



Автономная некоммерческая организация
«Центр социального обслуживания населения Северного округа»

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «Точка опоры»

Сборник упражнений
для когнитивных тренировок

Фонд
Мимченко / 15 лет

Рабочая тетрадь разработана в рамках социального проекта «Точка опоры» АНО «ЦСОН Северного округа», реализуемого при поддержке Фонда Тимченко, и предназначена для проведения домашних занятий по профилактике нарушений памяти у людей старшего возраста.

Содержание:

Комплекс гимнастики мозга.....	2
Комплекс адаптивной физической культуры.....	7
Когнитивный тренинг.....	10
Занятие 1.....	10
Занятие 2.....	12
Занятие 3.....	13
Занятие 4.....	15
Занятие 5.....	17
Занятие 6.....	19
Занятие 7.....	21
Занятие 8.....	24
Занятие 9.....	26
Занятие 10.....	27
Занятие 11.....	29
Занятие 12.....	31
Занятие 13.....	33
Занятие 14.....	35
Занятие 15.....	37
Занятие 16.....	39
Занятие 17.....	41
Занятие 18.....	42
Занятие 19.....	45
Занятие 20.....	47
Для заметок.....	49

Учиться новому легко и радостно

Улучшить память и внимание, обрести баланс в ритме современной жизни возможно с помощью методов Образовательной кинезиологии.

Образовательная кинезиология «Гимнастика мозга» — практика о том, как легко и радостно учиться новому через движение. «Движение — дверь в обучение», — девиз автора метода, американского психолога и доктора наук в области образования Пола Деннисона (Образовательная кинезиология <https://braingymrussia.ru>).

Под «обучением» здесь подразумевается не только улучшение таких навыков, как чтение, письмо, счет. Это также возможность независимо от возраста эффективно осваивать любую новую информацию: оставаться думающим, способным решать жизненные задачи, воображать и создавать новое. Результат — повышение качества жизни!

Методы Образовательной кинезиологии позволяют через простые двигательные упражнения восстановить внутренний потенциал организма, повысить приспособляемость к стрессу, получить новые навыки и умения, уравновесить себя (быть в балансе), гармонизировать взаимодействие полушарий головного мозга. Также они помогают лучше чувствовать свои потребности и возможности, лучше осознавать себя, жить с радостью и чувством удовлетворения.

Предлагаем Вам для ежедневных занятий базовый комплекс РАСЕ Образовательной кинезиологии «Гимнастики мозга», состоящий из 4-х упражнений, которые рекомендуем выполнять последовательно и регулярно.

1 упражнение. «Пьем воду»



Вода необходима для работы лимфатической системы, от которой зависит питание клеток и выведение шлаков. Поскольку вода является средой, в которой осуществляются

процессы обмена веществ в клетках, органах и тканях, непрерывное поступление воды в организм является одним из основных условий поддержания его жизнедеятельности.

Вода – единственное вещество, на отсутствие которого организм реагирует очень быстро и сразу.

Правила: пьем небольшими порциями, не спеша, думаем о хорошем (загадываем доброе желание), отслеживаем как двигается вода в теле.

Перед выполнением упражнения, отследите насколько ясно вы видите и чувствуете, насколько легко двигаете руками в разные стороны. Можно (если есть возможность у человека) походить по комнате, покачаться на одном месте из стороны в сторону отследите насколько вам легко двигаться (как двигаются руки, ноги). После выполнения упражнений — проведите повторную проверку.



2 упражнение. «Кнопки мозга»

Упражнение улучшает работу срединной линии, легкость перемещения глаз вправо-влево, чувство пространственной направленности. Важно, перед выполнением упражнения - показать расположение нейролимфатических точек на Атласе тела, найти на своем теле и объяснить их значимость и необходимость. Массируя точки (К - 27 расположенные над сонными артериями), мы увеличиваем поток крови, обогащенной кислородом к мозгу).

И.п.: лежа на спине (стоя или сидя), выстраиваем тело и учимся его слушать тело. Ставим руку под ключицу, вторую руку на область пупка. Подбородок находится над грудиной, шея расслаблена и выпрямлена. Пальцы одной из рук, складываем в форме V и ставим на точки под ключицей. Массируем точки легко, в течение 30 секунд. Меняем руки и продолжаем упражнение другой рукой.

Следует понимать, что у людей, перенесших заболевание или после травмы, может не получиться сложить пальцы определенным образом — поэтому можно положить ладонь на грудь, на область точек и помассировать.

3 упражнение.

«Перекрёстные шаги»



Обеспечивают идеальное скручивание тела, одновременно вовлекая мышцы верхнего плечевого пояса и мышц нижних конечностей. Выполняя это действие, мы тренируем крупную моторику, которая вовлекает в работу мелкую (чтение и письмо).

Пересечение срединной линии улучшает функции зрения, слушания, понимания.

И.п.: лежа на спине (стоя), ноги согнуты в коленях, руки вниз. Выполняем движения медленно, плавно, по очереди касаясь руками колена противоположной ноги. Можем во время движения проговаривать считалочку, что позволит дышать правильно и улучшить ритм движения.

4 упражнение. «Крюки»



Упражнение переключает внимание на срединную линию и помогает сосредоточению и концентрации внимания, успокаивает и уменьшает напряжение в теле. Перед выполнением упражнения — важно объяснить и показать работу мышц

языка и попробовать подышать правильно.

И.п.: лежа на спине (стоя или сидя), ноги скрещены, в областях лодыжек, руки перекрещены, пальцы переплетены в замке и лежат на груди, локти смотрят вниз. Глаза могут открыты или закрыты.

1. Вдох — кончик языка прижимается к твердому нёбу
2. Выдох — опускаем и расслабляем язычок.

По окончании упражнения выполняем следующее - «Метафора»

3. Руки и ноги разомкнуты, разводим руки в стороны и сводим вместе, соединяя кончики пальцев рук. Дышим спокойно, касаясь во время вдоха, кончиком языка, твердого нёба.

4. После выполнения упражнения несколько минут лежим, потом спокойно садимся и слушаем свое тело, отслеживая свое состояние.

Кинезиологические упражнения для мелких групп мышц

1. Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. Колечко. Поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

3. Ребро - кулак - ладонь. Благополучателю показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Благополучатель выполняет пробу вместе с соцработником, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. Соцработник предлагает благополучателю помогать себе командами («ребро - кулачок - ладошка»), произносимыми вслух или про себя.

4. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6 – 8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

5. Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.



6. Ухо – нос. Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

7. Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и чётко, не допуская

синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Адаптивная физическая культура

Вводная часть

Тренировку начнем с подсчета пульса.

1. Дыхательная гимнастика

1) Садимся удобно, равномерно распределяем вес на обе седалищные кости. Можно облокотиться на спинку стула.

2) И делаем глубокий полный вдох через нос, и медленный растянутый выдох тоже через нос с удовольствием (повторяем 3-5 раз).

3) На вдохе раскрывается грудь, плечи, мы как будто на лифте поднимаемся вверх по позвоночнику. И на выдохе плечи опускаются вниз, грудь остается раскрытой, а по позвоночнику стекает вода как у водопада.

4) Макушка головы всегда тянется вверх к потолку, а затылок назад к стене. И остаемся в таком положении на протяжении всей работы.

2. Суставная разминка головы, шеи и рук.

1) Делаем глубокий вдох носом – на выдохе голова опускается на грудь.

Вдох - голова вперед, выдох – носом в потолок.

Вдох - голова вперед, выдох– правое ухо ложится на правое плечо.

Вдох - голова вперед, выдох– левое ухо ложится на левое плечо.

Вдох - голова вперед, выдох– голова поворачивается и смотрит за правое плечо.

Вдох - голова вперед, выдох– голова поворачивается и смотрит за левое плечо.

И мягко в своем темпе вращаем головой в одну сторону, а потом в другую (несколько вращений)

2) Вдох – плечи вперед и вверх, выдох – назад и вниз (3-5 раз)

3) Руки складываем в замок и вращаем в запястье несколько раз в одну сторону, несколько раз в другую.

4) Выбрасываем кисти рук из кулачков в открытую ладонь с раскрытыми пальцами.

3. Самомассаж

1) Растираем каждый палец на обеих руках по очереди

2) Растираем ладони друг о друга

- 3) Раскрываем раковину ушей и легонечко оттягиваем мочку уха вниз
- 4) Вращаем виски вперед, а потом назад
- 5) Разминаем как застывший пластилин шею, и далее по направлению к плечу (с одной стороны, потом с другой)

4. Упражнения для глаз

- 1) Смотрим вверх – вниз, вправо – влево, по часовой стрелке – против часовой стрелки
- 2) Быстро-быстро моргаем, чтобы расслабить мышцы вокруг глаз
- 3) Сильно зажмуримся и широко всеми мышцами лица раскроем глаза
- 4) Погладим лицо ладонями, как будто умываемся

Основная часть

Исходное положение	Содержание упражнения	Щадящий режим 60-75 лет	Тренирующий режим 75-89 лет
		Кол-во повторов	Кол-во повторов
сидя на стуле	Ноги на ширине плеч. Руки опущены. Поднять руки, через стороны вверх, потянуться – вдох, опустить руки вниз - выдох	3 раза	3 раза
сидя на стуле	Руки на поясе. Ходьба на месте с высоким поднимаем колена	10-15 шагов	15-20 шагов
сидя на стуле	Руки опущены. На счет раз, наклон туловища вправо, правая рука скользнуть вниз по ножке стула. На счет два – вернуться в исходное положение. На счет три наклон туловища влево, левая рука скользит вниз. На счет четыре – вернуться в исходное положение	По 3 раза в каждом направлении	По 5 раз в каждом направлении
сидя на стуле	Ноги выпрямлены. Поднять руки вперед и вверх – вдох, наклонить	3 раза	5-7 раз

	туловище вперед, руками тянуться к носкам – выдох.		
стоя опираясь на спинку стула	Встать за спинку стула. Ноги на ширине плеч. На счет раз – правую ногу отвести назад. На счет два – вернуть в исходное положение. На счет три отвести левую ногу назад. На счет четыре – вернуть в исходное положение.	3-5 раз	5-7 раз
стоя опираясь на спинку стула	На счет раз правую руку отвести вправо и назад, посмотреть на нее. На счет два вернуться в исходное положение. На счет три, отвести левую руку в лево и назад, посмотреть на нее. На счет четыре – вернуться в исходное положение	3-5 раз	5-7 раз
стоя опираясь на спинку стула	На счет раз – правую руку поднять вверх, два-три – задержать, четыре – вернуться в исходное положение. На счет пять – левую руку поднять вверх, шесть-семь – задержать, восемь – вернуться в исходное положение	3-5 раз	5-7 раз
сидя на стуле	Ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Глубокий вдох. Полный выдох	2 раза	3 раза

Заключительная часть.

Дыхательная гимнастика.

- 1 Еще раз выпрямимся и сделаем глубокий вдох – и медленный расслабленный выход.
- 2 Улыбнемся друг другу и продолжим наш день.

Когнитивный тренинг

Занятие 1.

Упражнение «Вековая мудрость»

Польза: развитие вербальной памяти, способности запоминать поступающую информацию.

Инструкция: закончите следующие устойчивые сочетания слов.

ПРИМЕР: верный как ПЁС

1. Упрямый как _____
2. Трудолюбивый как _____
3. Бледный как _____
4. Хитрый / изворотливый как _____
5. Красный как _____
6. Чёрный как _____
7. Худой как _____
8. Переменчивый как _____
10. Голодный как _____
11. Белый как _____
12. Отважный как _____
13. Лёгкий как _____
14. Чистый как _____

Попробуйте для этого задания пословицы и поговорки:

1. Без труда _____
2. В тихом омуте _____
3. Поспешишь – _____
4. Знал бы, где упасть _____
5. Как запряжешь _____
6. Каждый сам кузнец _____
7. Много шума _____

8. Дурная голова _____
9. Кто рано встает _____
10. Куй железо _____
11. Лучше поздно _____
12. Не рой другому _____
14. Коней на переправе _____
15. Нашла коса _____
16. Как аукнется _____
17. В здоровом теле _____
18. Седина в бороду _____
19. Не было бы счастья _____
20. Утопающий хватается _____

Таблица Шульте

Польза: тренировка внимания, улучшение периферийного зрения, увеличение скорости реакции.

Инструкция: Сосредоточьте взгляд на центральной цифре 1. Найдите и отметьте последовательно все числа от 1 до 25, при этом смотря в центр, фиксируя взгляд на центральной цифре.

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

Занятие 2

Упражнение «Обратно и туда»

Польза: тренировка кратковременной памяти.

Инструкция:

1. Перечислить дни недели в обратном порядке.
2. Перечислить времена года в обратном порядке.
3. Перечислить месяцы в обратном порядке.
4. Повторить услышанную серию чисел:
 - 1) 4 – 7 – 1
 - 2) 9 – 5 – 3 – 8
 - 3) 1 – 6 – 4 – 9 – 5
 - 4) 3 – 7 – 1 – 9 – 5 – 2
5. Повторить в обратном порядке услышанную серию чисел:
 - 1) 5 – 4 – 9
 - 2) 8 – 1 – 3 – 6
 - 3) 4 – 7 – 2 – 9 – 1
 - 4) 5 – 7 – 6 – 8 – 3 – 9

Упражнение «Кодировка».

Польза: Развитие концентрации и устойчивости внимания

Инструкция: Закодируйте таблицу, расставив в ней знаки по образцу.

Образец

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	1	4	6	3	5	2	1	3
4	2	1	3	1	2	3	1	4
2	6	3	1	2	5	1	6	

Занятие 3.

Упражнение «Перевертыши»

Польза: развитие концентрации внимания, сохранение речевых функций.

Инструкция: запишите слова в обратном порядке.

1	МЕЛЬ	ЬЛЕМ
2	МИФ	
3	КОТ	
4	РАК	
5	ПЛОТ	
6	ТИК	
7	КАРА	
8	ЛАТЫ	
9	БАТА	
10	ПЛЁС	
11	РОМБ	
12	КРЕДО	
13	ПОЛЁТ	
14	СРЕДА	
15	ЛОЖКА	
16	НИТКА	
17	КУХНЯ	
18	МОЛОКО	
19	АПРЕЛЬ	
20	ГАЗЕТА	
21	НЕДЕЛЯ	
22	САМОВАР	
23	АППАРАТ	
24	КАТОРГА	
25	КОЧЕРГА	
26	ТЕЛЕВИЗОР	
27	КОМПЬЮТЕР	

Вариант упражнения: В книге (газете) прочитать несколько строчек в обратном порядке. Сначала прозу, затем стихи.

Упражнение «Разноцветный текст» (тест Струпа)

Польза: упражнение помогает устанавливать новые связи между полушариями головного мозга, тренирует внимание.

Инструкция: перед вами перечень слов, написанных разным цветом. Начинайте по порядку с первого слова называть вслух цвет, которым написан текст. Дойдите до конца и затем повторите в обратном порядке. Вначале будет сложно, так как за восприятие текста и цвета отвечают разные полушария головного мозга.

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

Занятие 4.

Упражнение «Четвертый лишний»

Польза: развитие внимания, логического мышления.

Инструкция: Прочитайте слова, найдите лишнее слово в каждом из представленных рядов.

1. **Яблоко**, морковь, капуста, перец.
2. Ботинки, сапоги, **шнурки**, валенки.
3. Ручка, **бумага**, карандаш, фломастер.
4. Корова, коза, **лось**, лошадь.
5. **Термометр**, врач, учитель, медсестра.

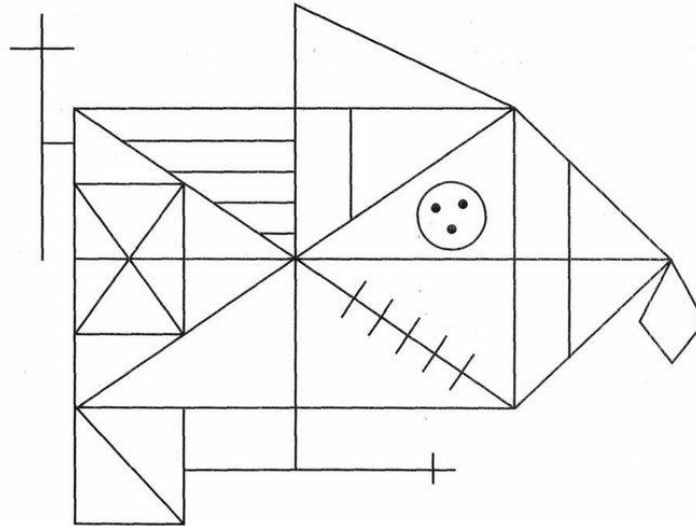
Если Вы успешно справляетесь, попробуйте работать со списками из пяти слов.

1. Тюльпан, лилия, фасоль, ромашка, фиалка.
2. Река, озеро, море, мост, пруд.
3. Кукла, прыгалки, песок, мяч, юла.
4. Стол, ковер, кресло, кровать, табурет.
5. Тополь, береза, орешник, липа, осина.
6. Курица, петух, орел, гусь, индюк.
7. Круг, треугольник, четырехугольник, указка, квадрат.
8. Саша, Витя, Стасик, Петров, Коля.
9. Число, деление, сложение, вычитание, умножение.
10. Веселый, быстрый, грустный, вкусный, осторожный.

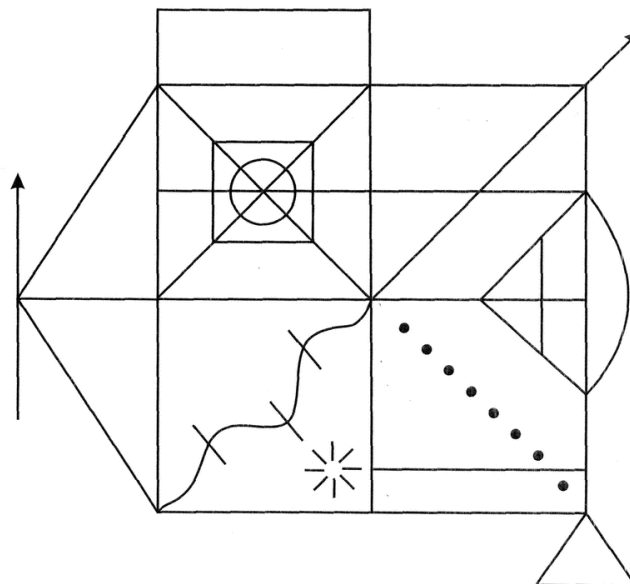
Фигура Рея- Остеррица

Польза: оценка и тренировка зрительно-пространственного восприятия.

Инструкция: Возьмите листок бумаги и карандаш, скопируйте фигуру.



Вариант 2



Дополнительное задание:

1. Это упражнение, ценное само по себе, можно дополнить заданием на память. Для этого после того, как копирование завершено, можно выполнить отвлекающее действие (обратный счет, любое упражнение из общего когнитивного тренинга), а затем воспроизвести перерисованную фигуру по памяти.

2. После длительной отсрочки (от 15 до 60 минут) воспроизведите фигуру по памяти.

Занятие 5.

Упражнение «В десятку»

Польза: Вербальная продуктивность

Инструкция: Устное выполнение или письменное упражнения.

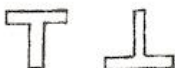
Прочитайте слова, предложите благополучателю:

- Произнести/записать названия 10 животных
- Произнести/записать названия 10 городов
- Произнести/записать названия 10 ягод
- Произнести/записать названия 10 фруктов
- Произнести/записать названия 10 женских имен
- Произнести/записать названия 10 профессий
- Произнести/записать названия 10 овощей
- Произнести/записать как можно больше предлогов/наречий/прилагательных...
- Произнести/записать как можно больше слов, начинающихся на определенную букву

Упражнение «Зрительные аналогии»

Польза: тренировка внимания, восприятия, способности к зрительному анализу и синтезу.

Инструкция: По аналогии с парой в левой части таблицы попросите благополучателя подобрать в пару каждому из верхних рисунков один из пяти рисунков в нижней строке.

Занятие 6.

Упражнение «Проговаривание скороговорок»

Польза: поддержка умственной активности, тренировка речи.

Рекомендуемые правила для занятий скороговорками с пожилыми людьми

Вначале слова надо произносить медленно, по слогам, четко их выговаривая, следя за ритмичностью произношения, затем, по мере совершенствования, ускорять темп речи.

- ✓ Батон, буханку, баранку пекарь испек спозаранку.
- ✓ Во дворе четыре Сашки на траве играли в шашки.
- ✓ Два щенка щека к щеке щиплют щетку в уголке.
- ✓ Королева кавалеру подарила каравеллу.
- ✓ Около колодца кольцо не найдется.
- ✓ Перепелка перепелят прятала от ребят.
- ✓ Сачок зацепился за сучок.
- ✓ У елки иголки колки.
- ✓ Расскажите про покупки. Про какие про покупки? Про покупки, про покупки, про покупочки свои.
- ✓ Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.
- ✓ Командир говорил про полковника и про полковницу,
Про подполковника и подполковницу.
Про поручика и про поручицу,
Про подпоручика и подпоручицу,
Про прапорщика и про прапорщицу,
Про подпрапорщика, а про подпрапорщицу промолчал.
- ✓ И прыгают скороговорки, как караси на сковородке.
- ✓ На дворе - трава, на траве - дрова. Не руби дрова на траве двора!
- ✓ У перепела и перепелки пять перепелят.
- ✓ Грабли – грести, метла – мести, весла – везти, полозья – ползти.

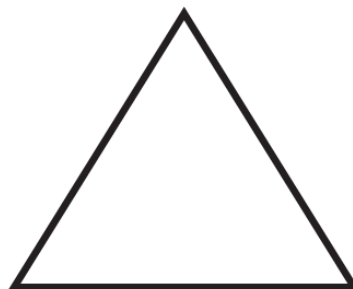
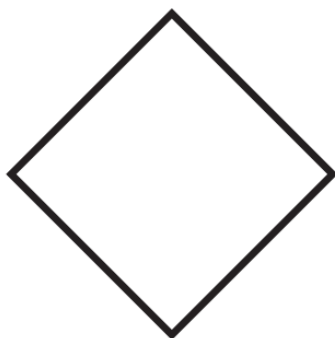
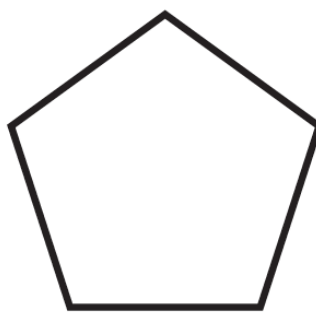
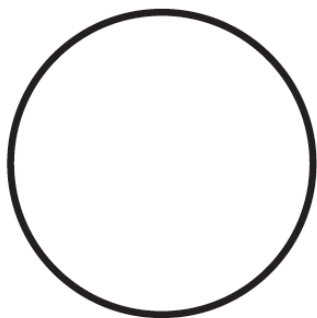
Дополнительные рекомендации.

Выберите для себя 3-4 любые скороговорки и тренируйтесь произносить их несколько раз в день. Помните, что наш речевой аппарат может быстро приспосабливаться к поставленным задачам. Поэтому раз в 10-14 дней меняйте уже изученные скороговорки на новые.

Упражнение «Копирование фигур»

Польза: упражнение помогает устанавливать новые связи между полушариями головного мозга

Инструкция: предложите благополучателю нарисовать следующие фигуры 9 раз: сначала 3 раза правой, потом 3 раза левой рукой, а затем 3 раза двумя руками одновременно.



Занятие 7.

Упражнение «Подбери пару»

Польза: развитие внимания, логического мышления.

Инструкция: В этом задании нужно проследить характер связи между словами в образце и подобрать аналогичную пару, к слову, из предложенных вариантов.

Лошадь – жеребенок
Корова – пастбище/рога/молоко/теленки/бык
Тонкий – толстый
Безобразный – красивый/жирный/грязный/урод/веселый
Свино – тяжелый
Пух – трудный/перина/перья/легкий/куриный
Ложка – каша
Вилка – масло/нож/тарелка/мясо/посуда
Яйцо – скорлупа
Картофель – курица/огород/капуста/суп/шелуха
Коньки – зима
Лодка – лёд/каток/весло/лето/река
Ухо – слышать
Зубы – видеть/лечить/рот/щетка/жевать
Собака – шерсть
Щука – овца/ловкость/рыба/удочки/чешуя
Пробка – плавать
Камень – пловец/тонуть/гранит/возить/каменщик
Чай – сахар
Суп – вода/тарелка/крупа/соль/ложка
Дерево – сук
Рука – топор/перчатка/нога/работа/палец
Дождь – зонтик
Мороз – палка/холод/сани/зима/шуба
Школа – обучение
Больница – доктор/ученик/учреждение/лечение/больной
Песня – глухой
Картина – хромота/слепой/художник/рисунок/больной
Нож – сталь
Стол – вилка/дерево/стул/пища/скатерть

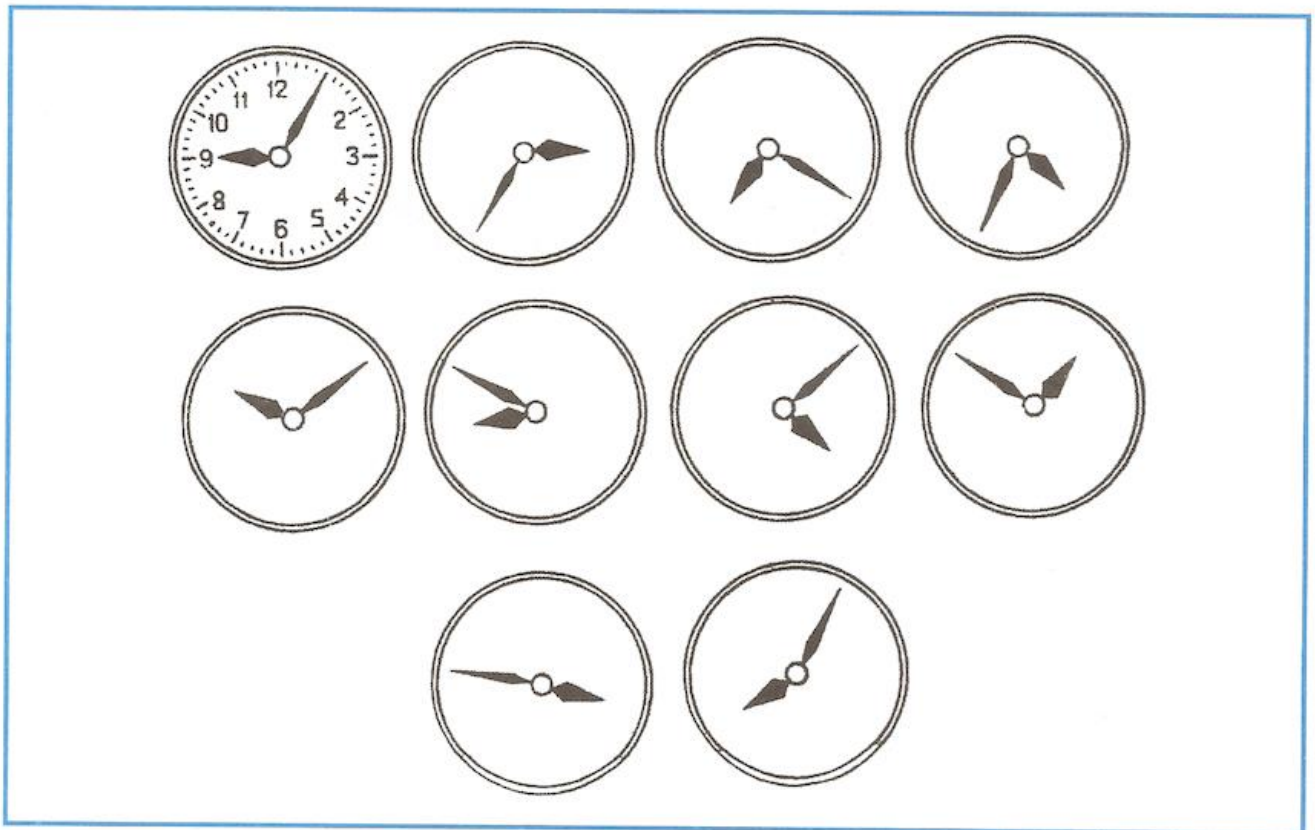
Рыба – сеть

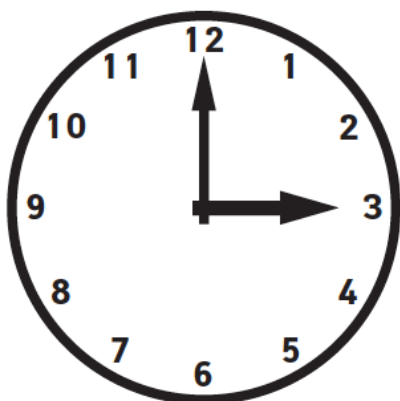
Муха – решето/комар/комната/жужжать/паутина

Упражнение «Узнавание времени на «немых часах»

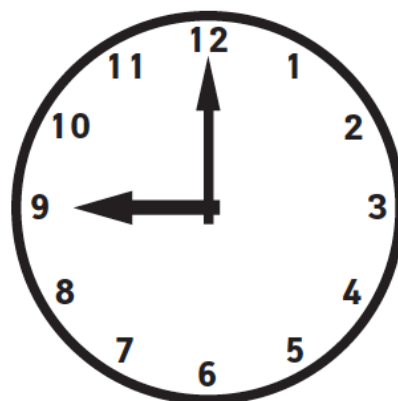
Польза: упражнение помогает устанавливать новые связи между полушариями головного мозга

Инструкция: необходимо определить какое время указано на часах, на которых не обозначен циферблат.

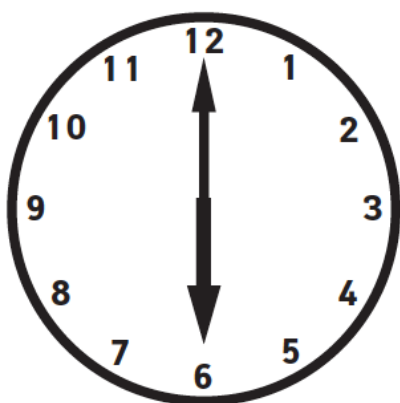




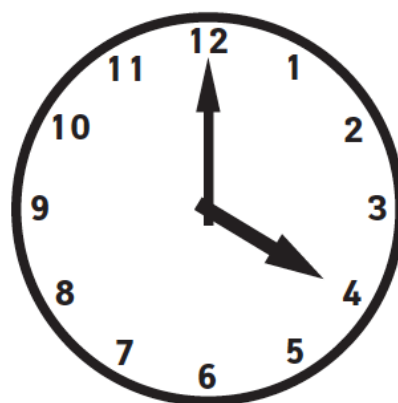
Часы показывают
время: _____



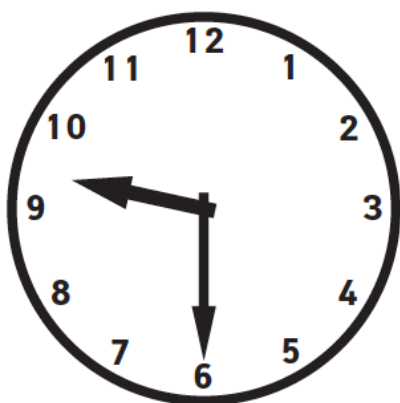
Часы показывают
время: _____



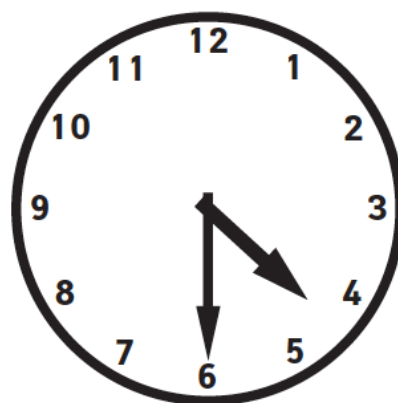
Часы показывают
время: _____



Часы показывают
время: _____



Часы показывают
время: _____



Часы показывают
время: _____

Занятие 8.

Упражнение «Алфавит»

Польза: это веселое упражнение отличная зарядка для мозга, для увеличения концентрации и развития внимания. К нему можно прибегать, когда необходимо придумать новую идею или необходимо снять эмоциональное напряжение.

Инструкция: перед вами на картинке нарисовано поле, где представлены пары букв, верхняя из которых — это буква алфавита, а под ней расположена буква, означающее действие, которое необходимо выполнить при произношении указанной буквы алфавита. Пометка **"П"** означает, что надо поднять правую руку, **"Л"** — поднять левую руку, **"В"** — поднять вместе обе руки. Упражнение считается выполненным, если вы без ошибки пройдёте весь алфавит от "А" до "Я" и обратно. Сделать это нужно как можно быстрее.

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

Тест Мюнстерберга

Польза: тренировка внимания.

Инструкция: перед вами буквенный текст, среди которого имеются слова. Просматривая строку за строкой, найдите эти слова. Найденные слова подчеркните.

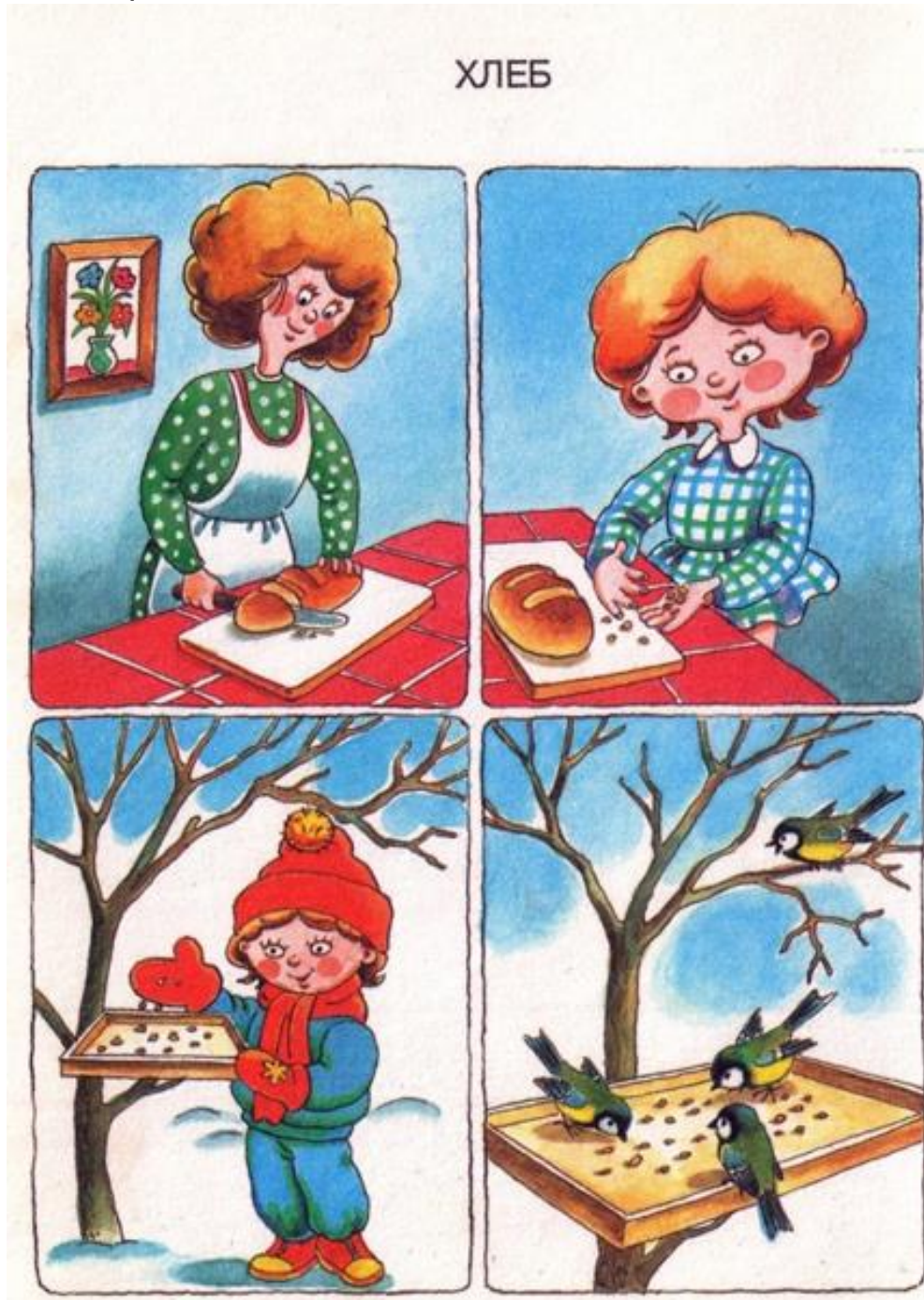
бсолнцевтргщоцрайонзгучновостьхэыгчяфактуекэкзаментроч
ягшгцкпрокуроргурстабюетеорияентсджэбьамхоккейтрсицы
фцуйгзхтелевизорсолджщзхюэлгщбапамятьшогхеюжпждргщ
хэнздвосприятиейцукенгшщзхъвафыапролдблюбовьявфырпл
ослдспектаклячсмитьбюжюерадостьвуфцпэждлорпкнародш
лджьхэшщгиенакуыфйшрепортажэждорлафывюефбьконкурс
йфячыцувскапрличностьзхжэьеюдшщглоджэпрплаваниедтлж
эзбьтрдщшжнпркывкомедияшлдкцуйфотчаяниейфоячвтлджэ
хьфтасенлабораториягщдщнруцтргшщтлроснованиезщдэркэ
нтаопрукгвсмтрпсихиатриябплмстчьйсмтзацэъагнтэхт

Занятие 9.

Упражнение «Составление рассказа по картинкам»

Польза: развитие словесно-логического мышления, тренировка понимания ситуации

Инструкция: в течение 2-х минут рассмотрите картинки и составьте по ним рассказ



Упражнение «100-7»

Это доступное и быстрое упражнение можно выполнять в любое время и в любом месте, не требует специальной подготовки.

Польза: профилактика возрастных изменений, замедление разрушающихся психических процессов у людей с когнитивными нарушениями, переключение в процессе монотонной деятельности у здоровых людей, стимуляция произвольного внимания, слухоречевой памяти, счета, удержание цели деятельности.

Инструкция: у нас есть число 100. Мы будем отнимать от 100 по 7. И так далее, называя каждый промежуточный результат. Например, от 100 отнимаем по 7 ($100-7=93$, $93-7=86$ и т.д.). Называем промежуточный ответ – 93, 86 и т.д. Если трудно запоминать промежуточный ответ или трудно удерживать условие задачи, то нужно фиксировать вычисление на бумаге (в блокноте).

Упражнение можно выполнять бесконечное количество раз, меняя цифры и условие задачи: 100-7, 200-13, 30-3, 50-9 и т.д.

Если задача сложная и Вы теряетесь при счете 100-7, попробуйте выполнить задачу полегче (к примеру, 20-5), постепенно можете усложнять условие. Нагрузка на те же зоны мозга останется, но будет более результативной и с продолжительным эмоциональным эффектом.

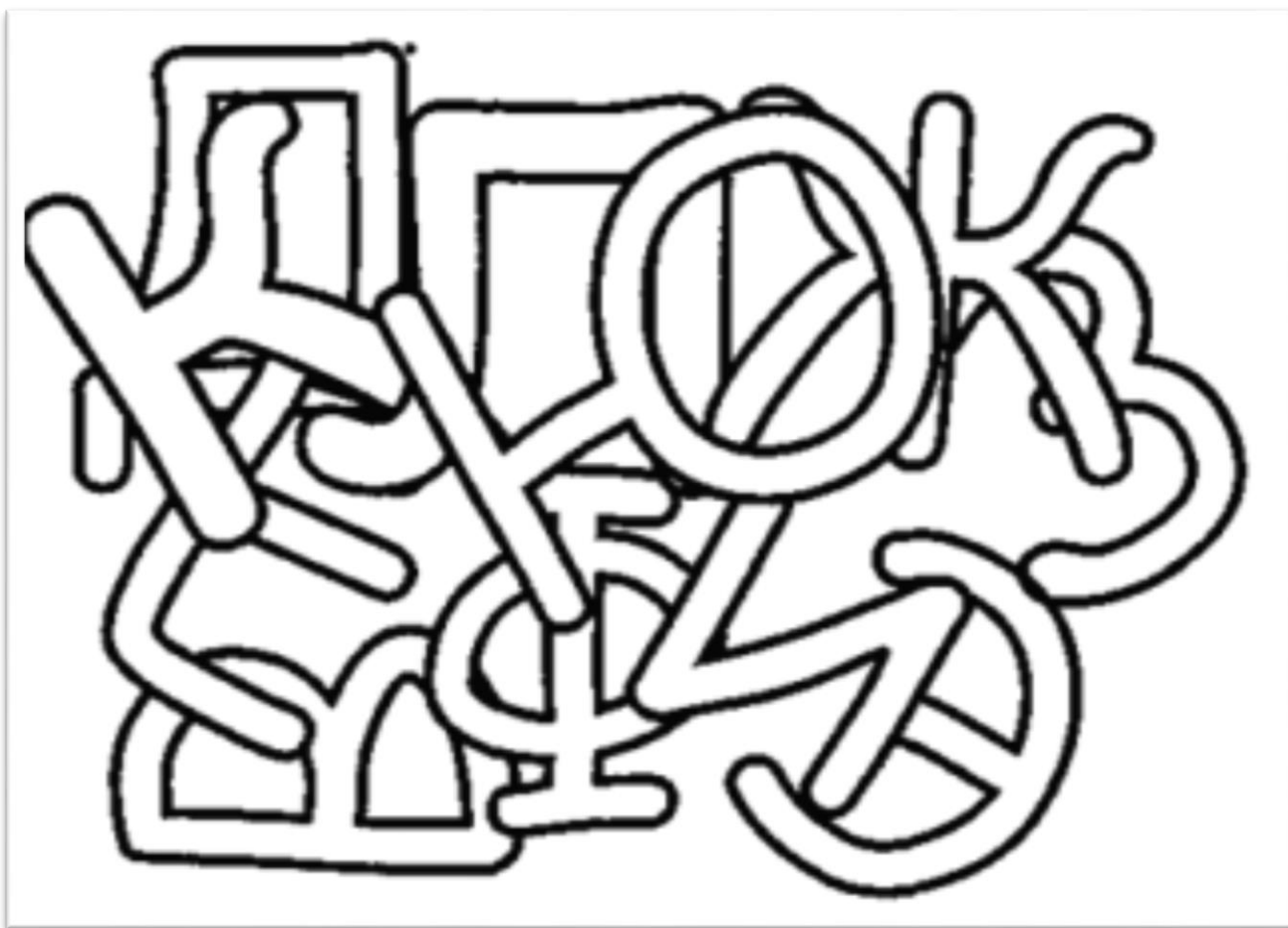
Занятие 10.

Упражнение «Найди буквы»

Польза: тренировка способности к зрительному анализу

Инструкция: за три минуты вам необходимо найти все буквы. По очереди озвучьте найденные вами буквы.

Подсказка: (11 букв).



Упражнение «Причина-следствие»

Польза: установление причинно-следственных связей.

Инструкция: «Назовите причину и следствие. Где знак вопроса, называем свой вариант ответа». В случае затруднения необходимо оказать помощь.

1. Мед – пчела

яйцо – курица

шерсть – овца

молоко – ?

2. Мука – зерно

шоколад – ?

крахмал – картофель

варенье – ягоды

3. Жир – масло

? – фрукты

углеводы – зерно

белок – молоко

4.Бабочка – гусеница
цветок –?
лягушка – головастик
рыбка – икринка

5.Картина – художник
кинофильм –?
музыка – композитор
здание – архитектор

стихотворение – поэт
6.Изюм – виноград
? – бумага
бензин – нефть
7.Врач – градусник
дворник –?
повар – ложка
плотник – топор.

Занятие 11.

Упражнение «Анаграммы»

Польза: улучшает концентрацию внимания, развивает оперативность обработки полученной информации, креативность.

Инструкция: Анаграмма — прием, состоящий в перестановке букв определенного слова (или словосочетания), что в результате дает другое слово или словосочетание. Пример пары слов, составленные из одного набора букв: кум + а =мука

В этих 6 парах слов переставьте буквы таким образом, чтобы получились названия 6 фруктов:

ас + Анна =
рента + ник =
си + вал =
креп + си =

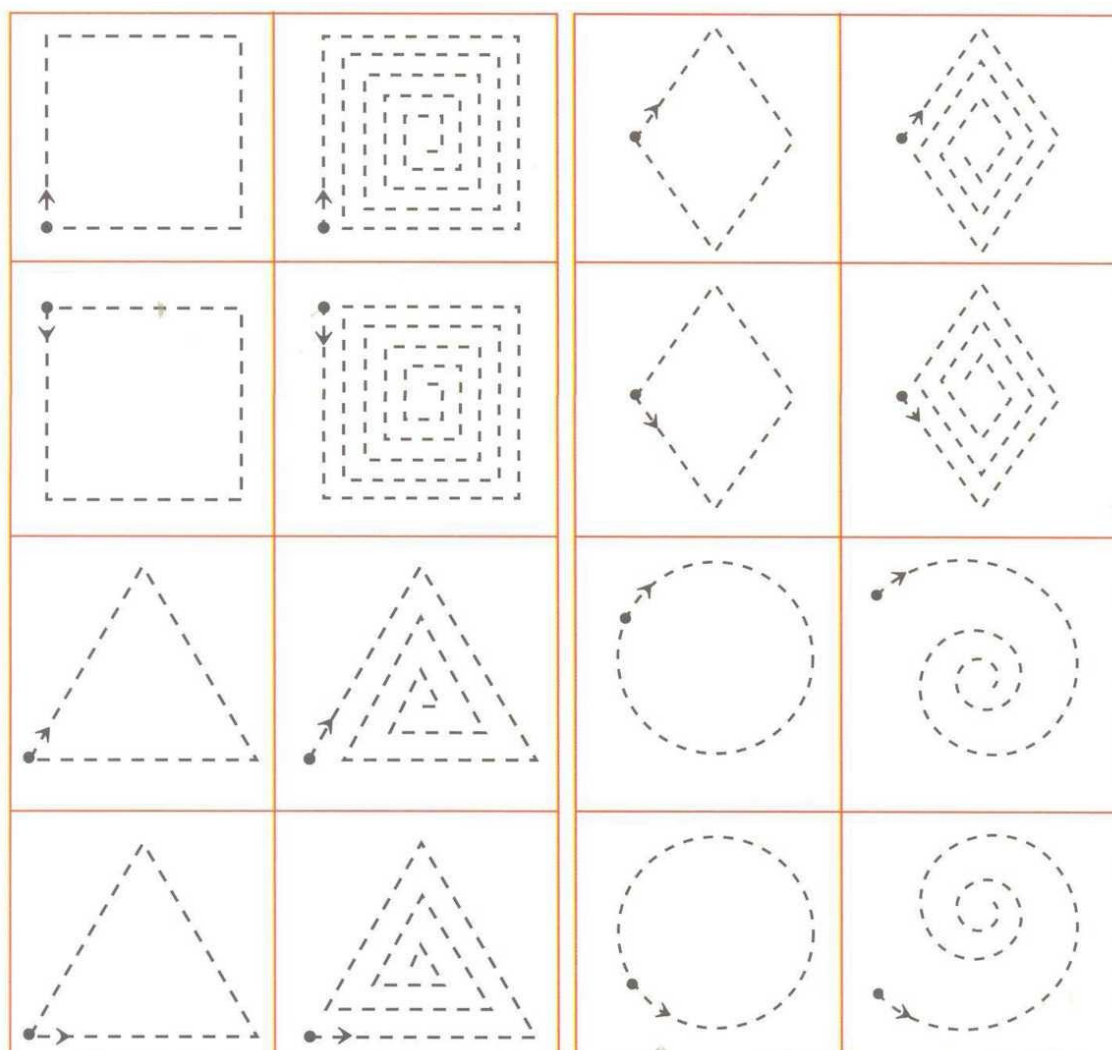
пень + сила =
бра + соки =

Подсказка: ананас, нектарин, слива, персик, апельсин, дыня, арбуз.

Упражнение «Письмо правой и левой рукой»

Польза: упражнение помогает устанавливать новые связи между полушариями головного мозга

Инструкция: Используя простой карандаш обведите каждую фигуру по контуру правой и левой рукой по направлению стрелок.



Занятие 12.

Упражнение «Подбери глагол»

Польза: активизация номинативной функции речи

Инструкция: Подберите и запишите не менее 3 глаголов к слову:

Врач

Ребенок

Повар

Пожарный

Собака

Воробей

Фотограф

Учитель

Цветок

Будильник

Дождь

Робот

Рыба

Человек

Сосед

Подберите глаголы и к другим существительным по Вашему выбору.

Упражнение «Тренировка внимания».

Польза: улучшает концентрацию внимания, развивает оперативность обработки полученной информации

Инструкция: Просматривайте каждую строчку слева направо и обведите все цифры «1» в кружок.

Вернитесь в начало, также просматривайте каждую строчку слева направо и зачеркните все цифры «4» крестиком.

Вернитесь в начало, просматривайте каждую строчку слева направо и закрасьте зеленым цветом все буквы «9».

Проверьте себя на наличие ошибок и пропущенных букв.

Посчитайте, сколько цифр «1», «4», «9» вы нашли. Напишите результат.

8	7	3	5	2	9	7	5	2	1	1	6	7	5	4	1	2	2	9	7	6	9	0	3	4	3	5	4	2	6
1	1	4	1	6	4	8	9	8	2	4	0	5	3	2	7	5	2	1	9	5	5	0	2	5	2	2	8	6	3
5	5	2	2	4	7	2	9	2	6	6	5	4	7	3	3	0	4	2	2	3	5	0	1	1	9	5	2	8	8
6	6	0	5	5	2	8	7	3	2	2	7	0	6	2	6	9	0	5	3	6	1	9	8	2	2	4	4	4	0
1	9	5	2	2	7	6	4	4	5	9	9	5	0	8	8	7	2	8	6	3	1	9	0	3	8	2	2	7	9
5	1	2	8	8	7	5	7	5	6	8	7	3	5	7	2	6	8	9	6	4	2	2	1	0	8	6	6	4	5
2	2	1	9	8	6	7	6	5	5	4	2	8	7	6	8	6	4	7	2	2	1	9	3	3	8	4	5	2	1
1	6	7	9	4	4	2	2	8	3	3	7	7	2	6	6	7	2	3	3	0	9	4	2	9	9	0	6	6	1
3	5	5	7	8	4	4	2	2	6	7	3	9	8	1	4	8	7	6	5	4	2	1	3	9	8	7	6	3	6
5	5	2	2	7	9	8	3	3	1	5	6	6	3	3	9	8	7	9	8	8	5	6	4	7	2	1	3	0	0
9	8	2	1	4	4	6	5	3	0	0	9	8	2	1	4	4	6	5	0	1	6	9	8	3	5	5	4	4	1
2	5	4	7	8	8	3	0	6	1	2	7	5	8	9	6	2	2	7	8	3	4	5	9	8	2	7	5	6	5
2	1	1	9	8	3	6	3	5	4	4	3	7	7	6	2	1	1	2	3	6	5	7	8	5	9	9	5	1	8
7	6	4	5	2	9	8	3	0	0	5	2	2	1	9	7	7	4	1	7	4	1	7	6	6	0	3	3	9	8
4	7	6	2	1	2	2	6	3	0	7	7	9	4	5	6	9	6	7	5	2	3	2	7	8	1	0	3	7	0
1	6	2	5	4	6	7	9	8	2	1	4	3	0	0	8	3	3	5	4	7	2	2	9	7	6	6	5	1	0
1	4	2	5	5	2	5	7	7	0	9	9	3	3	4	5	6	2	1	1	6	8	7	4	6	3	6	3	7	8
2	1	0	1	9	8	7	6	5	2	9	3	1	0	0	8	7	4	4	1	3	8	9	8	4	1	1	0	8	8
7	4	3	8	7	3	5	2	9	7	5	2	1	1	6	7	5	4	1	2	2	9	7	6	9	0	3	3	4	3
3	5	4	2	6	4	1	6	4	8	9	8	2	4	0	5	3	2	7	5	2	1	9	5	5	0	2	5	2	2
8	6	3	5	5	2	2	4	7	2	9	2	6	6	5	4	7	3	3	0	4	2	2	3	5	0	1	1	9	5

Занятие 13.

Упражнение «Найди предметы»

Польза: активация мыслительных способностей, стимулирование критического мышления в области анализа, экспериментирования и решения проблем; комбинаторика.

Инструкция: найдите скрытые названия предметов, с которыми ежедневно сталкивается человек в своем доме.

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

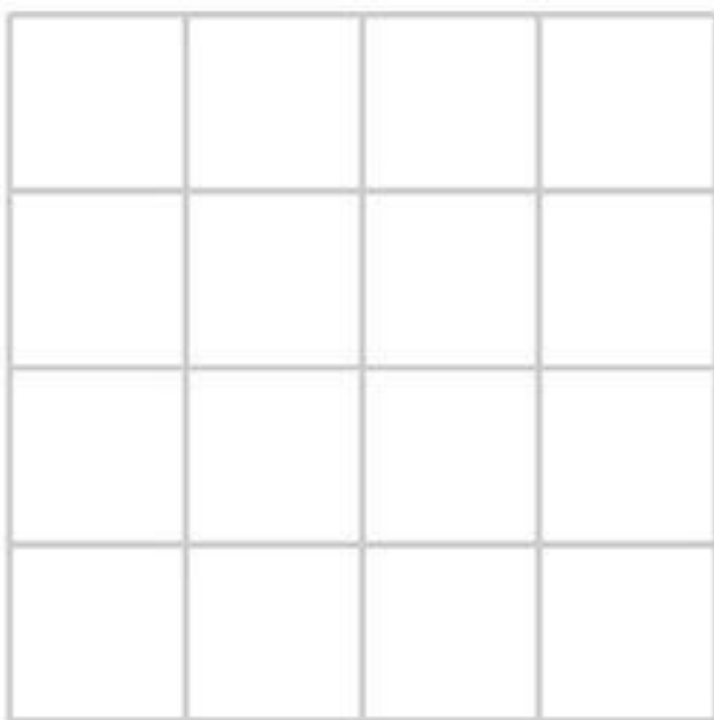
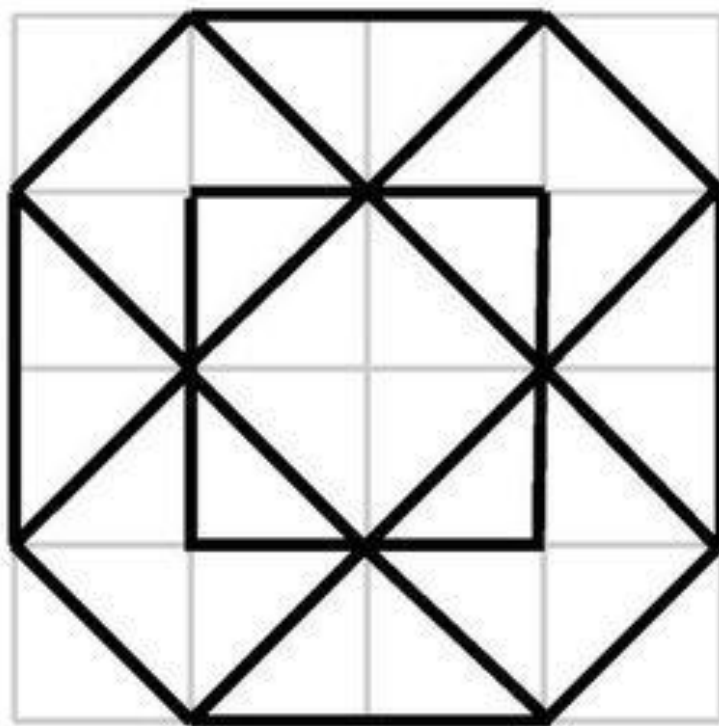
- а) Бабушка Федора прекрасно пела частушки.
- б) В фойе музея пол каменный, а не деревянный.
- в) Моисей заявил Кате, что уезжает в Палестину.
- г) Разве сытно есть пустые щи?
- д) В зоопарке я видела свыше ста канареек!

Подсказка: а) шкаф б) полка в) вилка г) весы д) стакан.

Упражнение «Скопируй фигуру»

Польза: оценка и тренировка зрительно-пространственного восприятия.

Инструкция: Возьмите карандаш, скопируйте фигуру.



Занятие 14.

Упражнение «Графический диктант»

Польза: совершенствование мышления по части анализа, креативности, гибкости, оригинальности; комбинаторика.

Инструкция: Отметьте на диаграмме точки, соедините пары между прямой линией.

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

Первая пара 9Е – 9З

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

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

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

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

1Г – 2В 6К – 8И

Решение проблемы: утка.

Упражнение «Вспоминаем слова»

Польза: развитие концентрации внимания, сохранение речевых функций.

Инструкция: Попробуйте вспомнить как можно больше слов в каждой из приводимых в таблице категорий. Количество и разнообразие категорий ограничено только вашей фантазией.

	Яблоко	Дыня	Лимон	...
Фрукты и ягоды				
Женские имена				
Профессии				
Города				
Овощи				

Занятие 15.

Упражнение «Слова»

Польза: развитие внимания, логического мышления.

Инструкция: найдите названия фруктов и ягод, соединя буквы в решетке

М	А	Б	Р	И	К	О	С	Р	А	Б	И
К	Н	Л	А	Ф	И	Г	Л	Л	Б	Е	М
А	А	А	Н	Г	А	Р	И	Н	А	М	А
С	Н	Л	А	Р	К	У	В	И	Н	Н	Н
В	А	Р	Б	У	З	С	А	М	А	Т	Д
В	С	Ш	Н	Ш	А	С	Е	Г	Н	А	А
И	Н	Я	О	А	Е	К	Т	О	Р	И	Р
С	М	Б	С	О	Е	К	И	В	И	З	И
М	А	Л	И	Н	А	Н	А	И	О	Д	Н
В	О	О	О	Ч	Е	Р	Е	Ш	Н	Я	И
Г	Я	К	Б	Л	К	О	Н	Н	Р	И	Я
Т	Е	О	Е	А	Н	А	Н	Я	Ш	З	Е

Упражнение «Графический диктант»

Польза: развитие мелкой моторики, концентрация внимания при выполнении задания, тренировка абстрактного мышления и воображения.

Инструкция: для выполнения задания необходим листок бумаги в клеточку.

«Лебедь»

Отступите 1 клеточку вправо и 3 клеточки вниз. Поставьте точку. Начинайте рисование

2 →	2 →	4 →	2 →	2 ←	1 →
1 ↑	1 ↑	2 ↓	1 ↓	1 ↓	2 ↑
1 →	1 →	1 ←	1 ←	7 ←	1 →
1 ↑	1 ↑	2 ↓	3 ↓	1 ↑	8 ↑
3 →	2 →	1 ←	1 ←	4 ←	2 ←
2 ↓	2 ↑	2 ↓	1 ↓	2 ↑	1 ↑
1 →	2 →	2 →	2 ←	2 ←	3 ←
12 ↓	1 ↑	1 ↑	1 ↓	1 ↑	1 ↑
1 ←	4 →	1 →	1 ←	1 ←	
1 ↓	1 ↑	1 ↑	1 ↓	3 ↑	

Дорисуйте лебедю глаз.

Занятие 16.

Упражнение «Слова»

Польза: активизация номинативной функции речи.

Инструкция:

Подберите слова с противоположным значением.

Горький - _____

Грязный - _____

Снимать - _____

Рано - _____

Плотный - _____

Мягкий - _____

Мелкий - _____

Внутри - _____

Тогда - _____

Натуральный - _____

Упражнение «Графический диктант»

Польза: развитие мелкой моторики, концентрация внимания при выполнении задания, тренировка абстрактного мышления и воображения.

Инструкция: для выполнения задания необходим листок бумаги в клеточку.

Попугай.

Отступите 2 клеточки вправо и 6 клеточек вниз. Поставьте точку. Начинайте рисование.

3	↑	1	↓	1	↓	3	↓	4	↑	2	↑	2	↑
1	→	1	→	1	→	2	→	1	←	2	←	1	←
1	↑	1	↓	1	↓	2	↓	3	↑	1	↑	2	↑
2	→	2	→	1	→	3	←	1	←	2	←	1	←
1	↑	1	↓	2	↓	10	↓	2	↓	1	↑	2	↑
4	→	1	→	1	→	2	←	3	←	1	←	2	←
1	↓	1	↓	2	↓	5	↑	1	↑	1	↑	1	↓
1	→	2	→	1	→	1	←	2	→	1	←	1	←

Дорисуйте попугаю глаз.

Занятие 17.

Упражнение «Слова»

Польза: активизация номинативной функции речи.

Инструкция: Вспомните слово, которое начинается на сочетание букв, и запишите его (смотрите образец). Можно превратить эту игру в соревнование, в котором (по вечерам или в выходные дни) могут участвовать все члены семьи.

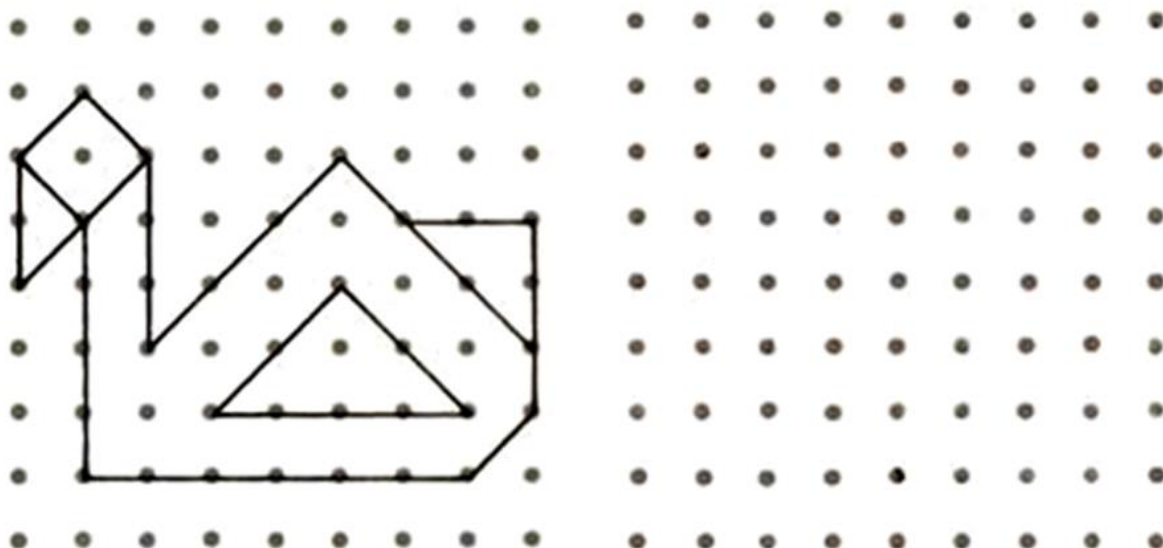
	КО	
	СЛ	КОСТЬ
1	Т	КОТ
2		
3		
4		
5		
6		

	ЛА	
	СЛ	
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Упражнение «Рисунок»

Польза: упражнение помогает устанавливать новые связи между полушариями головного мозга

Инструкция: Изобразите рисунок в зеркальном отображении левой рукой:



Упражнение 18.

Польза: активизация номинативной функции речи.

Инструкция: Написание слов на время.

Напишите, как можно больше слов за 5 минут, которые начинаются на букву «Ф».

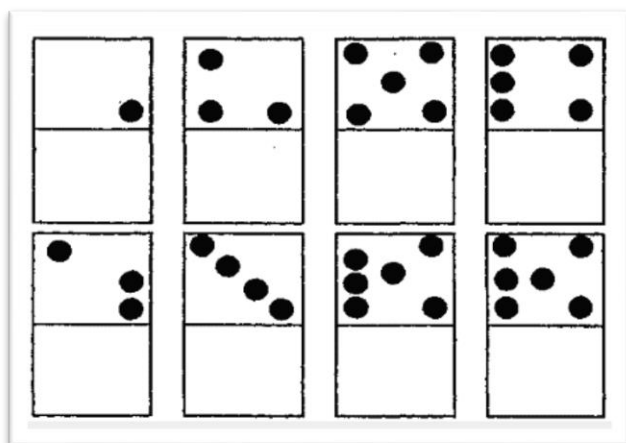
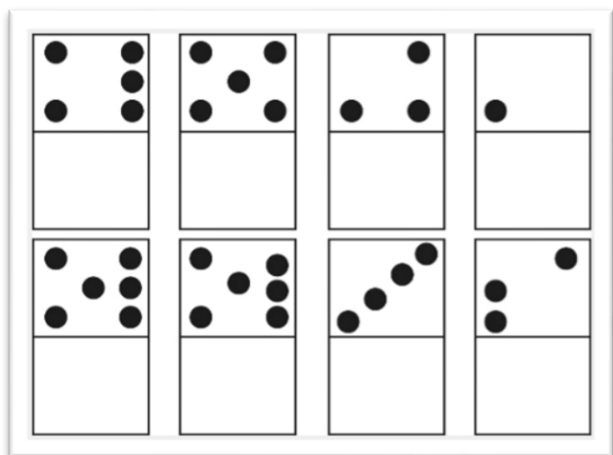
Напишите, как можно больше слов за 5 минут в середине которых
есть буква «Л».

Напишите, как можно больше слов за 5 минут, которые
заканчиваются на букву «Х».

Упражнение «Нарисуй по памяти»

Польза: тренировка произвольного внимания, зрительной памяти.

Инструкция: в течение 1-2-х минут запомните расположение кружков в ряду, закройте левый рисунок, чтобы не подглядывать, нарисуйте по памяти.



Упражнение 19.

Упражнения «Слова»

Польза: развитие внимания, логического мышления.

Инструкция: Найдите в таблице слова. Слова могут располагаться по горизонтали и вертикали.

СУНДУК ТУМБА СТЕЛЛАЖ ШИФОНЬЕР БУФЕТНИЦА
КУШЕТКА

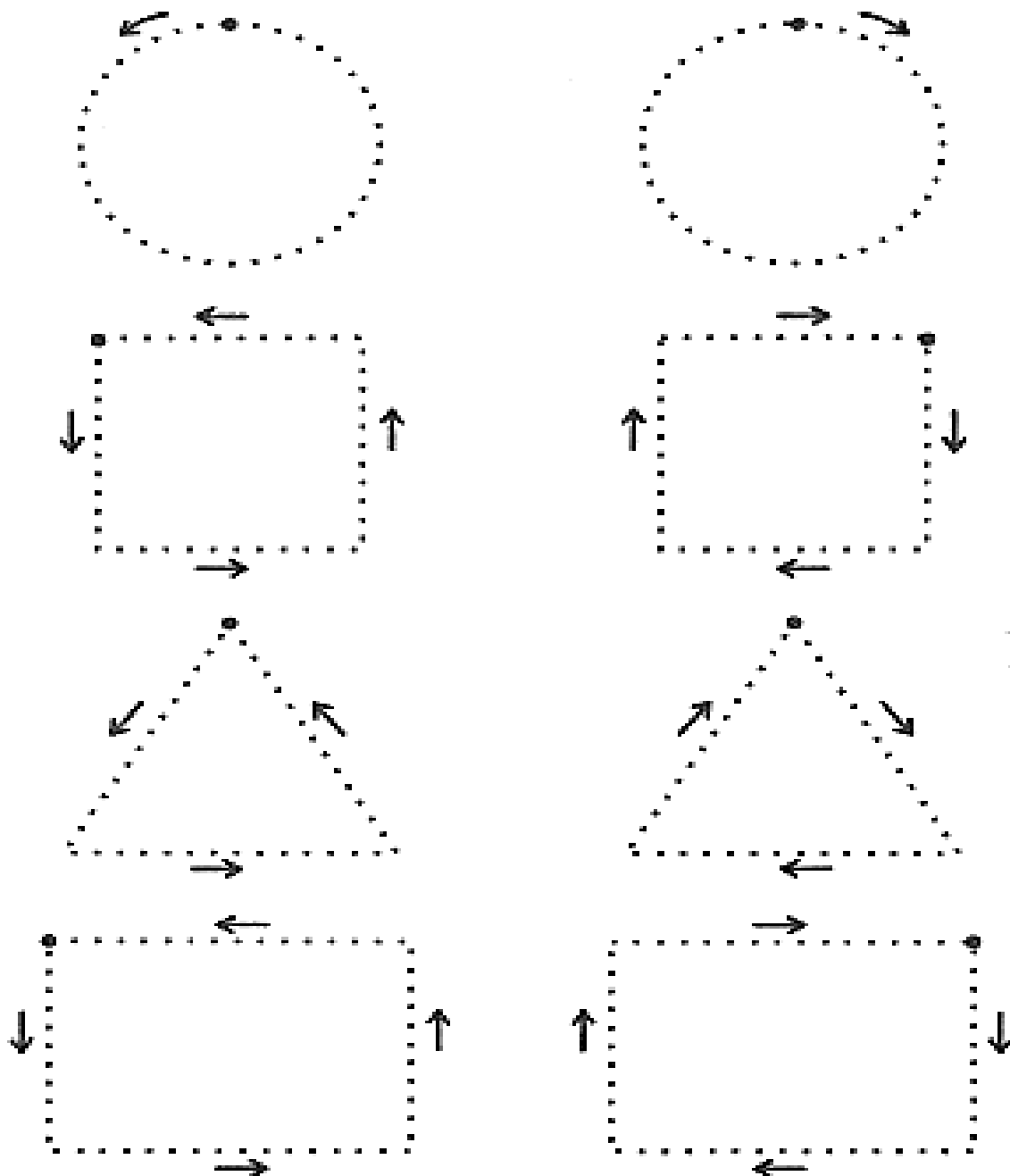
КРЕСЛО ДИВАН СОФА СТОЛ ТАХТА ТАБУРЕТ СТУЛ
ШЕЗЛОНГ

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

Упражнение «Письмо двумя руками одновременно»

Польза: упражнение помогает устанавливать новые связи между полушариями головного мозга

Инструкция: Используя карандаши, двумя руками одновременно обведите геометрические фигуры, начиная от обозначенной точки по направлению стрелок.



Занятие 20.

Упражнение «Алфавит»

Польза: тренировка импрессивной и экспрессивной речи.

Инструкция: Запишите последовательность букв в алфавите и пронумеруйте А—1, Б—2, В—3... Перед вами задание, в левом столбике указаны цифры — это шифр. Вам нужно записать буквы, которые соответствуют цифрам в строке в вашей таблице алфавита.

А	Б	В	Г	Д	Е	Ё	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33

13 16 5 12 1 - _____

12 1 25 6 13 10 - _____

12 16 18 1 2 13 30 - _____

22 21 20 2 16 13 - _____

20 18 1 12 20 16 18 - _____

19 14 6 20 1 15 1 - _____

17 1 18 16 23 16 5 - _____

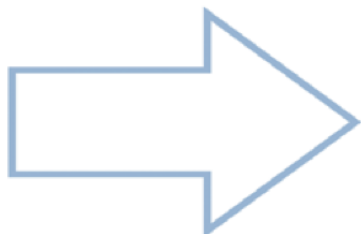
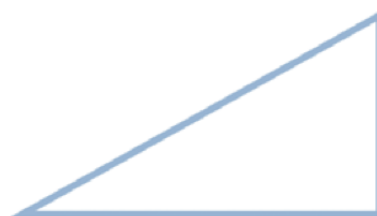
20 3 16 18 16 4 - _____

1 3 20 16 2 21 19 - _____

Упражнение «Рисунок»

Польза: упражнение помогает устанавливать новые связи между полушариями головного мозга

Инструкция: Изобразите рисунок в зеркальном отображении левой рукой:



Для заметок

Для заметок