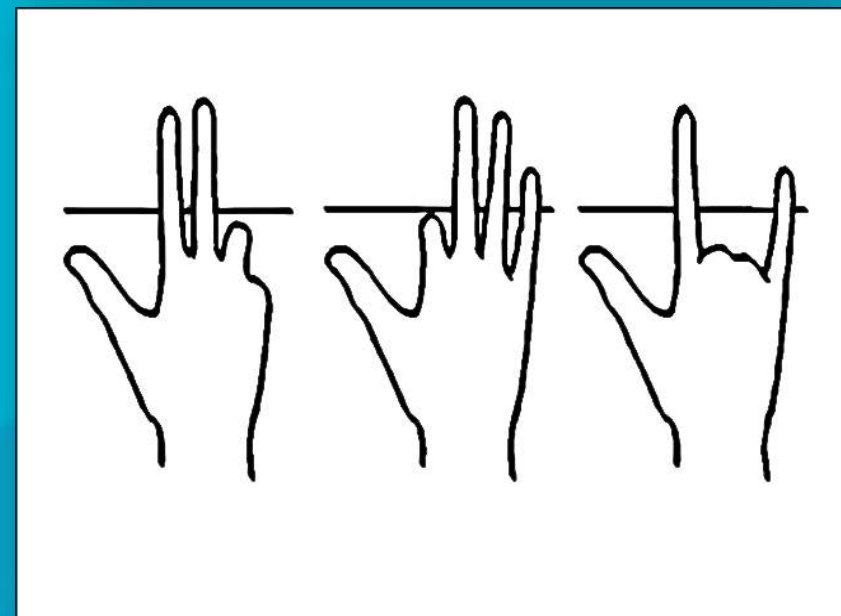
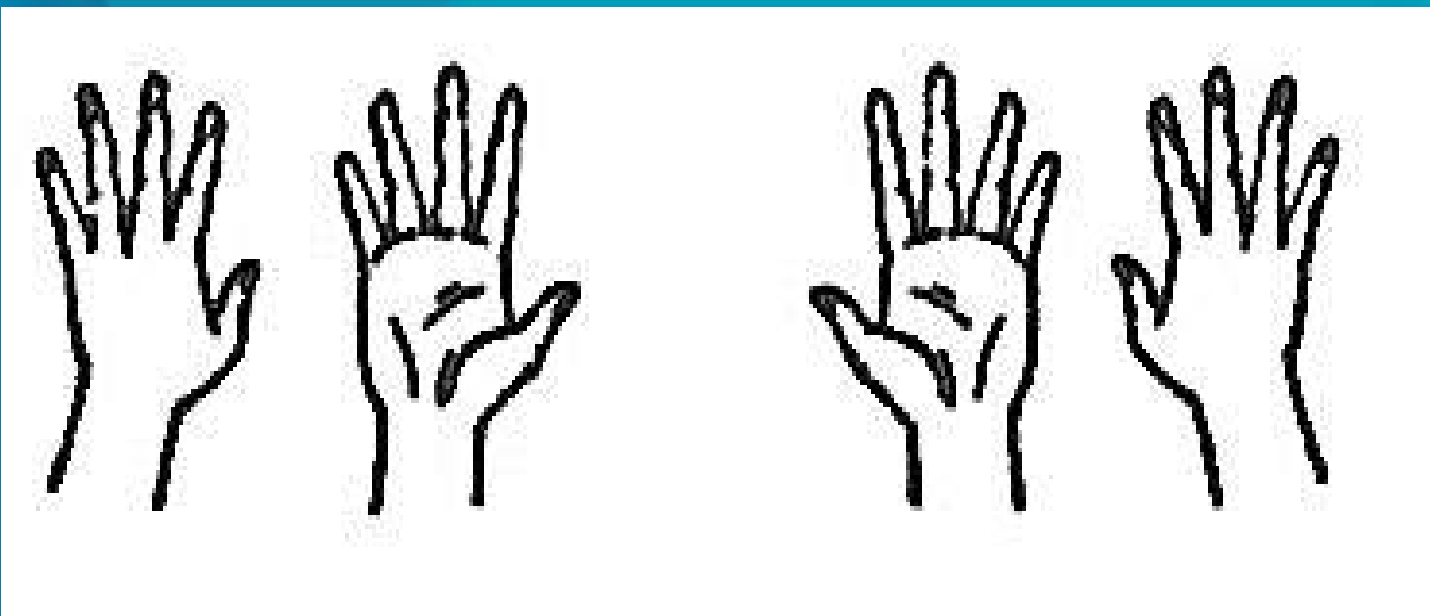
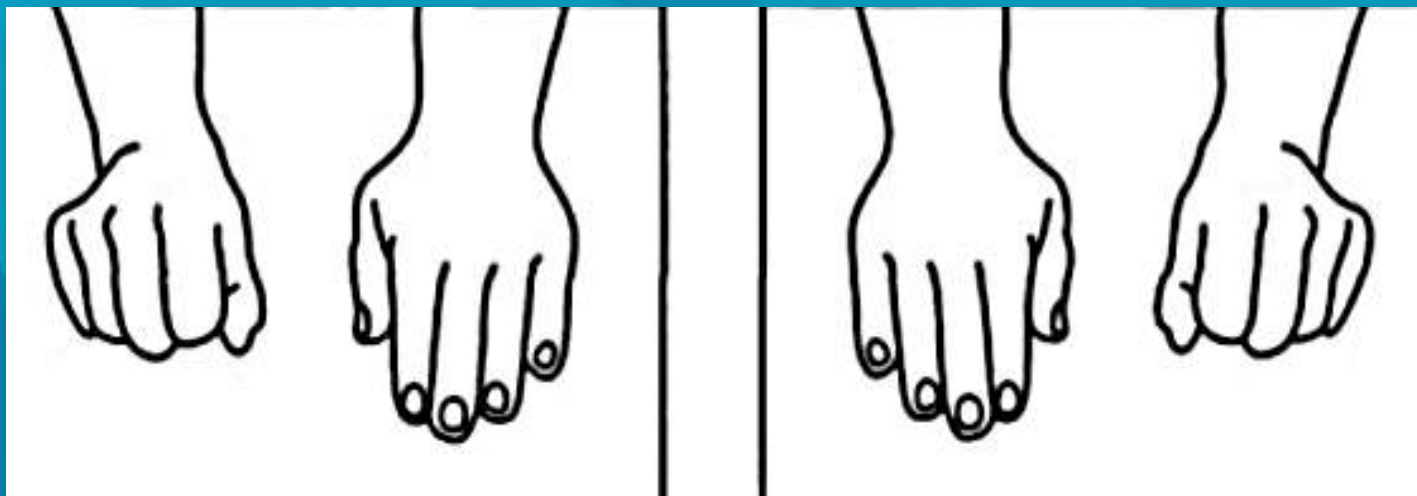
Кинезиологические упражнения



Кинезиологические упражнения

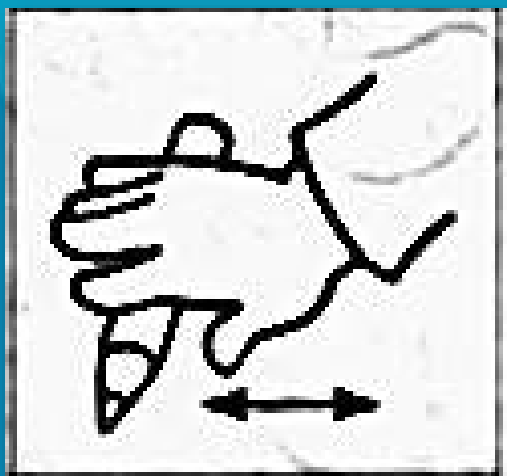


Кинезиологические упражнения

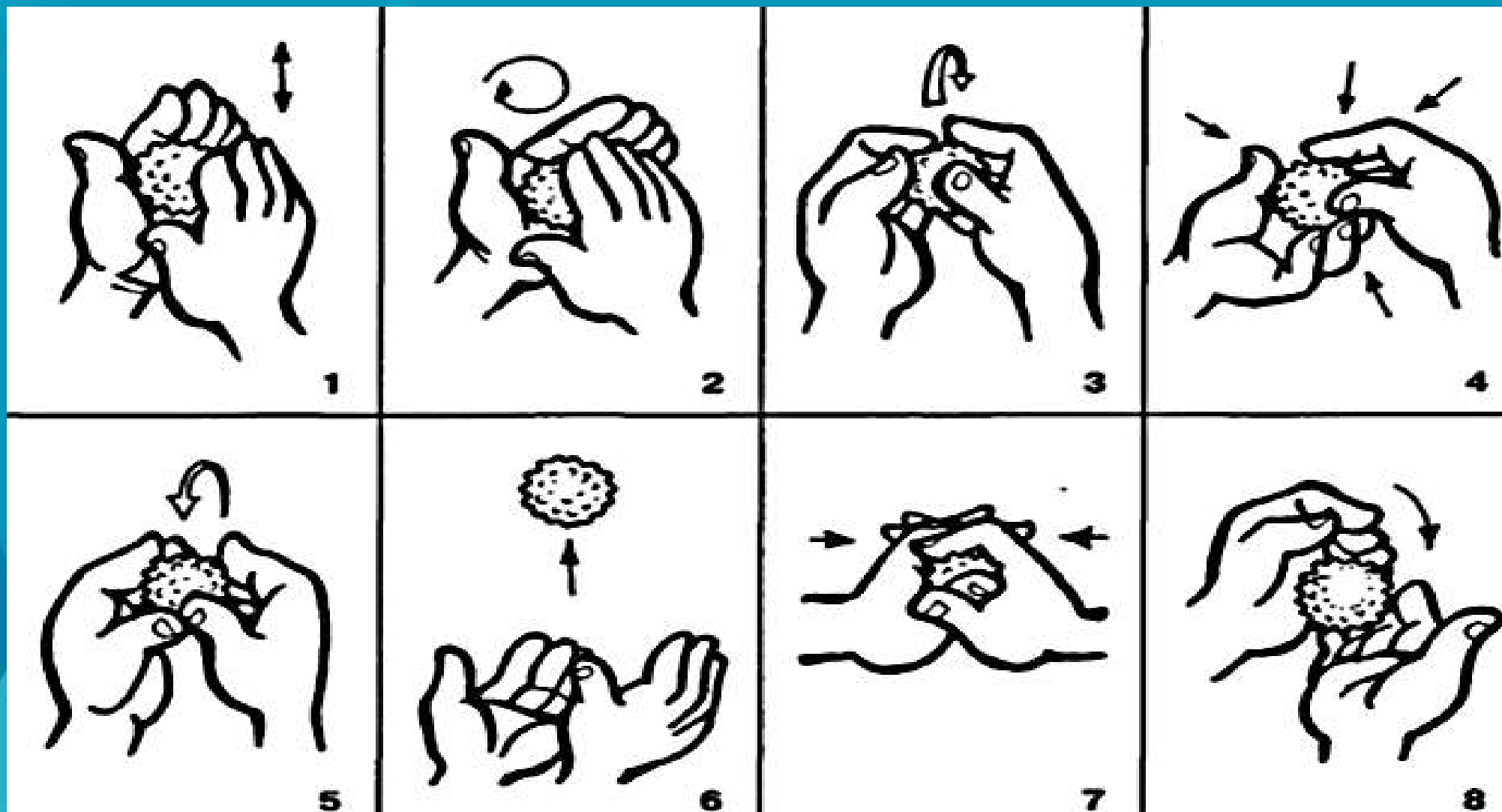




Гимнастика для рук с карандашами и с массажными мячами

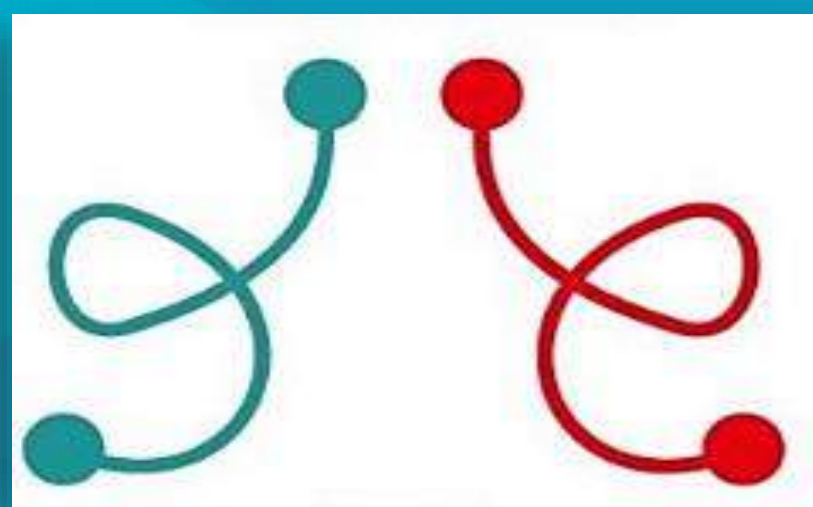
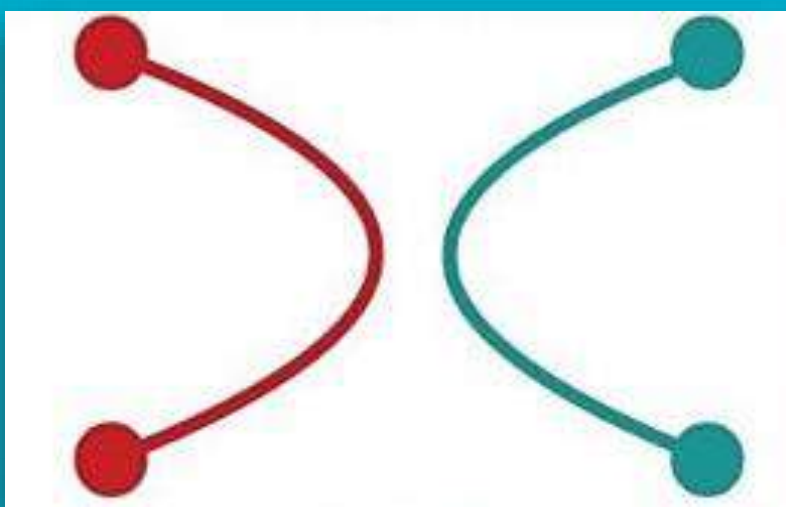
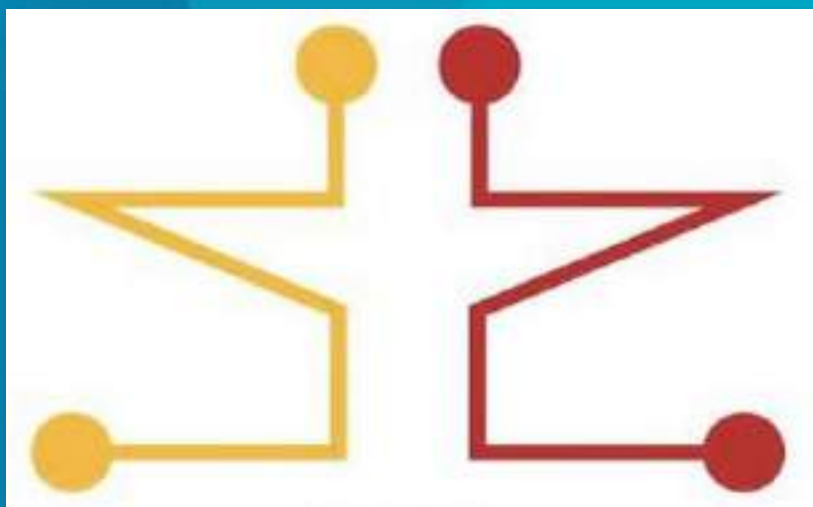
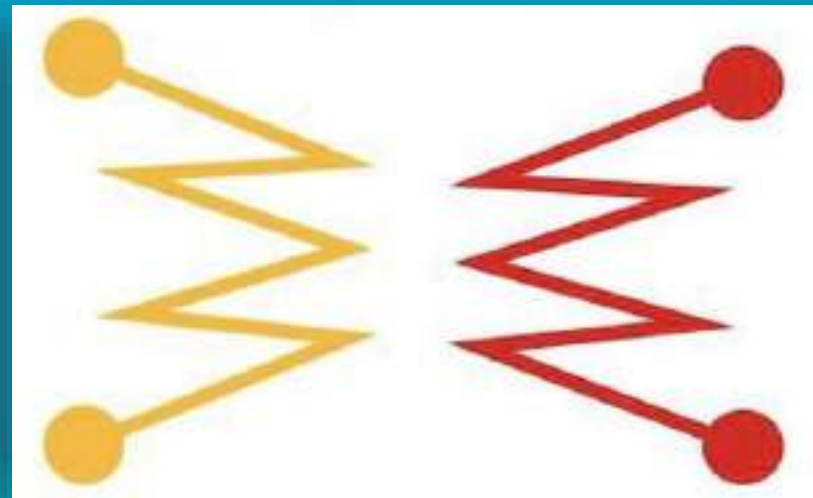
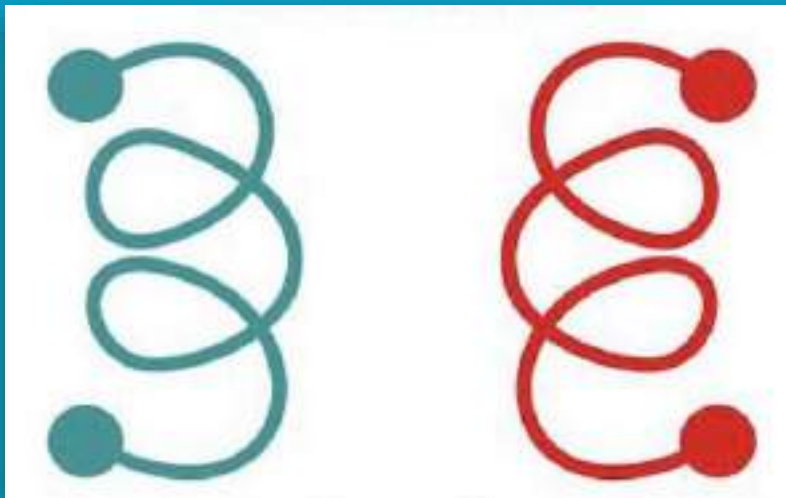
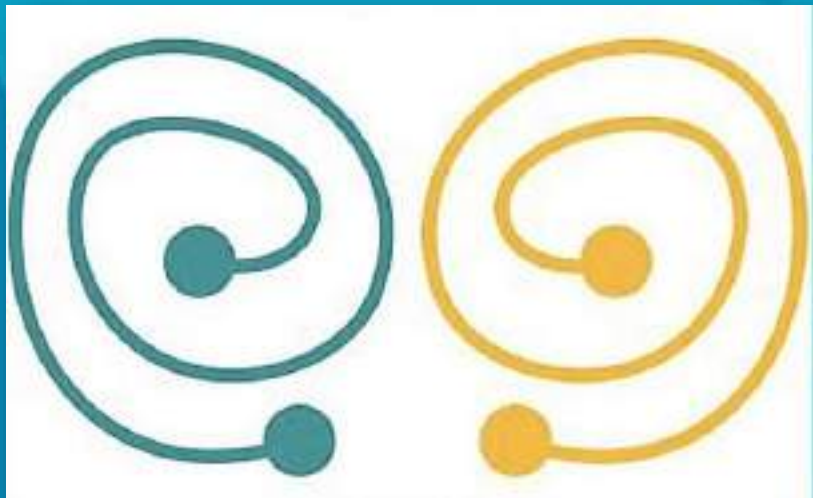


Гимнастика для рук с карандашами и с массажными мячами



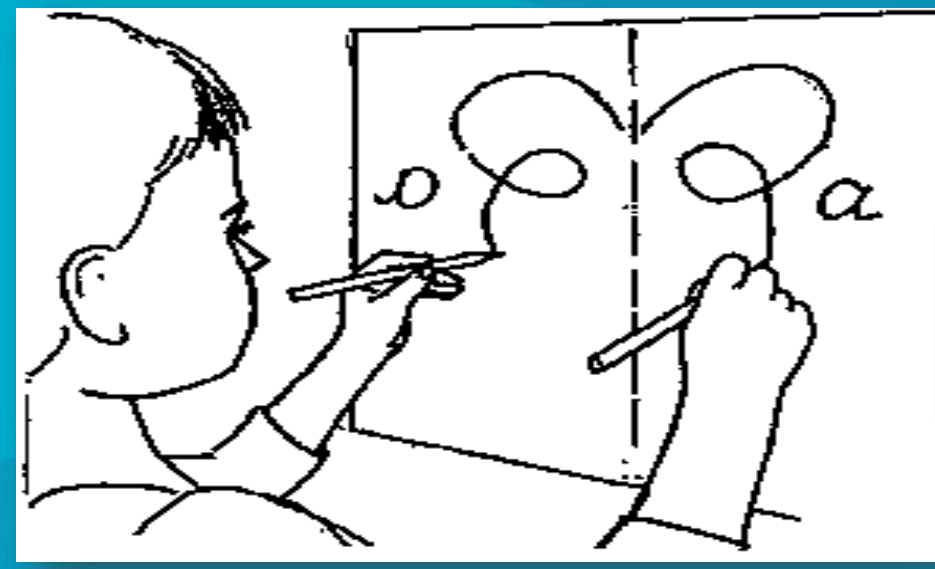
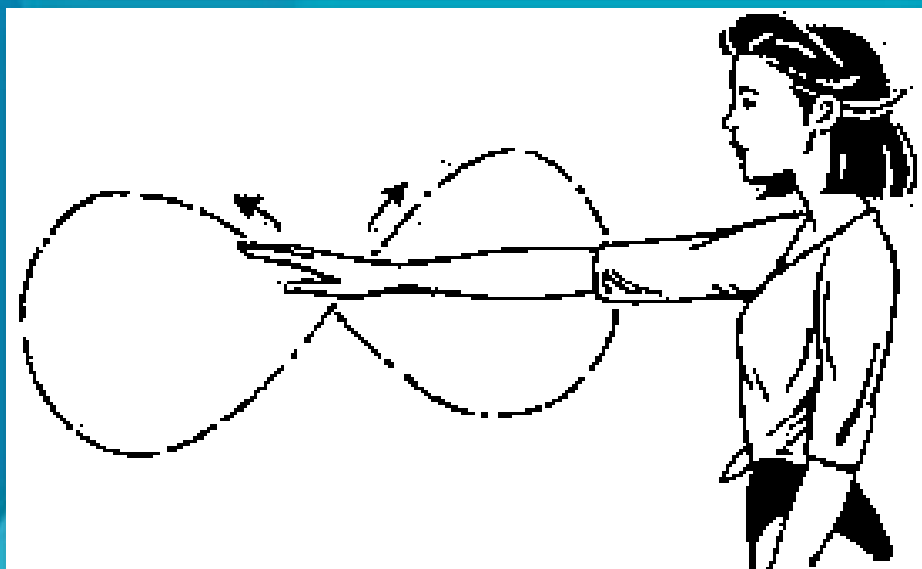
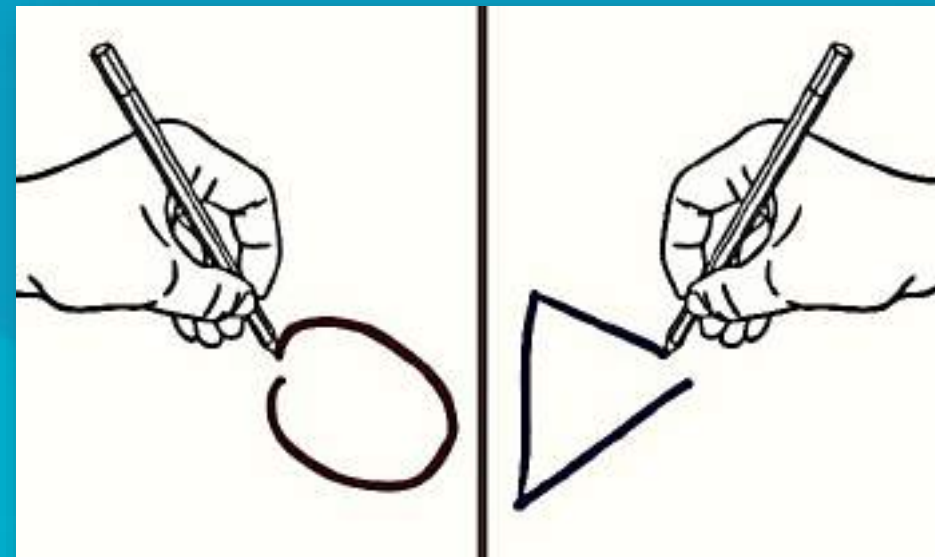
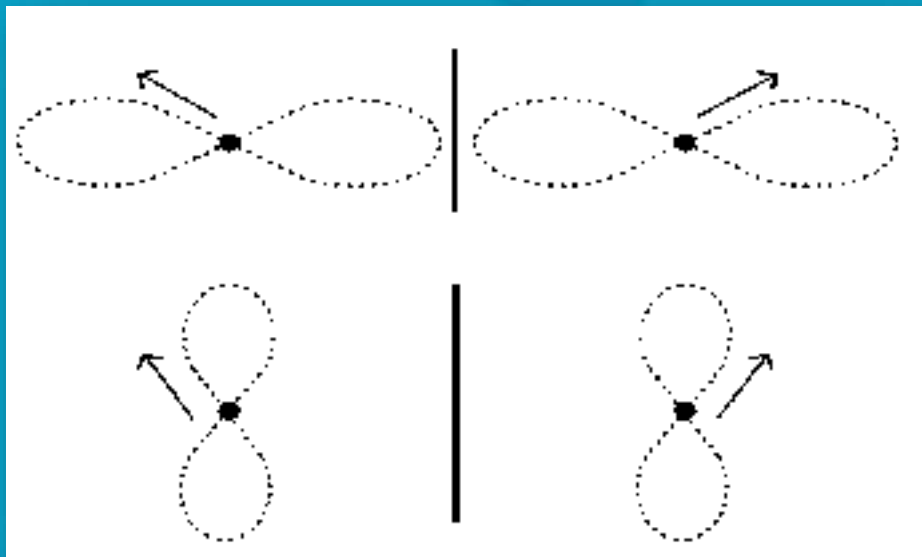


Рисование двумя руками



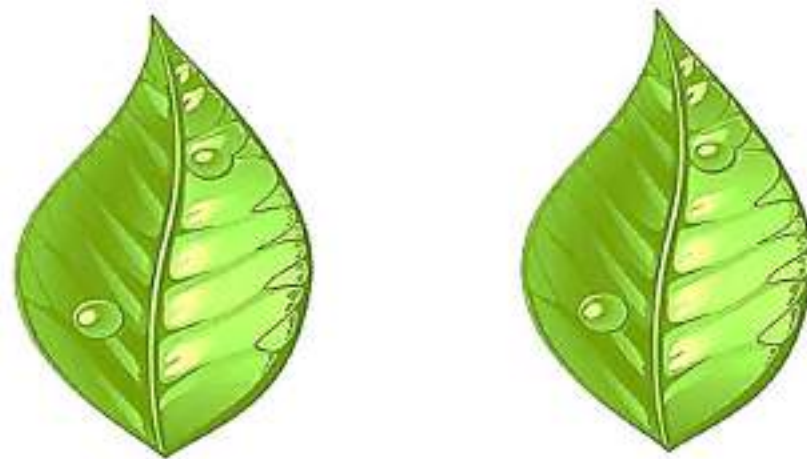
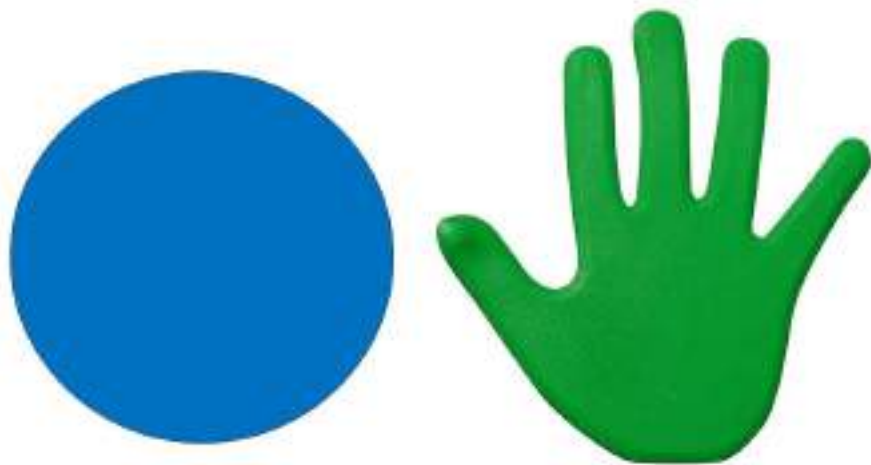
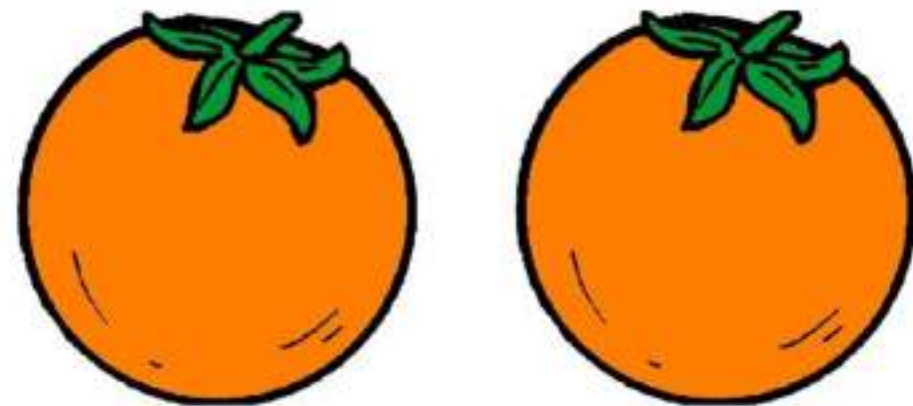
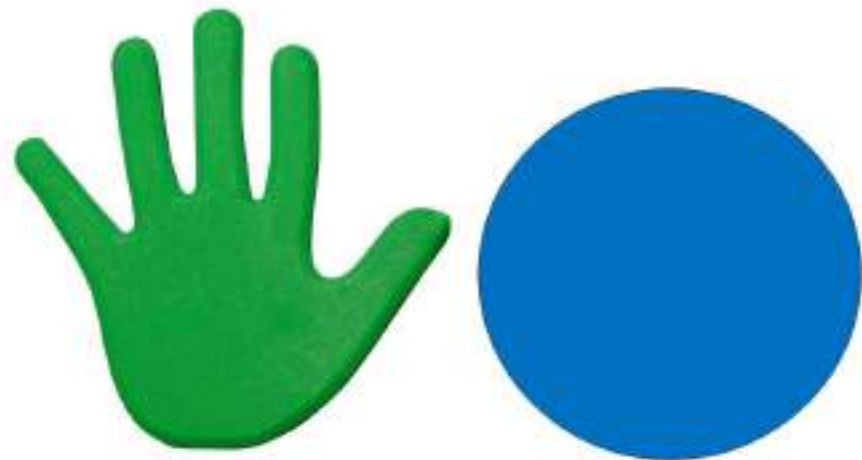


Рисование двумя руками

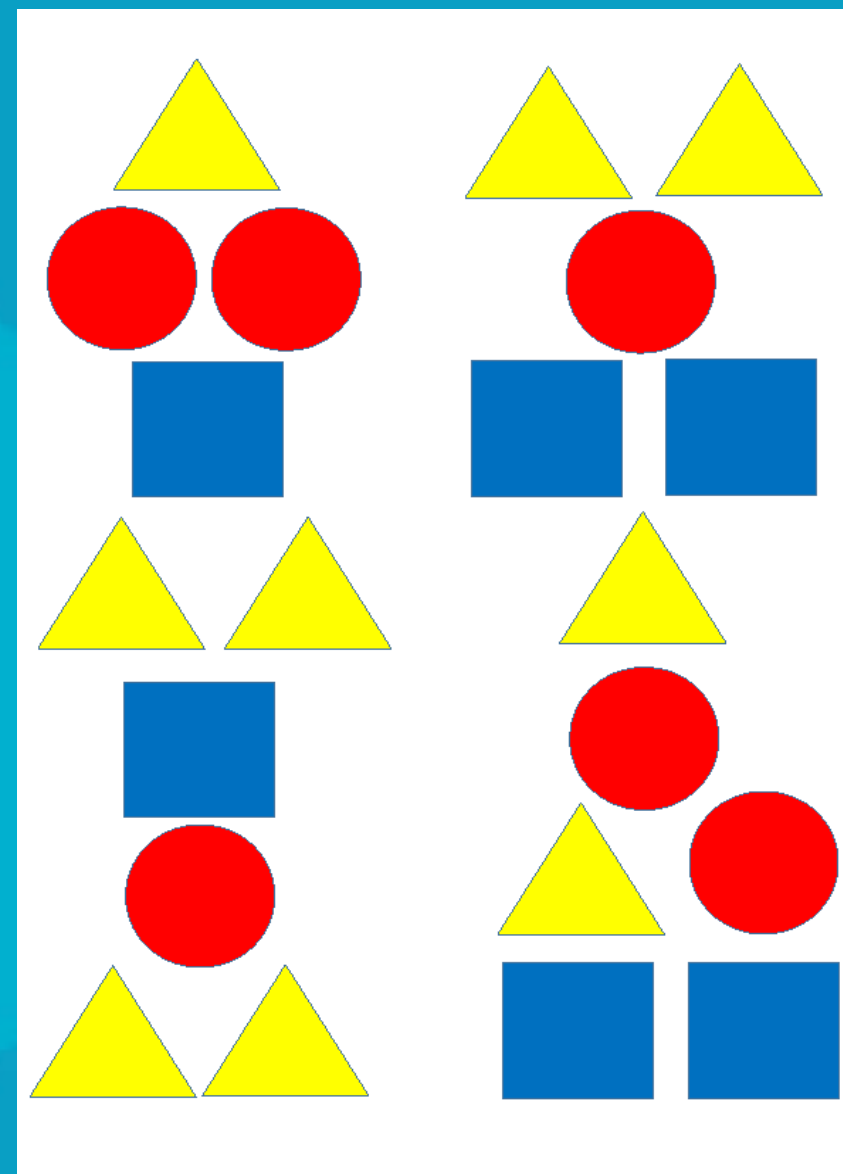
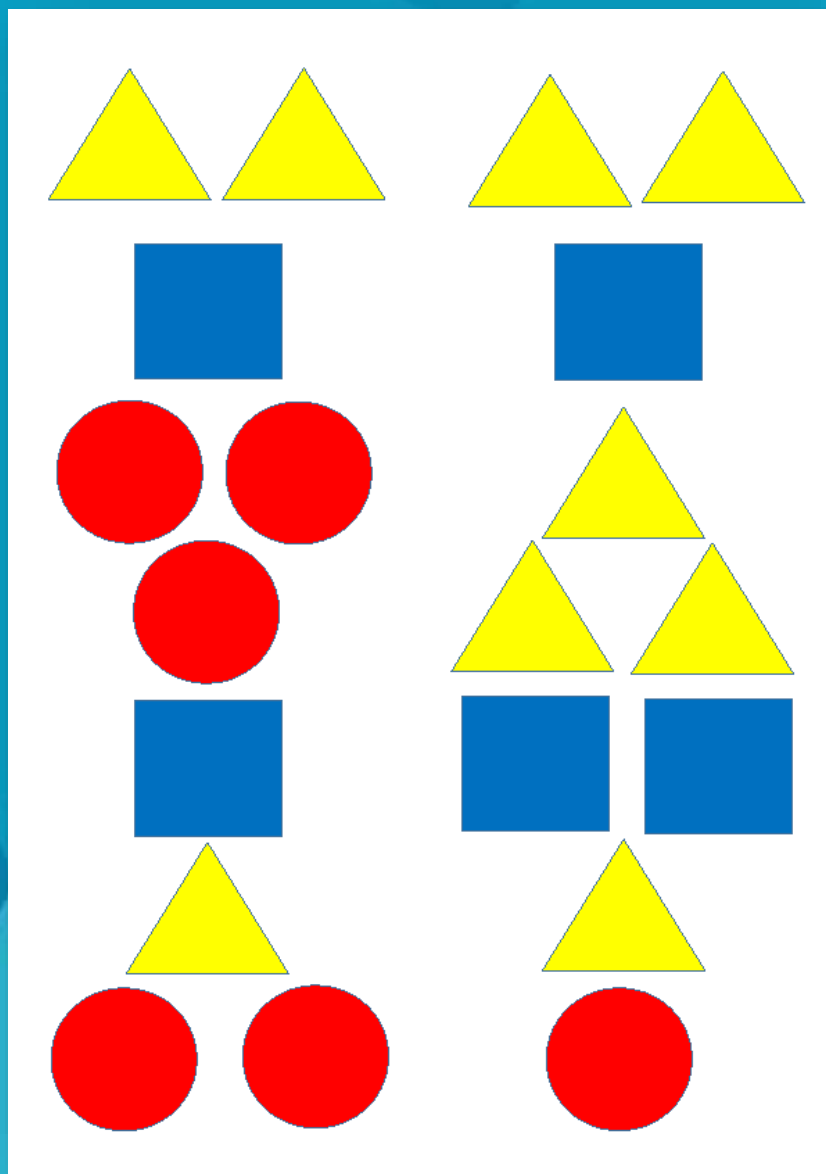




Кинезиологически упражнения на тренажер

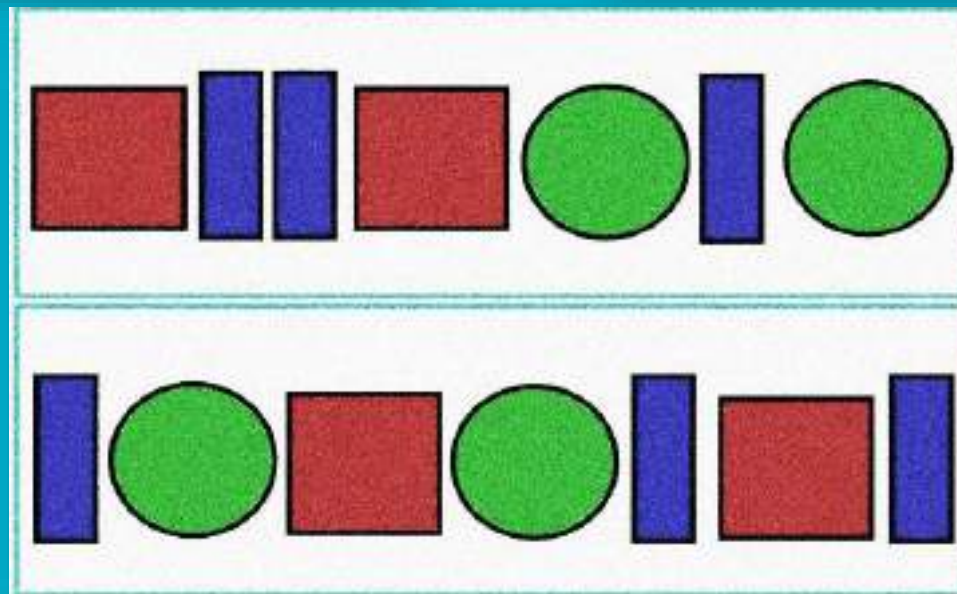
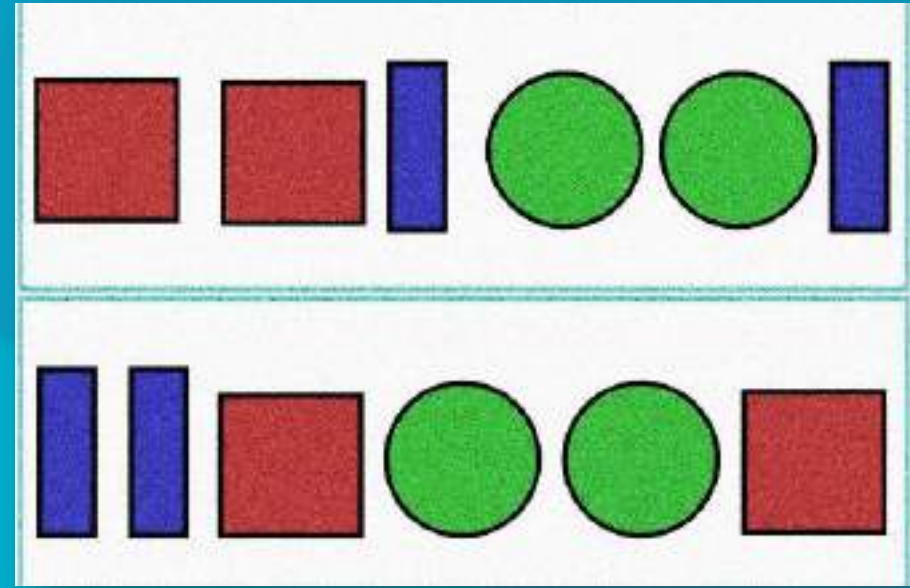
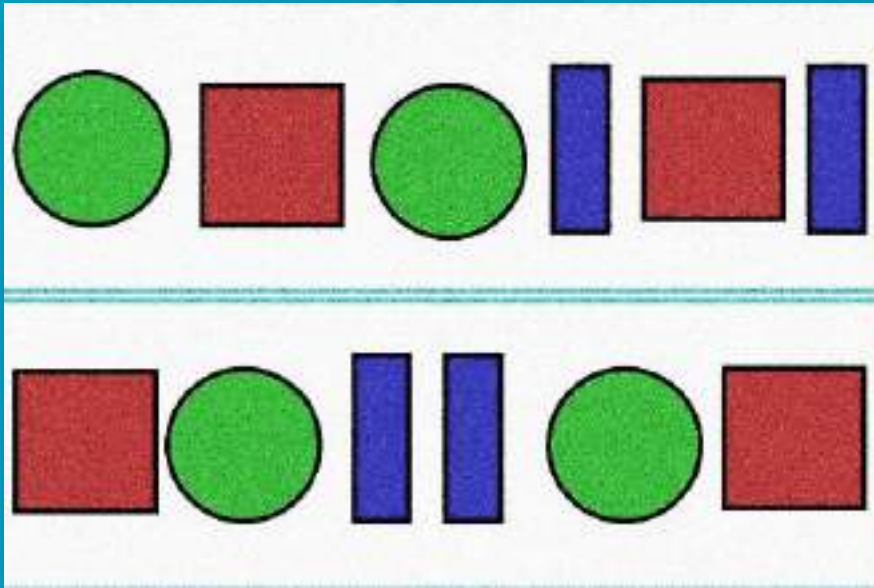


Кинезиологические упражнения на тренажерах



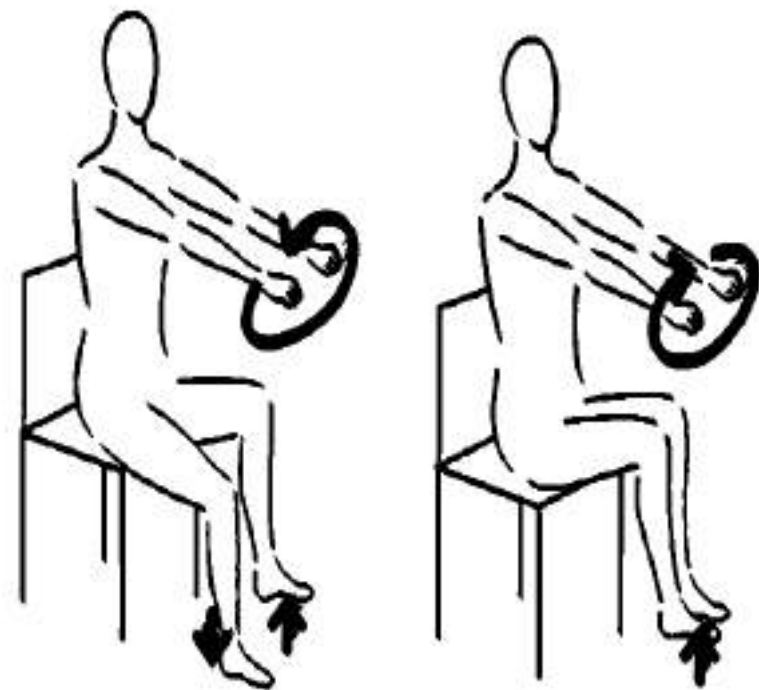
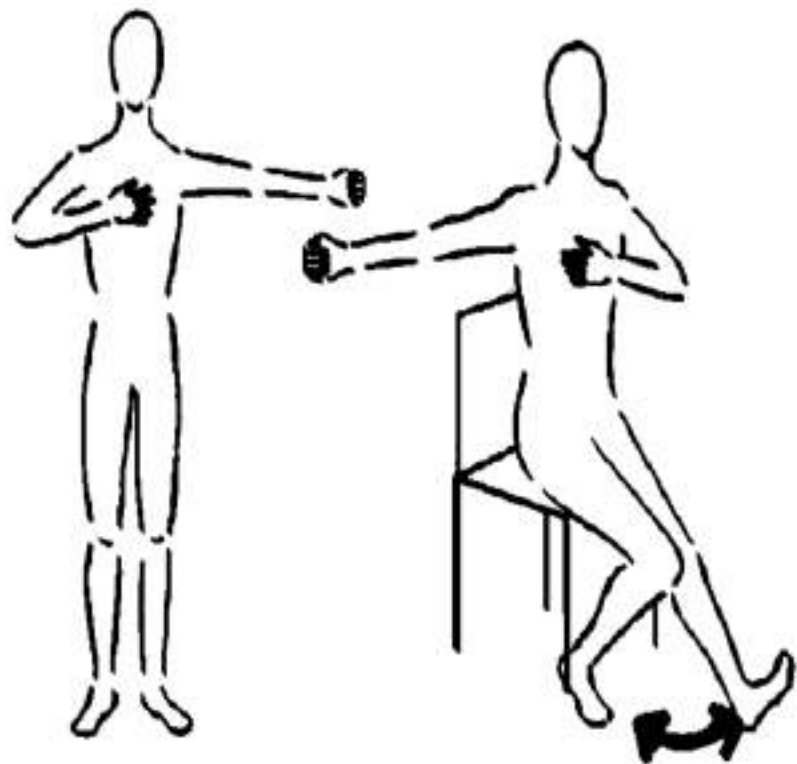


Кинезиологические упражнения на тренажерах

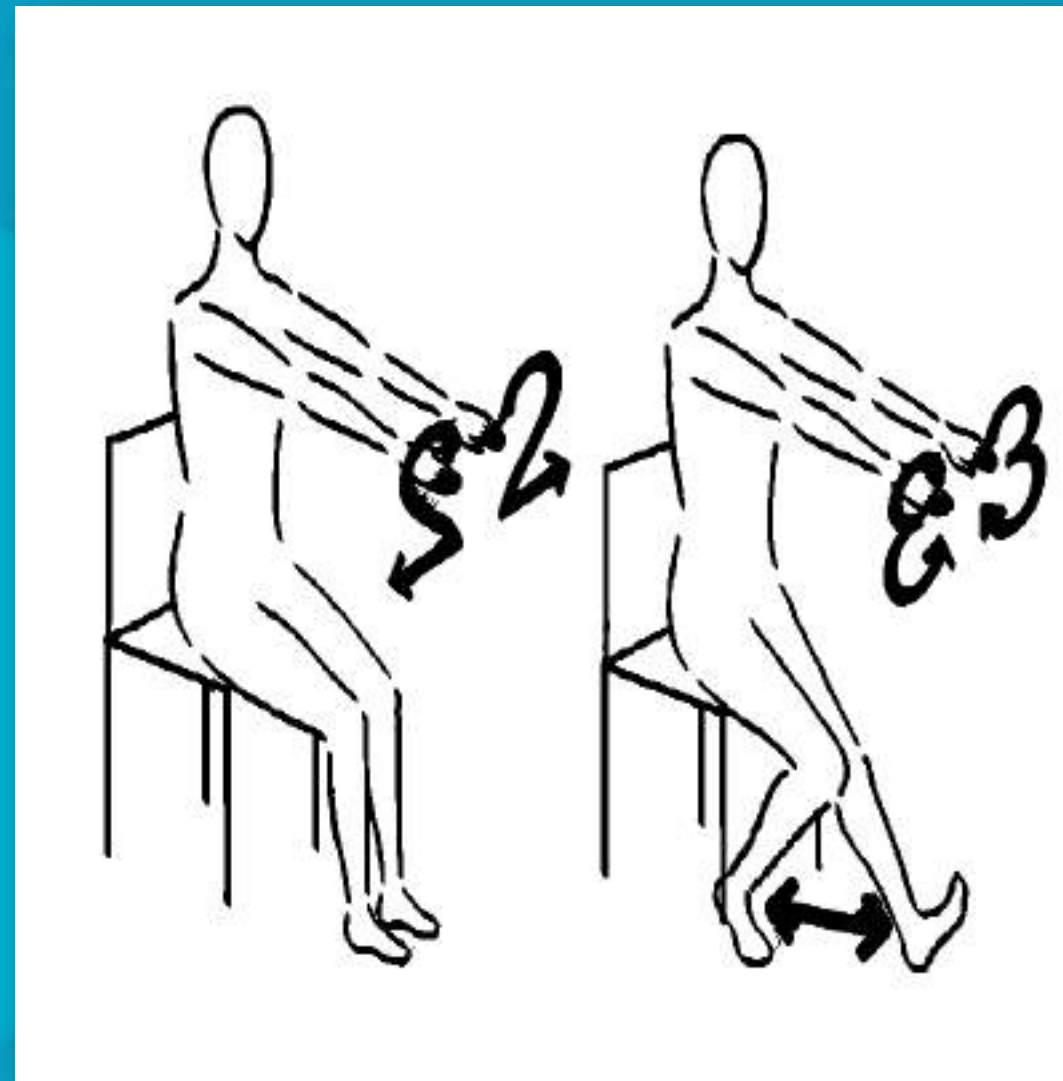
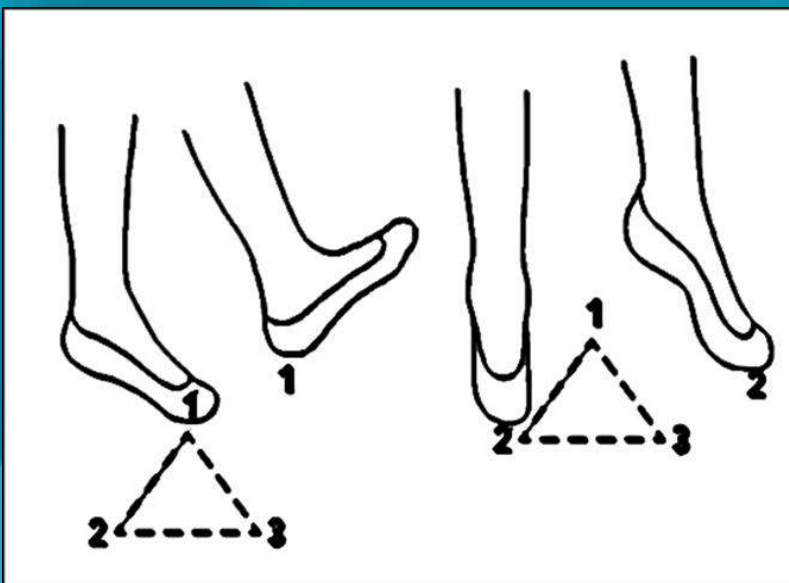
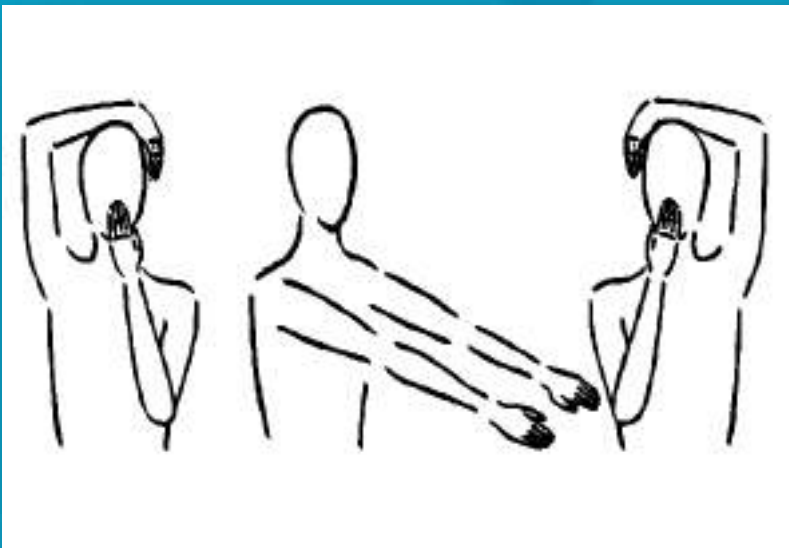




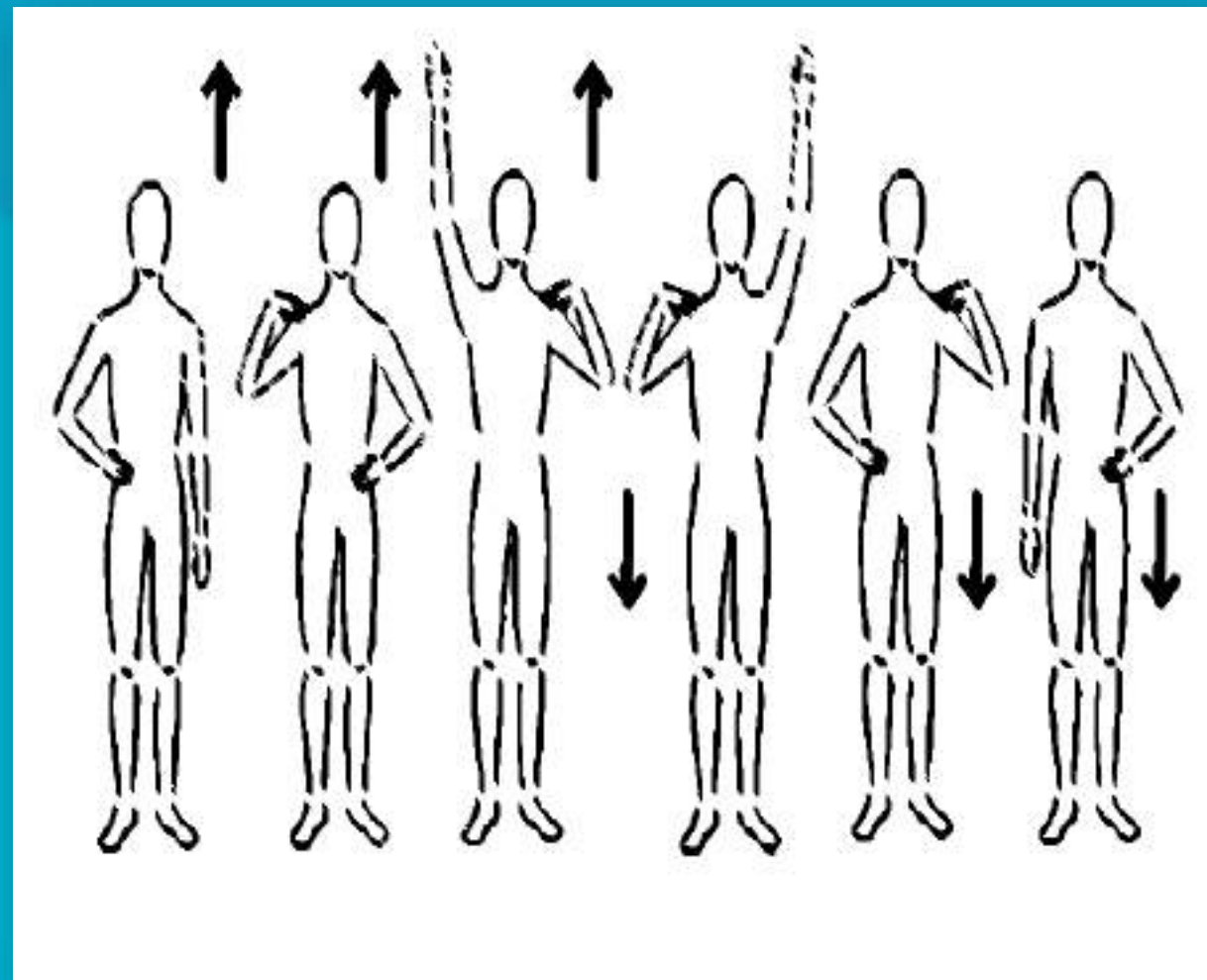
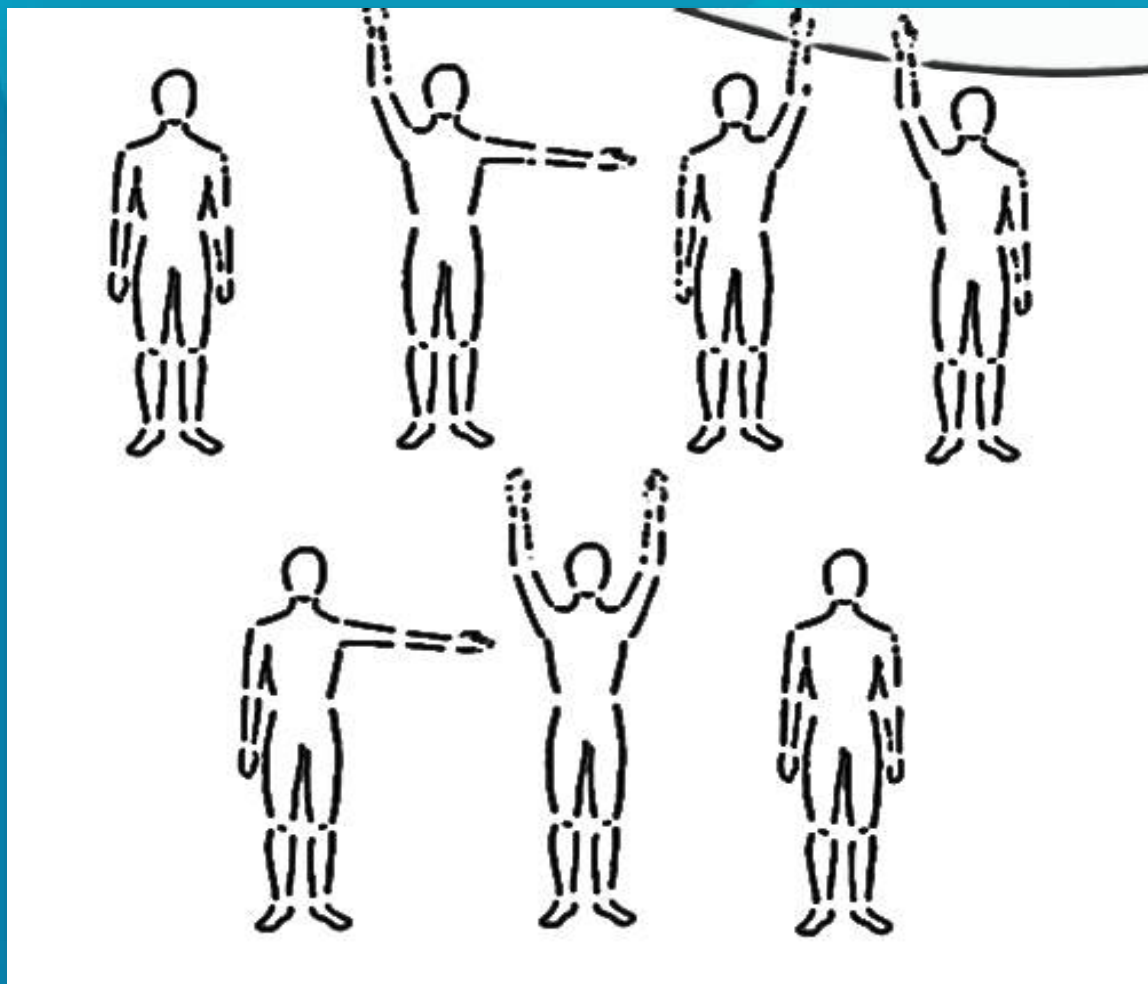
Телесные упражнения



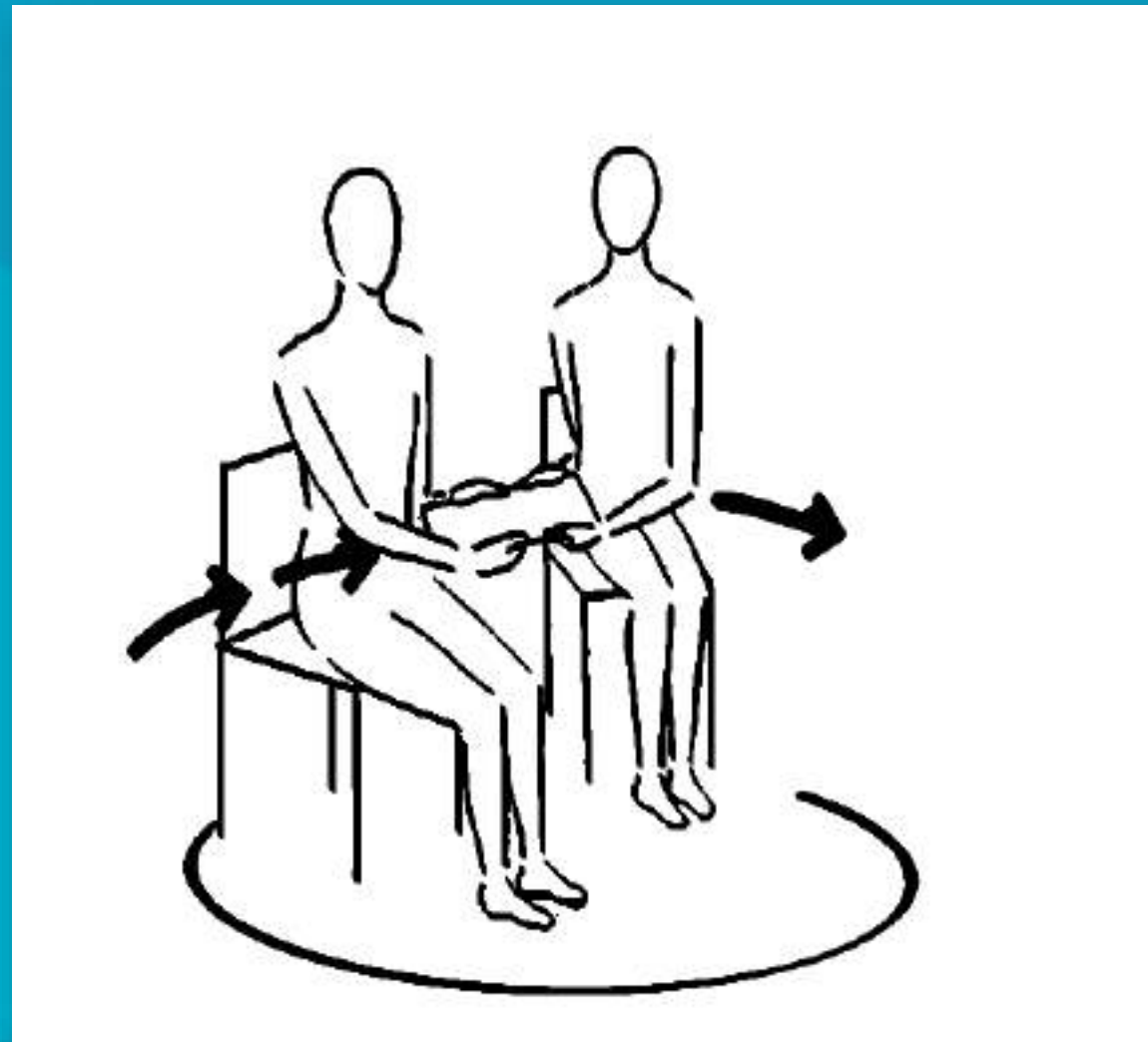
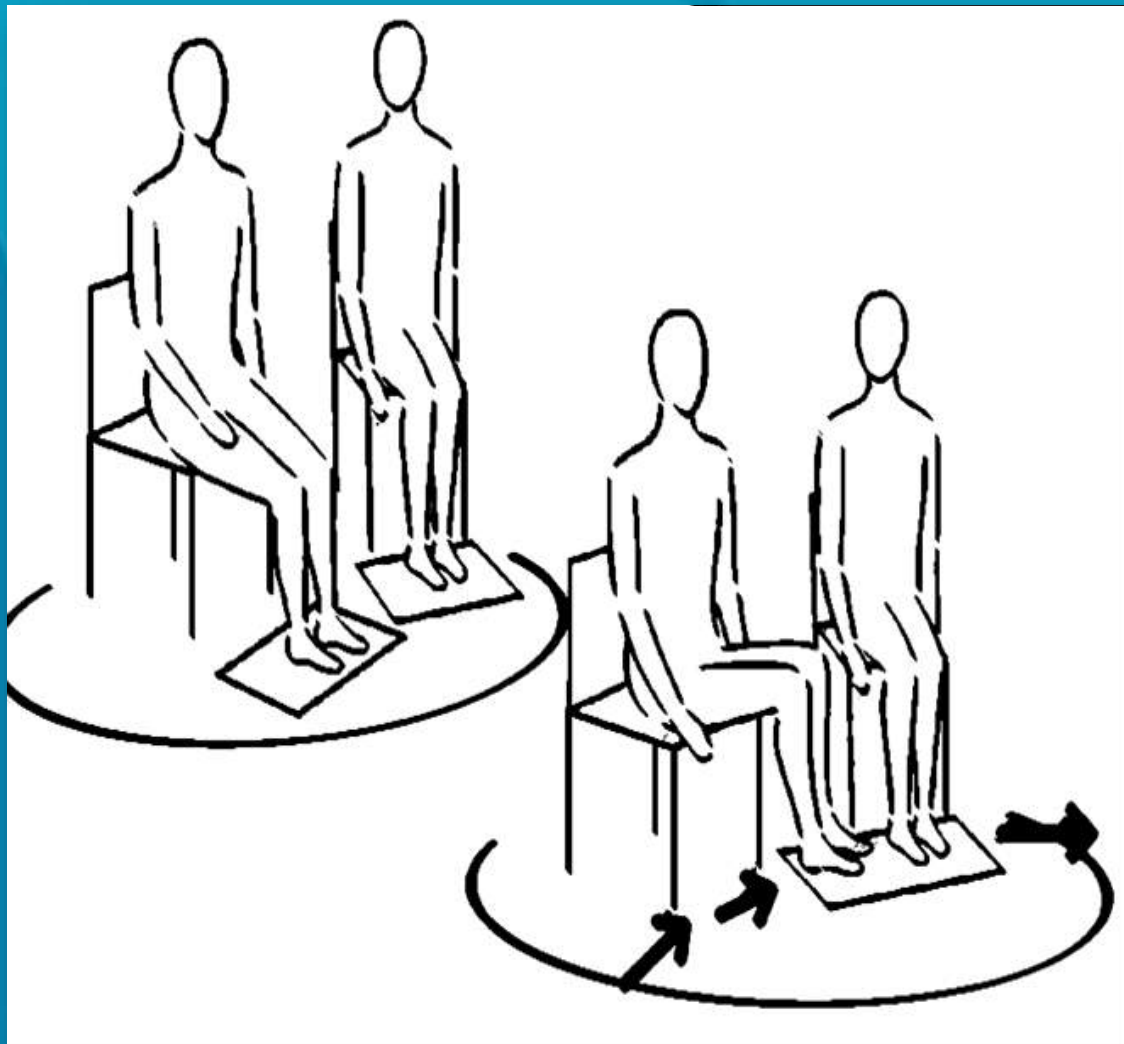
Телесные упражнения



Телесные упражнения

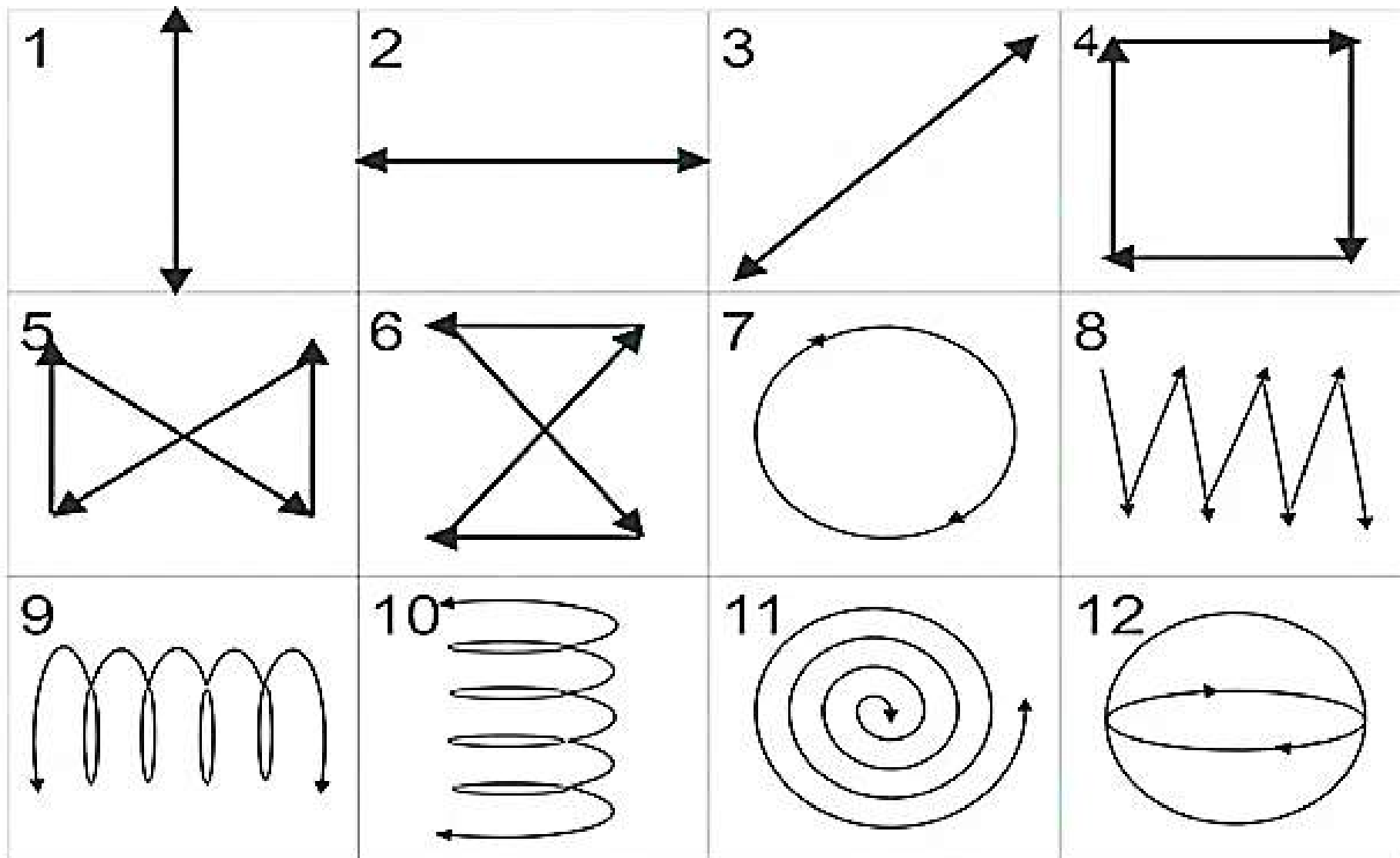


Телесные упражнения





Гимнастика для глаз



Игры и упражнения на тренировку органов чувств

1. Упражнения на тренировку слухового восприятия

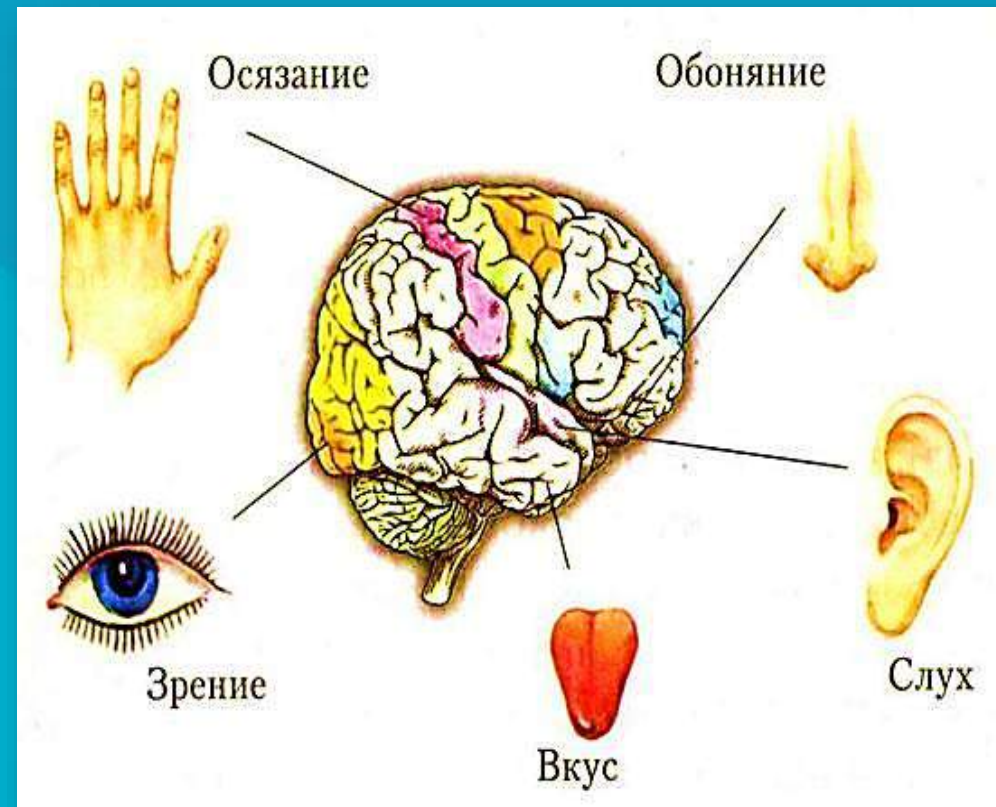
(«Угадай звук» , «Громко – тихо», «Угадай, кто поет», «Оркестр», «Глухой телефон»).

2. Упражнения на тренировку зрительного восприятия («Оттенки цветов», «Шпион», «Цвет и форма»).

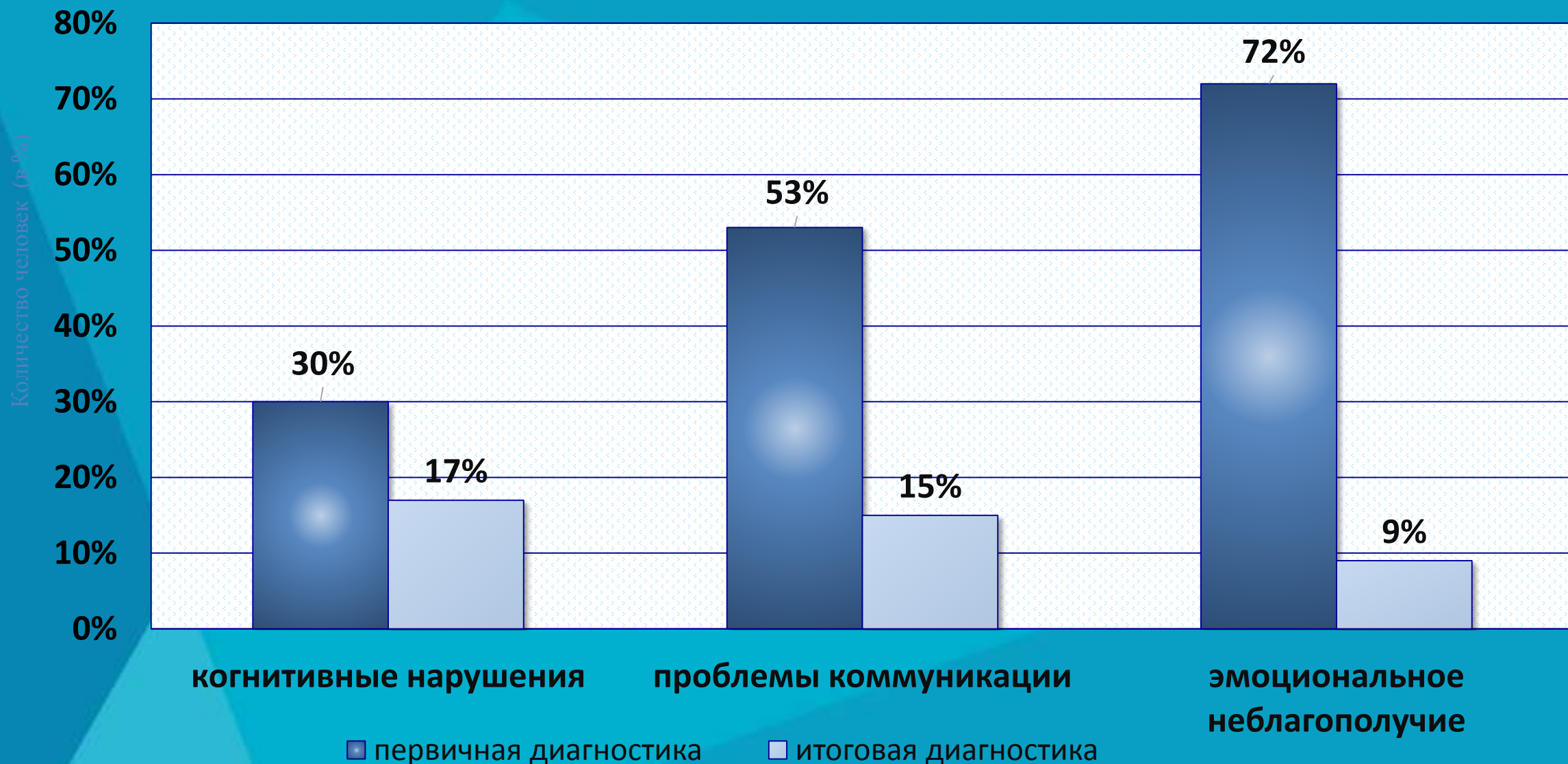
3. Упражнения на тренировку обонятельной чувствительности («Узнай предмет по запаху», «Оттенки запахов»)

4. Упражнения на вкусовую чувствительность («Узнай по вкусу», «Сладкий, горький, кислый, соленый»)

5. Упражнение на развитие тактильной чувствительности («Волшебный мешочек», «Горячо – тепло – холодно», «Рисунок на спине», «Рисунок на ладонке» и т.д.)



Анализ результатов первичной и итоговой диагностики 2019 – 2022 г.



Используемые источники:

1. Василя Синицына. Проведи линию. Ч. 1, 2 . Развитие межполушарных связей. - Пособие – тренажер.
2. Василя Синицына. Рисование двумя руками. Ч.1 - 8 - Пособие – тренажер.
3. Весёлые упражнения с карандашами.
<https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2017/09/15/vesyolye-uprazhneniya-s-karandashami>
4. Деменция: причины, виды, течение, лечение. Лекция доктора Яна Пресс. Видеоматериалы ежегодной весенней школы практической гериатрии 2016г.
<https://www.youtube.com/watch?v=uYKfo6JV1M>
5. Кинезиологические упражнения – Вконтакте.
https://vk.com/wall-51137699_4087
6. Пальчиковая гимнастика для взрослых: развитие памяти, замедление старения мозга.
<https://vk.com/@inter.kukolki-palchikovaya-gimnastika-dlya-vzroslyh-razvitie-pamyati-zamed>
7. Программа «Гимнастика мозга» .
<https://psychologos.ru/articles/view/programma-gimnastika-mozga>
8. Сборник кинезиологических упражнений.
https://bogdanovka-kinel.minobr63.ru/wp-content/uploads/2020/06/sbornik_kineziologicheskikh_uprazhnenii.pdf
9. Яаксон С., Рёнке Э., Яаккола У. Упражнения для активизации мозговой деятельности. Ч. 1,2. Проект «ETNIMU».
10. Яаксон С., Яаккола У. Для поддержания здоровья мозга. Проект «ETNIMU».

ФИЛЬМЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ПРОСМОТРА:

- 1.«Мед в голове», Германия, 2014 г.
- 2.«Все еще Элис», США, 2014г.
- 3.«Отец», Великобритания, Франция, 2021г.
- 4.«Железная леди», Великобритания, 2011г.
- 5.«Хранитель нашего отца», США, 2020г.

**Спасибо
за внимание!**