Собеседник+

Когнитивная тренировка

1. У двух водителей есть брат Андрей, а у Андрея братьев нет. Как же это так?

2. Пять кроликов играли на лугу. Появился охотник и убил одного из них. Сколько кроликов осталось на лугу?

3. Садовник хочет посадить 10 деревьев, но так, чтобы они росли пятью рядами по четыре дерева в каждом. Нарисуйте, как садовник должен это сделать?

4. Составьте как можно больше предложений из слов, которые начинаются с букв, образующих Ваше имя. Например, ВОВА — В Огороде Выросли Арбузы.

Первые три человека, приславшие фото листочков, на которых они написали семь предложений, получат сладкие призы. Фото сделает соцработник и пришлёт в вайбере по телефону: 8 927 653 24 25.

5. Не отрывая ручки от бумаги, нарисуйте четыре прямые линии, чтобы соединить ими все 9 кружков. Линии должны быть тонкими, идеально прямыми, любой длины.

Рабочая память

Напишите времена года в обратном порядке.

Зима _____

_____

Напишите дни недели в обратном порядке.

Воскресенье _____

_____

Напишите месяцы в году в обратном порядке.

Декабрь _____

_____

Концентрация внимания. Саморегуляция.

Посмотрите на слово и назовите фактический цвет, которым оно написано. Например, если слово «чёрный» написано зелёным цветом, говорим «зелёный» и так далее.

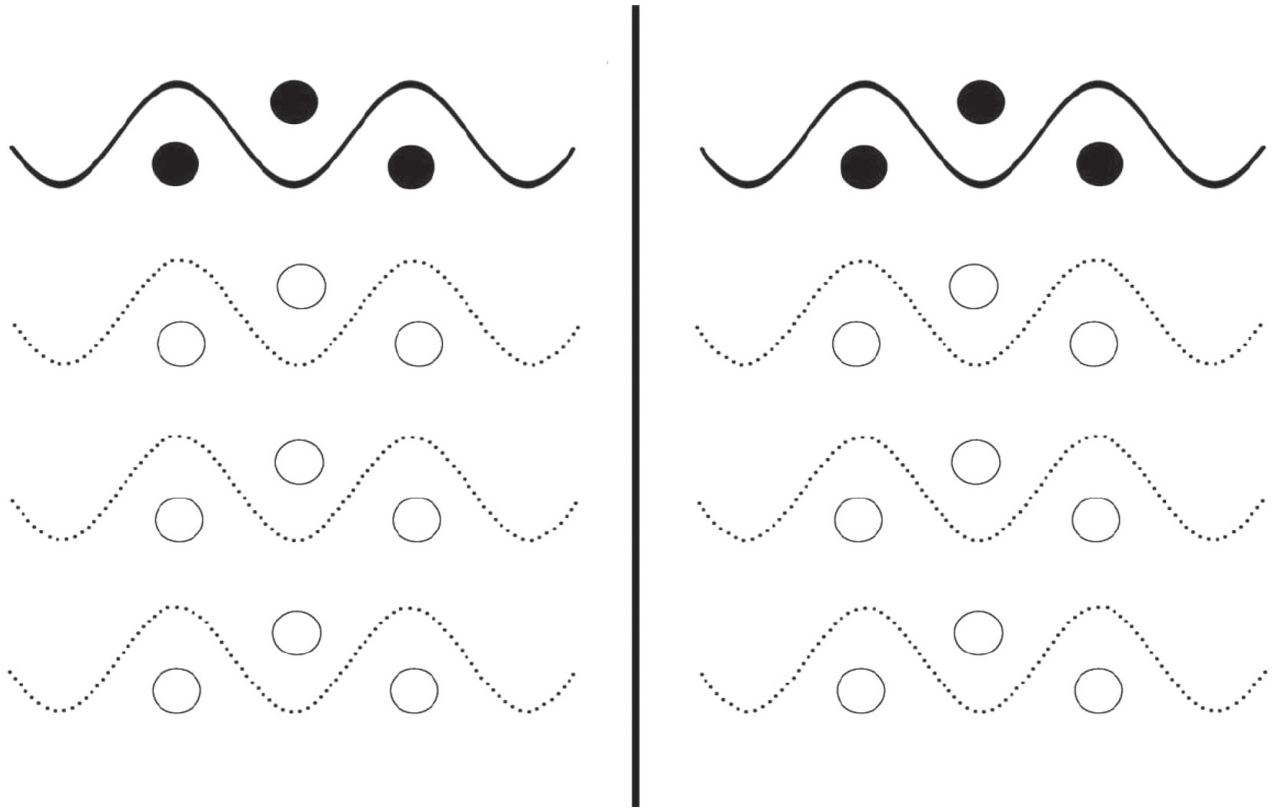
ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ
ЧЕРНЫЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ
РОЗОВЫЙ ЖЕЛТЫЙ КРАСНЫЙ
ОРАНЖЕВЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ЧЕРНЫЙ
СИНИЙ КРАСНЫЙ РОЗОВЫЙ
ЗЕЛЕНЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ

Формируем новые нейронные связи

Рисование двумя руками

Когда мы рисуем двумя руками сразу, мозг задействован на полную. Одновременно работают оба полушария, формируются новые нейронные связи, и мы становимся умнее, хотя вроде бы провели время за отдыхом. Попробуйте, и убедитесь сами.

Прежде чем выполнять упражнение, расслабьте руки, плечи и шею.



Обведите двумя руками одновременно ОБЛАКО

Когнитивная тренировка

Речь и воображение

Из трёх наборов семантически близких слов составьте три рассказа. В первый включите все слова из первого ряда, во второй — из второго, в третий — из третьего. Используйте их в той последовательности, в какой нужно по сюжету рассказа. Дайте волю фантазии. Пусть в каждом из рассказов будет герой со своими мыслями и чувствами. А может быть, и несколько героев, ведь только Вам решать — сколько страниц займёт рассказ.

1. Окно, луч, дерево, фотография, сервант.

2. Лето, ливень, дорога, листья, лужи.

3. Весна, земля, солнце, утро, мечты.

С помощью соцработника или самостоятельно отправляйте свои рассказы в вайбере по телефону 8-927-653-24-25, и они будут размещены на страницах приложения «Собеседник+». Не забывайте подписывать их. Будем рады, если вместе с рассказом Вы пришлёте свою фотографию — с талантливым и творческим человеком всегда хочется познакомиться поближе.

Самомассаж головы

Улучшаем мозговые функции

Древние китайцы обнаружили взаимосвязь между сохранением здоровья и расчесыванием волос. В данном случае речь идет о самомассаже, где вместо расчёски используются пальцы рук. В процессе расчесывания массируются семь одиночных и парных энергетических точек: цзаньчжу — расположены на внутренних оконечностях бровей; шэньтин — расположена посредине линии, отделяющей лоб от волос; цяньдин — расположена в верхней точке черепа; наоху — расположена во впадине под затылком; эрхоу — расположены во впадине за ушами; эгу — расположены у мочек ушей; тяньмэнь — расположены возле верхнего края ушей.

Техника самомассажа несложная.

Исходное положение. Согните пальцы обеих рук наподобие грабель, упритесь большими пальцами в точки тяньмэнь, остальные пальцы следует развести на равные расстояния, чтобы мизинцы оказались на точках цзаньчжу. Одновременно скребущими движениями тяните все пальцы вверх, чтобы мизинцы через точку шэньтин достигли точку цяньдин. Перейдя на затылок, надавите указательными пальцами на точку наоху. Затем большими пальцами надавите на точки эрхоу. В конце процедуры ведите пальцы через эгу к тяньмэнь, завершая полный круг.

Эти упражнения улучшают движение крови по сосудам головного мозга, улучшают мозговые функции и предупреждают головокружение. Выполнять упражнения следует по 30 минут утром и вечером. Их можно делать лежа, сидя, стоя или даже на ходу.

Гимнастика для пожилых

Задача гимнастики – адаптировать организм к повседневным нагрузкам, отрегулировать работу сердечно-сосудистой, вегетативной, нервно-мышечной систем, укрепить опорно-двигательный аппарат, создать хорошее настроение людям среднего и старшего возраста.
Все упражнения надо выполнять с улыбкой и под музыку.

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Исходное положение (и. п.) – стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Поднимаем руки через стороны вверх, вдыхаем носом, руки опускаем – выдыхаем ртом. Работает диафрагма, лопатки сводятся и разводятся. Упражнение повторяем 3 раза. Каждый раз, вставая со стула, мы снова делаем это упражнение. Выполняем с улыбкой и не напрягаемся.

ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧА

И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки к плечам. Вращательные движения в плечевом суставе вперед и назад. 4 поворота вперед, 4 назад. Повторяем 5-7 раз. Объем и интенсивность выполняемого упражнения каждый регулирует сам. Если вам меньше 62 лет, повторений можно сделать больше.

КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ ТАЗОМ

И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч. Выполняем круговые вращения сначала влево на счет раз-два-три-четыре, потом вправо – пять-шесть-семь-восемь… Делаем 5-7 повторений. Не надо ни наклоняться, ни прогибаться.

РАЗМИНКА ДЛЯ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ

И. п. – стоя, ноги шире плеч, чуть присели, руки – на коленях, спину держим ровно.

Колени сводим-разводим на счет раз-два-три-четыре. 3 повторения. Закончили упражнение – присели на стул.

СЖИМАНИЕ–РАЗЖИМАНИЕ КИСТЕЙ

И. п. – сидя на стуле, ноги чуть разведены в стороны. Руки вытягиваем вперед, сжимаем-разжимаем кулаки на счет от 1 до 8, работают только кисти. 3 повторения. Прибавляем скорость. 3 повторения. И еще 2 повторения максимально быстро.

Встряхнули руками, откинувшись на спинку стула.

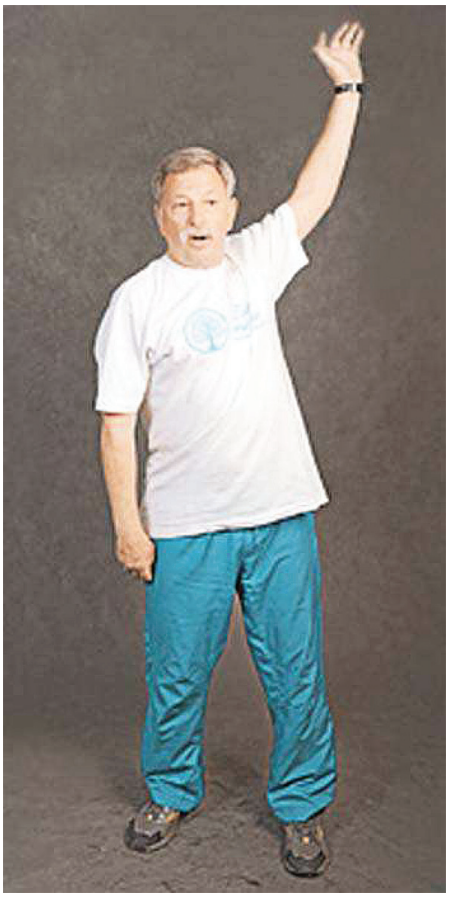
Дыхательные упражнения

НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. К каждой ноге делаем по 2 пружинистых наклона. На счет 1-4 наклоняемся вперед, потом к одной ноге, на счет 5-8 – вперед, к другой ноге. Выпрямились, руки на пояс, слегка прогнулись назад. Откидывать голову не надо.

При наклонах не заставляйте себя дотягиваться до пола. Колени можно сгибать. Тот, кто в состоянии сделать только 3-4 повтора, может на этом остановиться, кто может выполнить больше, сделайте 6-7 повторов.

УПРАЖНЕНИЕ «ПЛАВАНИЕ»



И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. «Плывем» кролем. На счет от 1 до 4 руки идут вперед, потом назад. Амплитуда движений должна быть максимальной. Когда тело размято предыдущими упражнениями, это выполняется легко. Нагрузку получает верхний плечевой пояс.

(Продолжение этого комплекса упражнений в следующем номере)

Источник информации https://aif.ru/ , Фото Алексея Витвицкого, АИФ.