

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Комплексный центр социального обслуживания населения»  
Куйбышевского района

Отделение милосердия для престарелых и инвалидов

Всероссийский конкурсный отбор лучших социальных проектов

**«Женщины за здоровое общество»**

Номинация: «Здоровьесберегающие технологии»

социальный проект по профилактике когнитивных изменений  
у граждан пожилого возраста

**«Долголетие в добром здравии»**

**Цель:** Формирование культуры здорового образа жизни. Профилактика нарушений когнитивных изменений у граждан пожилого возраста и инвалидов в условиях отделения милосердия для престарелых и инвалидов.

## **Задачи:**

- Укрепление общего здоровья у граждан пожилого возраста и инвалидов.
- Улучшение качества жизни и её продолжительности.
- Сохранение сильной физической и умственной активности в повседневной бытовой жизни у граждан пожилого возраста и инвалидов.
- Снижение уровня тревожности в процессе адаптации.
- Формирование интереса к расширению личного кругозора, организации свободного времени.
- Формирование интереса к освоению новых видов досуговой, здоровьесберегающей деятельности.

## Поиграем!

### Кто быстрее найдет все цифры?!

Тест Шульте - тренирует объем внимания, периферическое зрение, с одновременным восприятием информации и скорости переключения. Испытуемому предлагается матрица 5x5 клеток, которая состоит из цифр в случайном порядке от 1 до 25. Задача - отыскать в правильном порядке все цифры.

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

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

## Теперь вспомним цвета!

тест Струпа – тренирует концентрацию внимания.

Сложность этого теста состоит в том, что цвет букв не соответствует значению слова. Прохождение теста повышает умственную активность, помогает развить навыки направленного внимания. Кроме этого, можно научиться не обращать внимание на отвлекающие факторы. Задача – назвать цвет, которым написано слово, не обращая внимания на то, что слово обозначает.

ЧЕРНЫЙ КРАСНЫЙ ЖЕЛТЫЙ  
СИНИЙ КОРИЧНЕВЫЙ РОЗОВЫЙ  
БЕЖЕВЫЙ ЧЕРНЫЙ ЗЕЛЕНый  
ЖЕЛТЫЙ СЕРЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ  
КРАСНЫЙ ЧЕРНЫЙ САЛАТОВЫЙ

# Внимание! Внимание! Внимание!

Тест Мюнстерберга – тренирует избирательность внимания. Испытуемому предлагается текст, который состоит из набора букв, в котором спрятаны слова. Задача заключается в том, чтобы как можно быстрее найти слова среди набора букв.

бсолнцевтргшоцэрайонзгучновосгьхэършфакгьузкзаметрочягшшщкпрокугу  
рорсеабетеорияемтоджебьамхоккейтроицафцуйгахттелевизорболджщзхюэлщ  
ьбпамятьшогхеюжицдргшхщндзвосприятнейнуксндшизхьвафыпролдблюбов  
ьабгфырпслодспектаклячсинтьбюнбюерадостьвуфциеждлоррпнародшалдь  
хэшщгиернкуыфйшрепортажэкждорлафывюсбьконкурсйфнянчыувскапрлич  
ностьзжэьеюдшглоджинэрпплаваниеедтлжэзбьтрдшжнпркывкомедияшдкуй  
фотчаяннейфрлньячвтлджэхьгфтасенлабораториягшдшнруцтргшчтлроснован  
незхжьбшдэркентаопрукгвсмтрпсихиатриябплмстчъйфясмтшзайэьягнзхтм

# Мы конечно помогаем и ответы проверяем

бсолнцевтргщоцрайонзгучновостьхэьгчяфактуекэкзаментроч  
ягшгцкпрокуроргурстабюетеорияентсджэбьамхоккейтрсицы  
фцуйгзхтелевизорсолджщзхюэлгщьбапамятьшогхеюжпждргщ  
хэнздвосприятиейцукенгшщзхьвафыапролдблюбовьавфырпл  
ослдспектакльячсмитьбюжюерадостьвуфцпэждлорпкнародш  
лджьхэшщгиенакуыфйшрепортажэждорлафывюефбьконкурс  
йфячыцувскапрличностьзхжэьеюдшщглоджэпрплаваниедтлж  
эзбьтрдщшжнпркывкомедияшлдкцуйфотчаяниейфоячвтлджэ  
хьфтасенлабораториягщдщнруцтргшщтлроснованиезщдэркэ  
нтаопрукгвсмтрпсихиатриябплмстчьйсмтзацэьагнтэхт



Разогреем ручки,  
улучшим  
кровоток, а  
поможет нам  
Су-ДЖОК

в **БИЗИБОРДЫ**  
мы играем, сразу  
**память**  
**улучшаем**





**Вдох и выдох**  
**раз, два, три!**  
**дышим лучше –**  
**посмотри!!!**

Пазлы  
ловко  
собираем,  
тем  
вниманье  
обостряем



**Крупы красим,**  
**собираем, в**  
**аппликацию играем**



# В лабиринтах не плутаем, мы в нейробику играем





**НА ПРОГУЛКЕ ПОГУЛЯЕМ, РУЧКИ,  
НОЖКИ РАЗМИНАЕМ**

# Парки дружно посещаем



# На качелях мы взмываем, детство дружно вспоминаем



**В тени с солнышком играем  
и немножко отдыхаем**



# Птичкам строим **НОВЫЙ** дом, будет **птичкам** вкусно в нем!





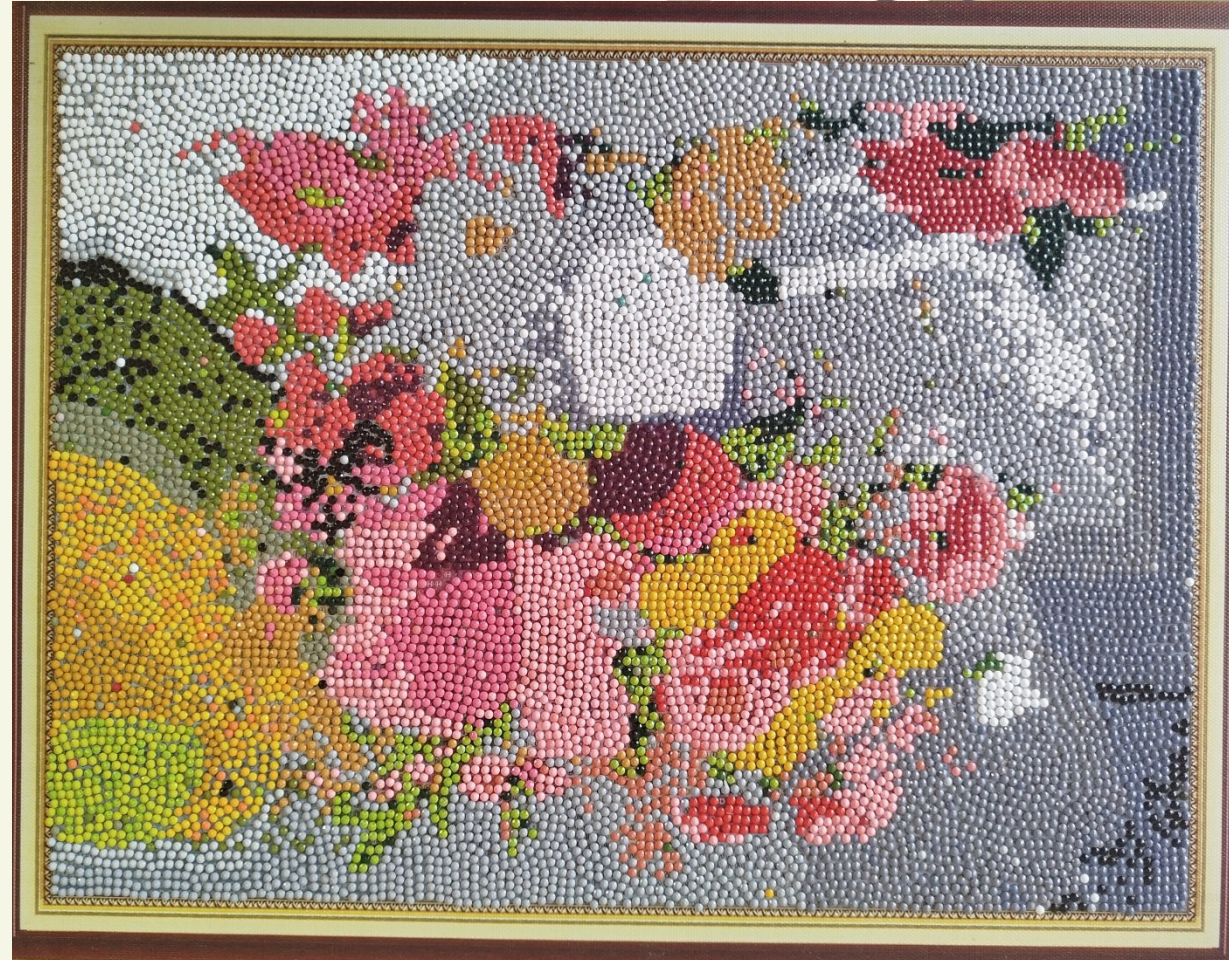
Спасы отмечаем -  
**ПОГОВОРКИ**  
**ВСПОМИНАЕМ**

Кто изображен на этом новогоднем сюжете?  
Как он пытается попасть в дом?  
Раскрасьте весь рисунок.



Мы в  
раскраску MED  
играем и  
заданья  
выполняем

**Мы картины собираем  
в холе нашем выставляем**





**ЧТИМ**  
**традиции**  
**родные, мы**  
**ведь все еще**  
**живые**





- Устали?
- Рябит в глазах?
- Отвлёклись?
- Отдохнем!
- Подышим... Вдох... Выдох...
- Почувствовали как ваши извилины зашевелились, в голове закололо, зашумело, заискрило...

- **Поздравляем! Когнитивные возможности Вашего мозга обновлены.**
- **Цветовая гамма и расположение материала на слайде подобраны с целью улучшения межполушарных нейронных связей.**
- **Применяйте в работе материал из практики «Долголетие в добром здравии» и будет Вам счастье**

**Благодарим Вас за внимание!**