

**ЛЕНИНГРАДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИОЗЕРСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»**



**ПРАКТИКА
«ОТ ФИТНЕСА ДЛЯ УМА
К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ»**

ПРОГРАММА:

«НЕЙРОБИКА»

**КУРАТОРЫ ПРАКТИКИ: ОБУХОВА ЮЛИЯ ВЛАДИМИРОВНА
ФРИБУС СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА
СТЕПАНОВА ДАРЬЯ СЕРГЕЕВНА
МЕДВЕДЬ ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА**

ИСПОЛНИТЕЛЬ: ЧУМЕРИНА ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА

**г. Приозерск
2022г.**

«Нейробика» – инновационная программа, направленная на стимулирование интеллектуальной деятельности человека посредством решения кроссвордов, головоломок, ребусов и пр. Это комплекс упражнений, так называемая гимнастика для мышления, стимулирующая способность мозга к познанию. Упражнения по данной программе помогают лучше сконцентрироваться и усвоить новые знания, поддержать работу головного мозга и избежать ухудшения памяти.

Актуальность. В настоящее время основными задачами являются не только увеличение продолжительности жизни, но и обеспечение возможности сохранения интеллекта и психического здоровья граждан пожилого возраста. Главный принцип «Нейробики» – постоянно изменять простые шаблонные действия, то есть выполнять их нестандартным способом и в максимально непривычных комбинациях. Так, например, пожилые люди с большим интересом выполняют упражнения на развитие и концентрацию внимания, с закрытыми глазами рисуют или распознают предметы руками. Упражнения для занятий «Нейробикой» подбираются в соответствии с возрастом и возможностями гражданина. Занятия проводит психолог в индивидуальной форме. Специалист предлагает применять умственную аэробику и в повседневной жизни. Например, пробовать чистить зубы не правой рукой, а левой и т. д. В рамках технологии «Нейробика» психологом активно применяются упражнения с использованием информационно - коммуникационных ресурсов. В сети интернет сегодня можно найти многочисленные сайты на развитие памяти и мышления, так называемые тренажеры для мозга. При помощи задач, упражнений и игр тренируются внимание, память, скорость и гибкость мышления, вычислительные навыки. Подобные интернет - ресурсы позволяют протестировать уровень развития когнитивных функций пожилого человека.

Данная форма работы может применяться с маломобильными гражданами, находящимися на постельном режиме, при проведении индивидуальных занятий на дому. Реализация мероприятий технологии обеспечит комфортную стимулирующую среду, которая благоприятно отразится на поддержании когнитивных процессов у граждан пожилого возраста, их эмоциональном здоровье. В итоге это положительно скажется на повышении качества жизни и поддержании активного долголетия граждан старшего поколения, проживающих в домашних условиях.

Применение. Социально-психологическая программа. Программа социальной адаптации.

Цель программы: организация профилактики преждевременного старения через стимулирование интеллектуальной деятельности и поддержание познавательных функций у граждан пожилого возраста.

Задачи:

1. Снижение нервно - психологического напряжения.
2. Развитие познавательных процессов (внимание, память, мышление, восприятие).
3. Развитие эрудиции, способности к анализу, рефлексии.

Аудитория, на которую рассчитана программа: граждане пожилого возраста.

Прогнозируемая результативность:

1. Улучшение психо - эмоционального самочувствия граждан пожилого возраста, принявших участие в занятиях по «Нейробике».
2. Повышение уровня развития познавательных процессов.
3. Повышение уровня развития эрудиции, способности к анализу, рефлексии.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОЗМОЖНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

1. Придумайте любую тему и запишите 10 (100) идей о ней.
Сложность: 6 из 10.

10 (100) способов приятно провести время.

10 (100) способов переплыть океан.

10 (100) способов выжить на необитаемом острове.

Желательно придумать именно 100 способов, так как это позволит выйти за рамки привычного мышления и существенно напрячь мозг. Можете отправиться в прошлое или будущее, быть плотником или разведчиком, мужчиной или женщиной.

Упражнение развивает творческое, абстрактное мышление, умение решать проблемы нестандартно, искать выходы из сложных ситуаций, мыслить метафорично.

2. Возьмите известную игру и поменяйте в ней правила.

Сложность: 6 из 10.

Подумайте над тем, во что может превратиться любая известная вам игра, если в ней изменить правила, суть или цель. К примеру:

Заменить ферзя на короля в шахматах и играть с двумя.

Продлить футбольный матч до 180 минут вместо положенных 90.

В баскетбол разрешить играть лишь тем, кто не выше 150 см.

Упражнение развивает творческое мышление, умение продумывать и планировать стратегию в новых обстоятельствах, чувство юмора, позволяет не заикливаться на старых правилах и ломать их.

3. Пять вопросов.

Сложность: 8 из 10.

Условьтесь, что зададите одному партнеру по упражнению 5 вопросов. Придумайте заранее только один. Выслушайте ответ и, опираясь на него, задайте следующий вопрос.

Упражнение развивает умение слушать, эмпатию, внимательность, наблюдательность, логическое мышление, навыки коммуникации, терпение.

4. Назовите 100 слов на букву...

Сложность: 7 из 10.

Мы привыкли считать, что обладаем достаточным словарным запасом и гордиться этим. Данное упражнение ставит это под сомнение. Тот факт, что вы знаете, к примеру, 50 тысяч слов, не имеет никакого значения, если пользуетесь на самом деле парой тысяч.

Начинайте с легких букв («а», «р», «с», «д»), потому что игра может серьезно разочаровать своей сложностью. Вы можете называть исключительно существительные. К тому же «лес» и «лесник» считаются за одно слово, поэтому придется напрячься.

Как правило, люди сначала называют те объекты, которыми пользуются каждый день. Затем «выходят» за пределы квартиры в открытый мир и ищут там. Через какое-то время начинают задумываться об абстрактных понятиях. Одним словом, это отличная игра для мозга, к тому же не требующая никаких предметов (даже листа бумаги и ручки).

Упражнение развивает ассоциативное мышление, память, воображение, сосредоточенность.

5. Эффект Медичи.

Сложность: 10 из 10.

В 2008 г. вышла книга Франса Йоханссона под названием «Эффект Медичи», которая позволила посмотреть с другой стороны на творческих людей. В ней, в частности, указывалось, что когда творческий человек (к примеру, дизайнер) общается только в профессиональном кругу, то становится неспособным выйти за рамки собственного мышления. Йоханссон говорит о феномене эпохи Возрождения и настаивает на том, что причина этому — семья флорентийских банкиров Медичи. Они любили искусство и приглашали во Флоренцию самых разных людей: поэтов, скульпторов, ученых, художников, архитекторов, финансистов и философов. Все они общались друг с другом, обмениваясь опытом, в результате чего многие из них совершили невероятный прорыв в деятельности.

Суть упражнения в том, чтобы найти точки соприкосновения в различных дисциплинах и культурах. Например,

Генетика.

Информатика.

Индийская кухня.

Латиноамериканская музыка.

Медицина.

Нефтяная промышленность.

Творчество Дали.

Человеку сложно создать что-то радикально новое на ровном месте. Все великие люди придумывали революционные теории или продукты, опираясь на связи между несвязанными сферами. Один да Винчи чего стоит: он наблюдал за животным миром и придумывал свои изобретения.

Возьмите две любые сферы, скажем, медицину и сладости и попытайтесь придумать новую область или хотя бы усовершенствовать две старые. Это сложно (поэтому и 10 из 10), но именно эта способность позволит вам возвыситься над толпой и оставить весомый след в развитии человечества.

Упражнение развивает навыки изобретателя, писательское мастерство, ассоциативное мышление, память, логику и умение видеть суть вещей.

6. Чтение новостей и поиск решения проблем.
Сложность: 7 из 10.

Так как это может существенно испортить ваше настроение, найдите такие сайты, где нет места политике. Какие проблемы существуют в мире? А на определенном континенте или в экзотической для вас стране? Не обязательно искать реальные решения, задействуйте фантазию.

Сейчас очень популярна тема переселения на Марс. Как это можно будет осуществить? Какое количество человек должно там жить? Чем будут питаться люди? По каким критериям будут выбирать участников для колонии?

Упражнение развивает умение решать проблемы, видеть перспективы будущего, мыслить нестандартно и приобщаться к проблемам цивилизации.

7. Интервью.

Сложность: 6 из 10.

Для выполнения данного упражнения вам понадобится еще один человек. Он будет интервьюером. Выберите профессию или новую личность:

Оскароносный актер. Илон Маск.

Создатель телепорта.

Вопросы должны быть, как заготовлены заранее, так и заданы экспромтом.

Упражнение развивает актерские способности, творческое мышление, логику, навыки коммуникации.

8. 100 вариантов использования предмета.

Сложность: 8 из 10.

Подумайте о каком-либо предмете. Чем он проще, тем лучше. Например, подушка, гвоздь, кирпич, ручка, кружка, бумеранг. Условие в том, чтобы придумать не десять, не пятьдесят, а сто или более вариантов его использования. Лучшие, выстраданные решения приходят в голову уже после того как все очевидные варианты исчерпаны.

Мне удалось придумать 120 вариантов использования кирпича. Я его крошил, сверлил в нем дыры, уменьшал и увеличивал в размерах, красил, бросал, ломал, применял во всех гипотетических ситуациях — от космоса до рекламы (все эти слова, естественно, в кавычках). Абсурд и юмор особенно приветствуются.

Чем полезно это упражнение? Раньше люди умели придумывать себе развлечения на ровном месте, потому что ничего другого у них не было, сейчас же эта способность утрачена. Вы будете развивать творческое мышление, чувство юмора и научитесь размышлять. Как было сказано: чем проще предмет, тем лучше. Данные ограничения будят фантазию и позволяют увидеть совершенно неожиданные применения. Кирпич настолько

прост, что вы, так или иначе, начнете задумываться над тем, чтобы изменить его форму или использовать в нестандартной ситуации.

9. Совмещение двух предметов.

Сложность: 6 из 10.

Сочетание предметов может быть любым: бутылка кефира и канализационный люк, микроволновка и книга, удочка и зеркало. Как и в предыдущем упражнении, вы можете делать с этими предметами все что угодно. Необязательно использовать целую микроволновую печь, достаточно ее части или свойства. Например, тепло, объем, вес, цвет.

Задайте определенную тему. Используйте комбинированный предмет для исследования космоса, самообразования, охраны окружающей среды, выживания.

Чем полезно это упражнение? В первую очередь, это ассоциативное мышление. Предметы – совсем не предметы в чистом виде, а то применение, которое им можно найти. Вы перестанете смотреть на стол как объект для трапезы, если начнете думать о нем иначе. А при комбинировании нескольких сможете найти нечто новое и уникальное.

10. Смайлики.

Сложность: 4 из 10.

- 1) Найдите в Гугл (Вайбер, ВК) все возможные смайлики.
- 2) Объедините их в количестве двух, трех или четырех.
- 3) Попытайтесь понять, что означает эта картина.

Например, вы выбрали грустный смайлик, танцующий и ошеломленный. Что это может значить? Что тут происходит? День рождения, лекция, рок - концерт или распродажа?

Найдите около 20 объяснений. Затем выберите другие смайлики и повторите процесс.

Чем полезно это упражнение? Первое, что прямо напрашивается – чувство юмора. А значит и творческое, и ассоциативное мышление. Смайлики представляют собой набор эмоций, поэтому вы также будете развивать эмоциональный интеллект. Человек грустит по разным поводам, а ваша задача придумать небольшую историю, следовательно, и для писателей упражнение отлично подойдет.

11. Слово.

Сложность: 6 из 10.

Время: 30 минут.

Докажите абсурдную мысль при помощи логики, фантазии и манипуляций со словами: быть барсуком – счастье; колодцы – лучшие друзья людей; мы все должны жить на деревьях; индийское кино привело к глобальному потеплению.

Вас наверняка удивляют люди, которые умеют выкручиваться. Они придумывают собственный мир, в котором живут и в который верят. Возможно, это не всегда этично, но позволяет задействовать фантазию в полной мере. Придумайте абсурдную тему и докажите свою мысль. Не забывайте в процессе ставить вопросы (в том числе риторические) и отвечать

на них: «С чего мы взяли, что неодушевленный предмет в виде колодца не может быть нашим другом?», «Разве колодцы когда-нибудь подводили нас?». Чем полезно это упражнение? Помимо развития чувства юмора, данное упражнение позволяет выпустить фантазию на волю, искать ассоциативные связи, объединять абсолютно разные вещи и находить нестандартные решения. К тому же это повод поговорить о вещах, о которых мы раньше не задумывались.

12. Эмоции.

Сложность: 8 из 10.

Упражнение состоит в том, чтобы набрать список из нескольких десятков эмоций и выделять около минуты на то, чтобы последовательно пережить их все. Существует масса самых разных оттенков эмоций, чувств и состояний. Мы испытываем лишь часть из всего разнообразия, поэтому зачастую не можем прочувствовать жизнь полностью. Для каждой эмоции придумайте условие: если это азарт, то представьте себя за игорным столом, придумайте сцену и введите себя в это состояние. Если это нетерпение, делайте то же самое: наступление какого желанного будущего вы так ожидаете?

Чем полезно это упражнение? Оно развивает в первую очередь эмоциональный интеллект. Те, у которых он находится на низком уровне, испытывают крайние эмоции – либо полный восторг, либо полное разочарование. Данное упражнение призвано приучить организм к тому, чтобы замечать оттенки и испытывать более подходящие и точные эмоции в определенных ситуациях.

13. Список вещей в алфавитном порядке.

Сложность: 7 из 10.

Советы, правила жизни, вопросы, способы провести выходной вечер и многое другое:

все это расположите в алфавитном порядке. Возьмем правила жизни:

А: адекватно оценивать поступки других людей.

Б: быть улыбчивым и дружелюбным.

В: вести себя с людьми так, как хотелось бы, чтобы они вели себя с вами.

Списки помогут вам разложить мысли по полочкам. Важен также и поиск интересующей вас темы.

Чем полезно это упражнение? Оно позволяет размышлять и концентрироваться, развивать память и рефлексировать. Помимо этого, вы повысите свои творческие способности и научитесь находить выход из сложных ситуаций.

14. Упражнения с использованием интернет - ресурса.

На сайте «Фобраин» (<https://4brain.ru/brainfit.php>) имеется возможность пройти программу развития разработанную на основе принципов нейробики. В основе предложенных упражнений лежат методики ученых - когнитивистов, психологов и разработчиков игр, доказавшие свою эффективность в ходе множества научных экспериментов и исследований. В итоге, работа психолога с клиентом в данном направлении позволит:

1. Улучшить внимание с помощью специальных психологических задач и игр.
2. Развить память и научиться запоминать быстрее и эффективнее.
3. Думать эффективнее, быстрее решать задачи и мыслить нешаблонно.
4. Ускорить саморазвитие и открыть в себе новые способности уже на первых тренировках.

Алгоритм использования возможностей сайта:

1. Регистрация на сайте (возможен вход через аккаунт в социальных сетях).
«Оцените свои способности». Для этого предлагается небольшой тест и выполняется ряд упражнений. Затем формируется индивидуальная программа тренировок.
2. «Выполняйте тренировку абсолютно бесплатно». Программа развития включает в себя игры на внимание, память, мышление и саморазвитие. Она займет 10–20 минут.
3. «Следите за вашим развитием». Следите за статистикой тренировок, улучшайте показатели, сравнивайте достижения с результатами других пользователей, развивайте другие полезные навыки.
4. «Переходите на новый уровень развития». Играя в игры, вы улучшите простейшие когнитивные способности, да и то лишь до определенного уровня, пока не выработается автоматизм. Поэтому для настоящего саморазвития нужно изучать больше навыков и чаще в них практиковаться, для чего разработаны специальные упражнения.