Областное государственное бюджетное учреждение

социального обслуживания

«Дом-интернат для престарелых и инвалидов п. Усть-Ордынский»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рекомендована |  | УтвержденаПриказом директора ОГБУСО «Дом-интернат для престарелых и инвалидов п. Усть-Ордынский» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.С. Колыхалова«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г. № \_\_\_\_ |

**Социальная технология**

**«Умная гимнастика»**

**Разработчик технологии:**

Ергонова Регина Анатольевна,

психолог ОГБУСО

«Дом-интернат для престарелых

и инвалидов п. Усть-Ордынский»

п. Усть-Ордынский

2024 г.

**Актуальность социальной технологии**

Ухудшение когнитивных функций у пожилых людей является серьезной проблемой, которая может значительно снизить качество жизни и повлиять на их способность функционировать в повседневной жизни.

Ответственность за заботу о пожилых людях, проживающих в ОГБУСО «Дом-интернат для престарелых и инвалидов п. Усть-Ордынский» (далее учреждение) требует особого внимания к их физическому и психическому здоровью. Умственные способности человека с возрастом практически не снижаются, но когнитивная обработка информации происходит медленнее, кроме того, становится труднее запоминать необходимую информацию. Особое место среди образовательных программ и методик по проблемам когнитивных расстройств занимает нейробика, представляющая собой комплекс упражнений, которые способствуют стимуляции мозговой деятельности, улучшению кровообращения и укреплению нервной системы. В связи с этим, социальная технология «Умная гимнастика» является актуальным и эффективным инструментом для поддержания и улучшения когнитивных функций у пожилых людей.

Использование методики нейробики в работе психолога с пожилыми людьми улучшит память, внимание, концентрацию, координацию движений, а также снизит риск развития неврологических заболеваний. Систематическое занятие нейробикой способствует увеличению объема мозга, улучшению работы нейронов и повышению пластичности мозга у пожилых людей.

Проведение занятий по нейробике в учреждении повысит качество жизни пожилых людей, улучшить их настроение, самооценку и общее самочувствие. Занятия способствуют социализации, помогают укрепить психологическое состояние и улучшить коммуникативные навыки у пожилых людей. Важно помнить, что регулярные занятия нейробикой требуют индивидуального подхода к каждому получателю социальных услуг с учетом его физических возможностей и психологических особенностей.

**Цели и задачи**

**Целью** применения технологии «Умная гимнастика» в работе психолога с пожилыми людьми является активизация когнитивных функций и памяти, сохранение умственного здоровья и улучшение общего психоэмоционального состояния.

**Задачи:**

1. Развитие и поддержание познавательных процессов (внимание, память, мышление, восприятие).
2. Установление эмоционального контакта: создание комфортной и дружелюбной атмосферы, снижение уровня стресса и повышение настроения у граждана пожилого возраста,
3. Развитие социальных навыков: помощь пожилым людям в общении, установлении и поддержании социальных связей, развитии навыков работы в группе.

**Ожидаемые результаты**

1. Сохранность интеллекта, активация когнитивных функций, таких как память, внимание, воображение и восприятие.
2. Развитие нейропластичности, что особенно важно для сохранения умственных способностей в пожилом возрасте.
3. Улучшение психоэмоционального самочувствия людей пожилого возраста, снижение уровня стресса и тревожности.
4. Развитие моторики и координации движений, что существенно увеличивает общую мобильность и независимость получателей социальных услуг.
5. Улучшение качества жизни и общего благополучия пожилых людей.

**Адресат технологии** – специалисты и получатели социальных услуг ОГБУСО «Дом-интернат для престарелых и инвалидов п. Усть-Ордынский»

**Объем технологии** – 36 часов

**Формы организации процесса обучения –** очная

**Срок реализации технологии** – 1 год

**Режим занятий** – занятия 1 раз в неделю по 45 минут

**Форма обучения** – индивидуальное, групповое занятие

**Содержание технологии**

**I этап – подготовительный**

1. Изучение основных принципов нейробики: психолог знакомиться с этим методом и его особенностями.
2. Анализ целевой аудитории: психолог проводит опросы и тестирования для того, чтобы понять, какие упражнения и методики могут быть наиболее эффективными и доступными для данной возрастной группы.
3. Создание безопасной и комфортной среды для занятий: выбор удобного помещения, обеспечение необходимого оборудования и материалов для тренировки.
4. Разработка плана мероприятий, который включает как физические, так и когнитивные упражнения. Занятия должны быть разнообразными и интересными, чтобы удерживать внимание пожилых граждан и способствовать их активному вовлечению в процесс.
5. Выявление когнитивного статуса у пожилых людей: диагностика когнитивных функций является важным аспектом, который позволяет своевременно выявить изменения в способности к мышлению, памяти и вниманию. Психолог проводит мини-исследование психического состояния по методике MMSE, которое позволит оценить общее когнитивное состояние пожилых людей.
6. Проведение индивидуальных и групповых занятий: психолог работает как с отдельными пожилыми людьми, так и с группами, чтобы они могли обсуждать свои эмоции и опыт в процессе занятий.
7. Оценка эффективности занятий по нейробике: психолог должен вести отслеживание изменений в эмоциональном состоянии и поведении пожилых людей, чтобы определить, насколько эффективно применение данной технологии.
8. Регулярное обновление программы занятий: психолог периодически обновляет программу, добавляет новые упражнения, игры, задания, чтобы сделать занятия более интересными и разнообразными.
9. Поддержка пожилых людей: психолог всегда оказывает поддержку и консультацию пожилым людям на занятиях по нейробике, чтобы помочь им справиться с эмоциональными трудностями.
10. Проведение исследований и публикация результатов: психолог может собирать данные о результативности и эффективности занятий по нейробике и публиковать их, чтобы поделиться полученными знаниями с другими специалистами и общественностью.

**II этап – основной**

**План мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ занятия** | **Тема занятия** | **Содержание** |
| Январь | 1 | Ознакомительное занятие | 1. Упражнение «Знакомство».

Цель: способствовать развитию групповой сплоченности, навыкам кооперации, укреплению эмоциональных контактов, взаимопониманию и доверию.1. Беседа «Что такое нейробика?»

Цель: знакомство пожилых людей с технологией нейробикой, рассказать о пользе стимулирования интеллектуальной деятельности и поддержание познавательных функций у пожилых людей.1. Оценка общего когнитивного состояния участников

по методике MMSE. |
| 2 | Развитие концентрации внимания | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Выдох - вдох».
* Гимнастика для глаз «Прикосновения»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Колечко», «Фонарики»

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Тест Струпа.

Цель: Упражнение включает в себя несколько строк со словами, которые обозначают цвета. Но написаны они другими чернилами. Задача — назвать цвет слова, а не прочитать его.1. Игра «Что изменилось?»

Цель: развитие зрительной памяти и внимания.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 3 | Развитие логического мышления | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Пузырики».
* Гимнастика для глаз «На море».
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Мир Ок», «Щелбаны».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Упражнение «4 лишний»

Цель: развитию внимания, логического мышления, обобщения.1. Разгадывание ребусов

Цель: развитие интеллектуальных способностей, формирование логического мышления.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 4 | Тренировка зрительной памяти | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Ветерок».
* Гимнастика для глаз «Самолет»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Восьмерка», «Кулак-ребро-ладонь»

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Упражнение «Запомни и нарисуй»

Цель: развитие зрительной памяти.1. Упражнение «Восстанови порядок»

Цель: развитие зрительной памяти и словесно-логического мышления1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| Февраль | 1 | Развитие пространственного воображения | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Метель».
* Гимнастика для глаз «Зоркие глаза»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Розетка», «Ухо-нос»

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Упражнение «Узлы»

Цель: формирование и развитие пространственного воображения1. Оригами из бумаги «Журавлик»

Цель: развитие интеллектуальных способностей, конструктивного мышления и пространственного воображения посредством оригами1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 2 | Развитие логического мышления | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Насос».
* Гимнастика для глаз «Часики»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Класс-заяц», «Хлопки»

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Игра «Лабиринт»

Цель: развитие зрительного восприятия, логического мышления, внимания.1. Упражнение «Слова-невидимки»

Цель: развитие наблюдательности, концентрации внимания, логического мышления.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 3 | Развитие концентрации внимания | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Пчелка».
* Гимнастика для глаз «Фонарики»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Коза и солнце», «Рамка»

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Игра «Назови соседей», вариант с числами

Цель: Развитие внимания, памяти, скорости, мыслительных процессов.1. «Построй дорожку»

Цель: развитие устойчивости внимания.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 4 | Развитие памяти | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Паровоз».
* Гимнастика для глаз «Геометрические фигуры»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Ленивые восьмерки», «Ванна из круп».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Упражнение «Запомни и запиши»

Цель:  развитие зрительной памяти.1. Игра «Найди пару»

Цель: развивать внимание, память, умение сопоставлять предметы, выделять основные признаки.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| Март | 1 | Развитие пространственного воображения | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Задуй свечку».
* Гимнастика для глаз «Зигзаг»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Ладушки», «Резиночки».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Упражнение «Сложи картинку» (при помощи спичек, зубочисток)

Цель: развитие ориентации в пространстве, мелкой моторики, памяти, логического мышления и внимательности.1. Графический диктант

Цель: развитие ориентации в пространстве письменного листа, умения внимательно слушать и точно выполнять указания.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 2 | Развитие логического мышления | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Вдох-выдох».
* Гимнастика для глаз «Спираль»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Зеркальное рисование», «Массаж мячиками».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Упражнение «Читаем справа налево»

Цель: активизировать различные мозговые центры, задействовать оба полушария головного мозга1. Игра «Слова из слов»

Цель: формировать навык составлять слова; развивать логическое мышление.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 3 | Развитие концентрации внимания | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Трубач».
* Гимнастика для глаз «Бабочка»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Цепочка», «Лезгинка».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Игра «Синий-красный»

Цель: развитие внимания, быстроты мышления.1. Упражнение «Найди отличия»

Цель: развитие произвольного внимания, переключение и распределение внимания.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 4 | Развитие памяти | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Воздушный шар».
* Гимнастика для глаз «Круги»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Симметричные рисунки», «Хлоп-топ».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Упражнение «Восстанови порядок»

Цель: развитие памяти, внимания, умение выделять и запоминать характерные.1. Игра «Фотоаппарат»

Цель: развивать ассоциативное мышление, произвольное внимание, память.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| Апрель | 1 | Развитие пространственного воображения | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «На турнике».
* Гимнастика для глаз «Улитка»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Дом-ежик-замок», «Змейка».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Двуручное рисование

Цель: формирование межполушарного взаимодействия и творческих воображения.1. Игра «Мнимая слепота»

Цель: поддержание памяти, воображения, мыслительных процессов, активизация органов чувств пожилых людей.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 2 | Развитие логического мышления | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Дышим носом».
* Гимнастика для глаз «Моргание»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Собака-ножницы», «Кулак-ребро-ладонь».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Отгадывание загадок

Цель:  развитие логического мышления с помощью загадок1. Решение ситуационных задач

Цель: формирование предметных и метапредметных результатов через решение жизненных ситуаций с помощью предметных знаний, умений и навыков. 4. РефлексияЦель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 3 | Развитие концентрации внимания | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Ныряльщик».
* Гимнастика для глаз «Вращение»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Зайчик-коза-вилка», «Ухо-нос».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Упражнение «Лишние буквы»

Цель: развитие способности концентрации, объема, переключения, устойчивости внимания.1. Игра «Найди предметы»

Цель: развивать объем, концентрацию и устойчивость зрительного внимания.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 4 | Развитие памяти | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Ветер».
* Гимнастика для глаз «Зоркие глаза»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Карандаши», «Кулак-ребро-ладонь».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Разучивание стихотворения по мнемотаблицам.

Цель: учить запоминать стихотворение с опорой на мнемотаблицу. развивать зрительную и речеслуховую память.1. Упражнение «Разноцветные лесенки»

Цель:  развитие зрительной памяти. 1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| Май | 1 | Развитие пространственного воображения | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Выдох - вдох».
* Гимнастика для глаз «Прикосновения»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Колечко», «Фонарики»

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Упражнение «Найди одинаковые фигуры»

Цель: закрепить умение находить предметы одинаковой формы, сравнивать и объединять их в группы,развивать мышление, пространственное воображение.1. Упражнение «Закончи рисунок»

Цель: развитие пространственного воображения и мелкой моторики рук.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 2 | Развитие логического мышления | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Пузырики».
* Гимнастика для глаз «На море».
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Мир Ок», «Щелбаны».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Разгадывание логических головоломок

Цель: развитие интеллектуальных способностей, формирование логического мышления.1. Упражнение «Определение понятий»

Цель: поддержание внимания, памяти, мыслительных процессов.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 3 | Развитие концентрации внимания | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Пузырики».
* Гимнастика для глаз «На море».
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Мир Ок», «Щелбаны».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Упражнение «Слушай и рисуй»

Цель: развитие слуховой памяти и внимания.1. Упражнение «Что пропало?»

Цель: развитие устойчивости внимания1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 4 | Развитие памяти | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Ветерок».
* Гимнастика для глаз «Самолет»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Восьмерка», «Кулак-ребро-ладонь»

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Упражнение «Прожитый день»

Цель: профилактика ухудшения памяти и внимания у пожилых людей.1. Игра «Слова»

Цель: развитие словесно-логической памяти, мышления, тренировка долговременное памяти.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| Июнь | 1 | Развитие пространственного воображения | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Метель».
* Гимнастика для глаз «Зоркие глаза»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Розетка», «Ухо-нос»

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Упражнение «Нарисуй по точкам»

Цель: формирование и развитие пространственного воображения1. Оригами из бумаги «Лисичка»

Цель: развитие интеллектуальных способностей, конструктивного мышления и пространственного воображения посредством оригами1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 2 | Развитие логического мышления | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Насос».
* Гимнастика для глаз «Часики»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Класс-заяц», «Хлопки»

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Упражнение «Что делать?»

Цель: развитие слухового сосредоточения, мышления.1. Решение математических задач

Цель: развитие логического мышления.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 3 | Развитие концентрации внимания | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Пчелка».
* Гимнастика для глаз «Фонарики»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Коза и солнце», «Рамка»

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Упражнение «Счет с помехой»

Цель: Развитие внимания и памяти.1. Упражнение «Найди отличия»

Цель: развитие произвольного внимания, переключение и распределение внимания.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 4 | Развитие памяти | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Паровоз».
* Гимнастика для глаз «Геометрические фигуры»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Ленивые восьмерки», «Ванна из круп».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Игра «Кто за кем?»

Цель: развивать зрительную память.1. «Найди пару»

Цель: развивать внимание, память, умение сопоставлять предметы, выделять основные признаки.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| Июль | 1 | Развитие пространственного воображения | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Задуй свечку».
* Гимнастика для глаз «Зигзаг»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Ладушки», «Резиночки».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Игра «Кляксография»

Цель: развитие творческого воображения и целостного восприятия.1. Упражнение «Разные сказки»

Цель: учить воображать различные ситуации, используя в качестве плана наглядную модель.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 2 | Развитие логического мышления | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Вдох-выдох».
* Гимнастика для глаз «Спираль»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Зеркальное рисование», «Массаж мячиками».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Составление рассказа с использованием определенных слов

Цель: развитие и поддержание логического мышления у пожилых людей.1. Игра «Сравнение предметов»

Цель: развивать логическое мышление и внимание.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 3 | Развитие концентрации внимания | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Трубач».
* Гимнастика для глаз «Бабочка»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Цепочка», «Лезгинка».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Игра «Нейродорожка для рук»

Цель: переключение и распределение внимания, улучшение межполушарного взаимодействия, развитие сенсорных способностей1. «Найди заданный предмет на картинке»

Цель: развивать объем, концентрацию и устойчивость зрительного внимания. 1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 4 | Развитие памяти | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Воздушный шар».
* Гимнастика для глаз «Круги»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Симметричные рисунки», «Хлоп-топ».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Упражнение «Запомни точки»

Цель: развитие памяти, внимания, пространственного восприятия и мышления.1. Игра «Сделай, как я!»

Цель: развитие памяти и внимания.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| Август | 1 | Развитие пространственного воображения | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «На турнике».
* Гимнастика для глаз «Улитка»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Дом-ежик-замок», «Змейка».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Упражнение «Пишем синхронно»

Цель: научить мозг одновременно справляться с несколькими задачами, активизировать деятельность обоих полушарий.1. Упражнение «Симметричные предметы»

Цель: развитие творческого воображения и целостного восприятия.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 2 | Развитие логического мышления | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Дышим носом».
* Гимнастика для глаз «Моргание»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Собака-ножницы», «Кулак-ребро-ладонь».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Игра «Ассоциации».

Цель: развитие и поддержание логического мышления у пожилых людей.1. Разгадывание кроссвордов

Цель: Улучшение умственных способностей. 4. РефлексияЦель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 3 | Развитие концентрации внимания | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Ныряльщик».
* Гимнастика для глаз «Вращение»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Зайчик-коза-вилка», «Ухо-нос».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Упражнение «Найди слова»

Цель: развитие концентрации внимания.1. Игра ««Цифры по порядку»

Цель: развитие устойчивости и концентрации внимания»1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 4 | Развитие памяти | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Ветер».
* Гимнастика для глаз «Зоркие глаза»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Карандаши», «Кулак-ребро-ладонь».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Игра «Испорченный телефон»

Цель: развитие восприятия и памяти.1. Упражнение «Разрезанные картинки

Цель: развить зрительную память, восприятие1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| Сентябрь | 1 | Развитие пространственного воображения | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Метель».
* Гимнастика для глаз «Зоркие глаза»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Розетка», «Ухо-нос»

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Упражнение «Узлы»

Цель: формирование и развитие пространственного воображения1. Оригами из бумаги «Бабочка»

Цель: развитие интеллектуальных способностей, конструктивного мышления и пространственного воображения посредством оригами1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 2 | Развитие логического мышления | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Пузырики».
* Гимнастика для глаз «На море».
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Мир Ок», «Щелбаны».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Упражнение «4 лишний»

Цель: развитию внимания, логического мышления, обобщения.1. Игра «Морской бой»

Цель:  развивать логическое мышление и способности по ориентировке в пространстве и на плоскости листа, 1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 3 | Развитие концентрации внимания | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Выдох - вдох».
* Гимнастика для глаз «Прикосновения»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Колечко», «Фонарики»

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Тест Струпа.

Цель: Упражнение включает в себя несколько строк со словами, которые обозначают цвета. Но написаны они другими чернилами. Задача — назвать цвет слова, а не прочитать его.1. Игра «Игра «Верно - Неверно»

 Цель: Развитие слухового внимания1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 4 | Развитие памяти | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Ветерок».
* Гимнастика для глаз «Самолет»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Восьмерка», «Кулак-ребро-ладонь»

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Упражнение «Узнай предмет».

Цель: развитие тактильной памяти, ощущений и восприятия.1. «Найди пару»

Цель: развивать внимание, память, умение сопоставлять предметы, выделять основные признаки.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| Октябрь | 1 | Развитие пространственного воображения | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Задуй свечку».
* Гимнастика для глаз «Зигзаг»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Ладушки», «Резиночки».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Упражнение «Сложи картинку» (при помощи спичек, зубочисток)

Цель: развитие ориентации в пространстве, мелкой моторики, памяти, логического мышления и внимательности.1. Игра «Перевертыши»

Цель: учить создавать в воображении образы предметов на основе восприятия схематических изображений отдельных деталей этих предметов.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 2 | Развитие логического мышления | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Насос».
* Гимнастика для глаз «Часики»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Класс-заяц», «Хлопки»

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Игра «Лабиринт»

Цель: развитие зрительного восприятия, логического мышления, внимания.1. Упражнение  «Как это можно использовать?»

Цель: развитие и поддержание логического мышления у пожилых людей.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 3 | Развитие концентрации внимания | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Пчелка».
* Гимнастика для глаз «Фонарики»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Коза и солнце», «Рамка»

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Игра «Назови соседей»

Цель: Развитие внимания, памяти, скорости, мыслительных процессов.1. Упражнение «Наблюдательность»

Цель: развивать активное внимание, зрительную память.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 4 | Развитие памяти | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Паровоз».
* Гимнастика для глаз «Геометрические фигуры»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Ленивые восьмерки», «Ванна из круп».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Упражнение «Запомни и запиши»

Цель:  развитие зрительной памяти.1. Игра «Непривычный предмет»

Цель: развивать внимание, память, умение сопоставлять предметы, выделять основные признаки.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| Ноябрь | 1 | Развитие пространственного воображения | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Дышим носом».
* Гимнастика для глаз «Моргание»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Собака-ножницы», «Кулак-ребро-ладонь».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Упражнение «Рисование по клеточкам»

Цель: развитие пространственного воображения и умение ориентироваться на листе бумаги. 1. Игра «Неоконченный рисунок»

Цель: развитие творческого воображения.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 2 | Развитие логического мышления | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Вдох-выдох».
* Гимнастика для глаз «Спираль»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Зеркальное рисование», «Массаж мячиками».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Упражнение «Читаем справа налево»

Цель: активизировать различные мозговые центры, задействовать оба полушария головного мозга1. Игра « «Смысловые ряды»»

Цель: развивать логическое мышление и умение устанавливать причинно-следственные связи1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 3 | Развитие концентрации внимания | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Трубач».
* Гимнастика для глаз «Бабочка»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Цепочка», «Лезгинка».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Игра «Что звучало?»

Цель: Развитие слухового внимания1. Упражнение «Найди отличия»

Цель: развитие произвольного внимания, переключение и распределение внимания.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 4 | Развитие памяти | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Воздушный шар».
* Гимнастика для глаз «Круги»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Симметричные рисунки», «Хлоп-топ».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Упражнение «Чего не хватает?»

Цель: развитие памяти, внимания.1. Упражнение «10 цифр»

Цель: развивать зрительную и слуховую память и внимание.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| Декабрь | 1 | Развитие пространственного воображения | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Выдох - вдох».
* Гимнастика для глаз «Прикосновения»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Колечко», «Фонарики»

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Графический диктант

Цель: развитие ориентации в пространстве письменного листа, умения внимательно слушать и точно выполнять указания.1. Упражнение «Угадай, на что похоже»

Цель: развивать творческое воображение.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 2 | Развитие логического мышления | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Дышим носом».
* Гимнастика для глаз «Моргание»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Собака-ножницы», «Кулак-ребро-ладонь».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Игра «Вопрос-ответ».

активизация логического мышления1. Решение ситуационных задач

Цель: формирование предметных и метапредметных результатов через решение жизненных ситуаций с помощью предметных знаний, умений и навыков. 4. РефлексияЦель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 3 | Развитие концентрации внимания | 1. Разминка.
* Дыхательная гимнастика «Ныряльщик».
* Гимнастика для глаз «Вращение»
* Пальчиковая гимнастика: «Растирание», «Зайчик-коза-вилка», «Ухо-нос».

Цель: стимуляция мозга и тела на активное участие на занятии.1. Упражнение «Лишние буквы»

Цель: развитие способности концентрации, объема, переключения, устойчивости внимания.1. Игра «Разноцветные круги»

Цель: развитие зрительного внимания и концентрации.1. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление материала, обмен эмоциями. |
| 4 | Заключительное занятие | 1. Оценка эффективности занятий по нейробике по методике ММSE.
2. Круглый стол: обсуждение результатов и впечатлений от занятий по нейробике.
3. Психолог предлагает рекомендации и практические инструменты для дальнейшей самостоятельной работы над поддержанием и развитием достигнутых положительных изменений.
 |

**III этап – заключительный**

1. Сбор обратной связи и оценка эффективности технологии «Умная гимнастика». После завершения занятий по нейробике психологу собирает обратную связь от участников с целью оценить эффективность подхода, понять, насколько получатели социальных услуг ощущают позитивные изменения и какие конкретно результаты они получили.

2. Рефлексия и обработка полученных данных. На основе собранной обратной связи психолог проводит анализ и рефлексию результатов занятий по нейробике. Это позволяет понять, какие виды деятельности и задачи для ПСУ были наиболее полезными, интересными и мотивирующими, а также выявить слабые стороны и предложить улучшения для будущей работы.

3. Поддержка и рекомендации. После закрытия группы психолог предлагает ПСУ индивидуальные консультации и поддержку для тех, кто нуждается в продолжении работы над своими личностными и психологическими целями. Также можно предложить онлайн-платформы и мобильные приложения, которые помогут сохранить и укрепить достигнутые положительные изменения. С помощью таких мобильных приложений пожилые граждане продолжат заниматься нейробикой в удобное для них время.

**Условия реализации технологии**

Материально – техническое обеспечение предполагает использование материально - технической базы учреждения, в том числе имеющегося оборудования: помещение, мебель, ноутбук с выходом в интернет, проектор, изобразительные материалы, кубики, мячики, балансиры.

Подготовка материалов: картотека кинезиологических упражнений; картотека релаксационных упражнений; картотека дыхательной гимнастики; картотека гимнастики для глаз; схемы – зрительные опоры «цепочки движений»; - схемы – рисунки.

**Формы контроля**

Критерии оценки эффективности технологии: результаты тестирования, анкетирования, наблюдения, мониторинга.

Для проведения мониторинга используются: диагностика личностного роста и продвижения, шкала оценивания результатов; психодиагностическое исследование «Тест SAGE»; краткая шкала оценки психического статуса (MMSE); методика оценки эмоционального состояния у пожилых людей; тест на уровень удовлетворенности жизнью у пожилых людей.

**Оценочные материалы:**

Количественный показатель:

- ежеквартальный мониторинг количества ПСУ, принявших участие в программе.

Качественный показатель:

- улучшение когнитивных функций: повышение памяти, внимания и скорости обработки информации;

- эмоциональное благополучие ПСУ: снижение уровня тревожности и депрессии, улучшение настроения;

- повышение социальной активности: увеличение взаимодействия с другими участниками, рост социальной вовлеченности;

- улучшение координации и моторики, повышение общего уровня физической активности;

- рост уровня удовлетворенности достигнутыми результатами.

Таким образом, заключительный этап социальной технологии по нейробике с пожилыми гражданами представляет собой важный момент и включает в себя оценку эффективности, рефлексию и обработку данных, закрытие группы, поддержку и разработку дальнейших планов для индивидуальной работы с ПСУ. Этот этап играет важную роль в укреплении достигнутых результатов и поддержке пожилых людей в их психологическом развитии.

**Список используемой литературы:**

1. [Бизюк, Александр Павлович](http://irbis.biysk22.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe?LNG=&Z21ID=1523U2S831T7E0G614&I21DBN=IBIS_FULLTEXT&P21DBN=IBIS&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=briefHTML_ft&C21COM=S&S21CNR=5&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&USES21ALL=1&S21STR=%D0%91%D0%B8%D0%B7%D1%8E%D0%BA%2C%20%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%20%D0%9F%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87). Основы нейропсихологии: учебное пособие для вузов / А. П. Бизюк; Институт спец. пед. и психологии Международного университета семьи и ребенка им. Р. Валленберга. - СПб.: Речь, 2005. - 293 с.
2. Гомазков, О.А. Старение мозга и нейротрофическая терапия. Монография. М.: ИКАР, 2011 г. - 92 с.
3. Захаров, В.В., Яхно, Н.Н. Когнитивные расстройства в пожилом и старческом возрасте: Методическое пособие.- М., 2005 г.-72 с.
4. Каменский, Б. Нейробика - игра для взрослых / Борис Каменский // Будь здоров! - 2012. - № 10. - С. 80-83.
5. Кузнецова, М. Займемся нейробикой? / М. Кузнецова // 60 лет - не возраст. - 2020. - № 2. - С. 54-57.
6. [Литвак, Михаил Ефимович](http://irbis.biysk22.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe?LNG=&Z21ID=1829U0S831T7E4G813&I21DBN=IBIS_FULLTEXT&P21DBN=IBIS&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=briefHTML_ft&C21COM=S&S21CNR=5&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&USES21ALL=1&S21STR=%D0%9B%D0%B8%D1%82%D0%B2%D0%B0%D0%BA%2C%20%D0%9C%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%B8%D0%BB%20%D0%95%D1%84%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87). 10 методик развития мышления и памяти / Михаил Литвак. - М.: [АСТ , 2018]. - 286, [1] с.
7. Межполушароне взаимодействие: хрестоматия под ред. Семенович А. В., Ковязиной М. С. – М.: Генезис, 2018.
8. Михеенко, О. Е. Нейробика - зарядка для мозга / О. Е. Михеенко // Нарконет. - 2021. - № 4. - С. 36-41.
9. Мозг на 100%. Интеллект. Память. Креатив. Интуиция: интенсив - тренинг по развитию суперспособностей / О. Н. Кинякина [и др.]. - 15-е изд., доп. и обновленное. - М.: Эксмо, 2011. - 848 с.
10. [Новоселов, Валерий Михайлович](http://irbis.biysk22.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe?LNG=&Z21ID=1126U9S831T7E5G517&I21DBN=IBIS_FULLTEXT&P21DBN=IBIS&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=briefHTML_ft&C21COM=S&S21CNR=5&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&USES21ALL=1&S21STR=%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%2C%20%D0%92%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B9%20%D0%9C%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%B9%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87). Азбука долгожителя: последние научные исследования и достижения в области продления жизни человека, восстановления когнитивных функций и сохранения физической активности / Валерий Новоселов, врач-гериатр. - Москва: Э, 2021. - 335 с.
11. Психологическое сопровождение пожилых людей в геронтологическом центре: метод. пособие / под ред. А.Н. Глебова, Н.В. Клюевой; Ярославль: Департамент труда и социальной защиты населения Ярославской области; кафедра консультационной психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова.- Ярославль, 2007 г.-59 с.
12. [Рэндольф, Джон](http://irbis.biysk22.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe?LNG=&Z21ID=1126U9S831T7E5G517&I21DBN=IBIS_FULLTEXT&P21DBN=IBIS&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=briefHTML_ft&C21COM=S&S21CNR=5&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&USES21ALL=1&S21STR=%D0%A0%D1%8D%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%84%2C%20%D0%94%D0%B6%D0%BE%D0%BD).Таблетка для мозга: программа по восстановлению памяти и активизации когнитивных способностей: [меры, уменьшающие риск патологического снижения памяти, пошаговый план повышения производительности мозга, 9 актуальных стратегий по восстановлению мыслительной активности] / Джон Рэндольф ; перевод с английского А. П. Шустовой. - Москва : Бомбора : Эксмо, 2022. - 335 с.
13. [Хомская, Евгения Давыдовна](http://irbis.biysk22.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe?LNG=&Z21ID=1921U2S831T7E7G615&I21DBN=IBIS_FULLTEXT&P21DBN=IBIS&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=briefHTML_ft&C21COM=S&S21CNR=5&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&USES21ALL=1&S21STR=%D0%A5%D0%BE%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%2C%20%D0%95%D0%B2%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%94%D0%B0%D0%B2%D1%8B%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0). Нейропсихология: хрестоматия / Е. Д. Хомская. - 3-е изд. - СПб.: Питер, 2013. – 496 с.
14. [Цвирко, Ольга Юрьевна](http://irbis.biysk22.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe?LNG=&Z21ID=1523U2S831T7E0G614&I21DBN=IBIS_FULLTEXT&P21DBN=IBIS&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=briefHTML_ft&C21COM=S&S21CNR=5&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&USES21ALL=1&S21STR=%D0%A6%D0%B2%D0%B8%D1%80%D0%BA%D0%BE%2C%20%D0%9E%D0%BB%D1%8C%D0%B3%D0%B0%20%D0%AE%D1%80%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0). Основы нейропсихологии развития : диагностика, абилитация, коррекция : учебно - методическое пособие по курсу "Основы нейропсихологии" / О. Ю. Цвирко. - Барнаул : БГПУ, 2008. - 72 с.