Собеседник-

Дорогие друзья! Уважаемые наши подопечные!

Рад сообщить, что социальные работники закончили обучение и готовы приступить к проведению с вами комплексных занятий, используя Приложения «Собеседник+» в качестве наглядного пособия. Задания и упражнения, размещённые в них, подготовлены сотрудниками кафедры гериатрии Самарского медуниверситета, а это значит, что они тщательно продуманы и должны будут принести вам максимум пользы: укре-

пить здоровье, улучшить когнитивные функции. Чтобы добиться этого, социальные работники сделают всё необходимое, но ведь, согласитесь, результат во многом будет зависеть и от вас. Поэтому от всей души желаю вам позитивного настроя, готовности заниматься систематически и с удовольствием. Общими усилиями мы добьёмся того, чтобы одиночество отступило и ваше старение было здоровым и активным.

Удачи вам, радости и долголетия.

Е.Н. Акакин, директор АНО «ЦСОН Восточного округа».

Когнитивная тренировка

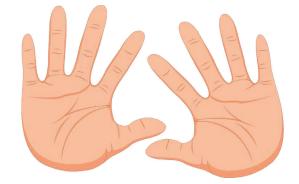
На продажу выставили 10 автомобилей. Все, кроме 9, купили. Сколько автомобилей осталось?



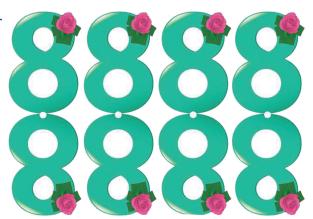
Варианты ответов: 1, 9, 10, 0

На двух руках 10 пальцев. Сколько пальцев на 10 руках?

Варианты ответов: 100, 50, 20, 10

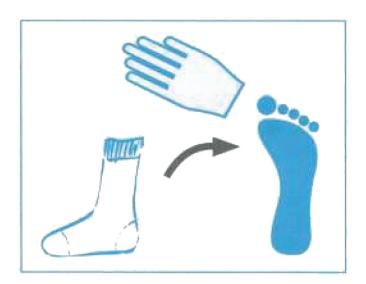


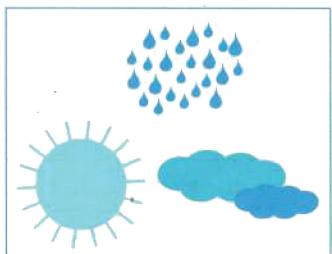
Получится ли у вас записать число 1000 с использованием только восьми восьмёрок и символов математического сложения?

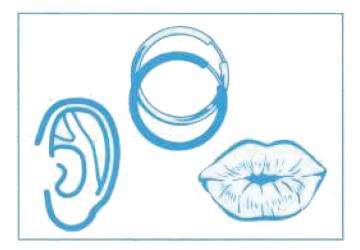


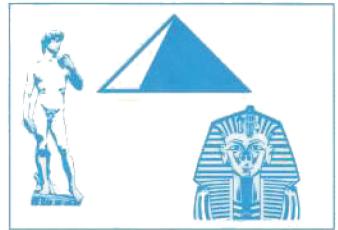
Общие знания

Укажите на картинках предметы, связанные друг с другом, соединив их стрелками.









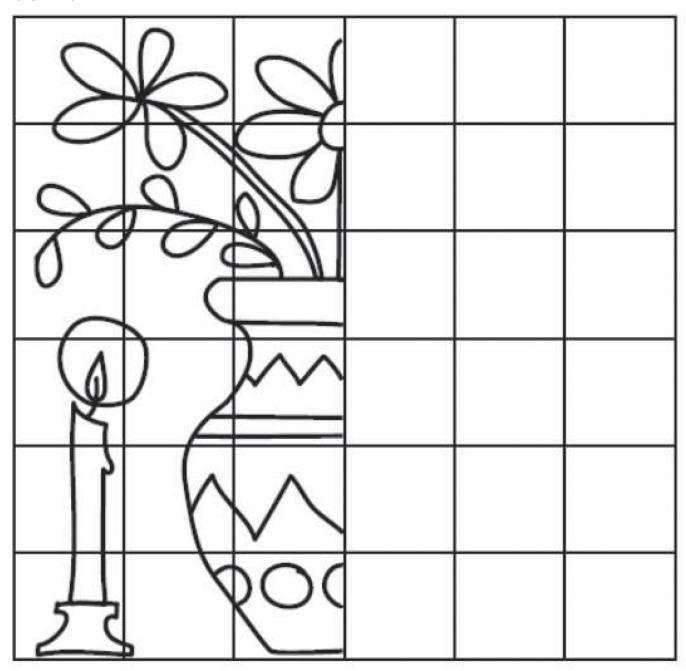
Закончите фразы. Ответы запишите.

Дни недели:	
Месяцы в году:	
Гласные буквы:	
Столица Италии —	
Яблоко — это	
Мы живём на континенте	

Когнитивная тренировка

Художник

Дорисуйте недостающую часть картинки, перенеся имеющуюся часть на клетки.



- Раскрасьте картинку.
- Назовите Ваши любимые цветы. Чем они вам особенно нравятся?
- С какими садовыми и полевыми цветами у Вас связаны самые радостные воспоминания? Расскажите об этом соцработнику.

Координация движений

Быстро и точно оценить ситуацию, мгновенно выбрать правильное решение, максимально мобилизовать свой организм для решения той или иной двигательной задачи — всё это возможно лишь при высоком уровне развития координационных способностей. Ежедневное выполнение предлагаемых упражнений значительно снизит риск возникновения травмоопасных ситуаций.

Мелкая моторика

1. Упражнения выполняются сидя на стуле, положение ног — удобное, спина прямая, дыхание свободное.

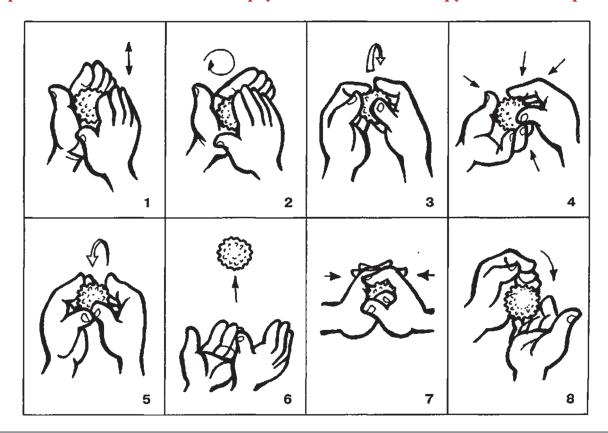
Исходное положение (и.п.) — руки в стороны, глаза закрыты. Коснуться указательным пальцем правой руки кончика носа, то же — левой рукой. По 3-6 раз.

И.п. — руки на поясе, глаза закрыты. Правой рукой взять себя за левое ухо, указательным пальцем левой руки коснуться кончика носа. То же с левой руки. По 3-6 раз.

И.п. — правая рука перед собой, пальцы сжаты в кулак, левая на поясе. Вращение правой кистью по часовой стрелке, одновременно надувая правую щеку и зажмуривая правый глаз, то же — с другой стороны. По 6-9 раз.

И.п. — руки перед собой. Указательным пальцем правой руки чертить круг, одновременно пальцем левой — треугольник. Поменять руки. По 15-20 раз.

2.



Адаптивная физкультура



Ловкость

Упражнения выполняются с использованием массажных мячей. По мере приобретения навыка постепенно увеличивается темп движений.

- И.п. стойка (ноги на ширине плеч), массажный мяч в левой руке. Подбрасывать и ловить мяч только левой рукой. То же с правой руки. (По 5-10 раз)
- И.п. стойка, массажный мяч в левой руке. Перебрасывать мяч с левой руки на правую. (По 5-10 раз)
- И.п. стойка, мяч в ладонях. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши 2 раза и поймать его. (По 5-10 раз)
- И.п. стойка, мяч в ладонях. Бросать мяч об пол и ловить его то правой, то левой рукой. (По 5-10 раз)
- И.п. стойка, в руках по массажному мячу. Попеременно, сначала левой, а затем правой рукой подбрасывать мячи вверх и ловить.
- И.п. стойка, в руках по массажному мячу. Одновременно двумя руками подбрасывать мячи вверх и ловить. Упражнение выполнять максимально возможное время.
- И.п. стойка, в руках по массажному мячу. Одновременно подбросить мячи, поменяв их местами (из правой руки в левую, из левой в правую).

Адаптивная физкультура

Упражнения для поддержания равновесия и силы



Приседания со стулом

Сядьте на стул, стопы плотно прилегают к полу. Выпрямите спину, сложите руки на груди. Дыхание глубокое, медленное.

Вытяните руки перед собой параллельно полу и на выдохе медленно поднимайтесь, на вдохе садитесь. Спина прямая.

Повторите 10-15 раз.



Работа с мячом

Возьмите в руку массажный мяч.

Медленно сжимайте его. Держите в таком положении 3-5 секунд.

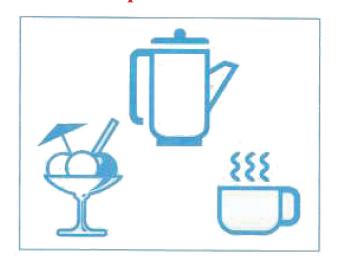
Медленно разожмите руку.

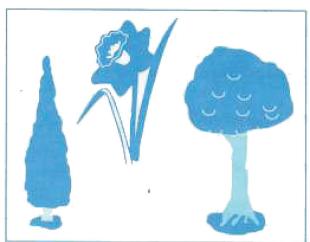
Повторяйте по 10-15 раз каждой рукой.

Когнитивная тренировка

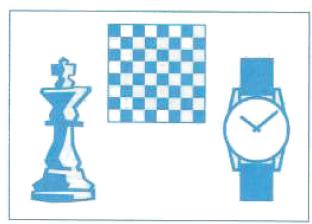
Общие знания

Укажите на картинках предметы, связанные друг с другом, соединив их стрелками.









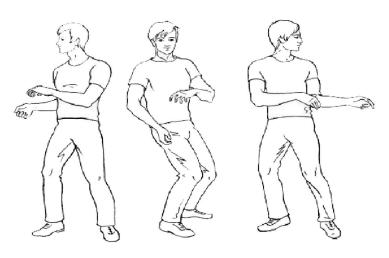
Закончите фразы. Ответы запишите.

Сестра моей мамы — это моя
Эйфелева башня находится в
Месяц, в который празднуют День пожилого человека
Вкус — это одно из пяти
Последняя буква алфавита
День Победы празднуют в
Лев Николаевич Толстой — это великий
<u>-</u>

Дыхательные упражнения

«Кошка»

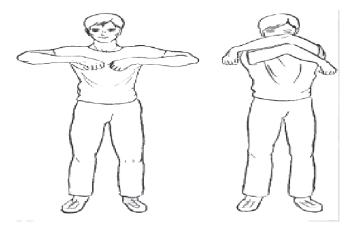
И. п. — ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у туловища, кисти спокойно свисают. Делайте поворот туловища вправо и одновременно полуприседание, в этот момент



должен быть вдох, при этом руки выполняют хватательное движение. При возврате в исходное положение — выдох. Затем в обратную сторону.

«Обними плечи»

И. п. — руки на уровне груди и согнуты. Делая вдох, обнимайте себя ладонями за плечи. Руки должны быть параллельны, но не скрещены. На выдохе — руки в исходное положение. Во время упражнения руки не меняйте.



«Ушки»

Руки свободно свисают. Наклоняем голову к левому плечу — вдох, поднимаем голову — выдох. Потом — к правому плечу на вдохе, поднимаем голову — выдох. Вы словно бы укоризненно качаете головой.

