

УТВЕРЖДАЮ
Директор
КББУ СО «КЦСОН «Восточный»
Н.А. Морозова
2021 г.



Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
«Комплексный центр социального обслуживания населения «Восточный»

Программа реабилитации лиц с нарушением когнитивных функций в рамках курсовых занятий

Составители:
Антипова Т.Г., психолог социально-
реабилитационного отделения для
граждан пожилого возраста и
инвалидов;
Слободенюк А.А.,
социальный педагог социально-
реабилитационного отделения для
граждан пожилого возраста и
инвалидов;
Колмакова Н.А., методист

2021

Актуальность

Нарушения когнитивных функций являются одним из наиболее частых расстройств пожилого и старческого возраста.

Тяжелые когнитивные расстройства нарушают профессиональную, бытовую и социальную активность человека. Деменция (слабоумие) является одной из причин формирования зависимости пожилых людей во всем мире, а также оказывает физическое, психологическое, социальное и экономическое воздействие на членов семьи больного и общество в целом.

По статистике, деменцией в мире страдает от 4,7% лиц старше 60 лет, в европейских странах до 8,7%. Распространенность недементных когнитивных расстройств у людей в возрасте старше 80 лет ещё выше и достигает, по некоторым данным, до 40% в зависимости от возраста. Учитывая нарастающее с каждым годом постарение населения во всем мире, растёт и распространённость когнитивных расстройств.

В связи с тем, что когнитивные нарушения на стадии деменции не поддаются эффективной коррекции, важно уделять внимание недементным когнитивным расстройствам, представленным субъективными, лёгкими и умеренными когнитивными нарушениями.

Своевременное выявление недементных когнитивных нарушений позволяет предупредить их переход в деменцию, а регулярное выполнение упражнений, направленных на сохранение функций памяти, внимания, синтеза и анализа, – продлевать независимую жизнь в пожилом и старческом возрасте. Конечно, физические изменения здоровья могут ограничить степень передвижения и выполнения каких-то функций, но сохранение возможности самостоятельного выбора, дистанционного решения некоторых вопросов дарят положительные эмоции, чувство социальной удовлетворенности, которые, в свою очередь, благотворно влияют на жизнь в целом.

Цели и задачи

Цель программы – профилактика когнитивных нарушений, максимально возможное сохранение когнитивных функций лиц пожилого и старческого возраста.

Задачи:

организация групп лиц пожилого и старческого возраста для проведения занятий, направленных на профилактику когнитивных нарушений;

проведение занятий с учетом степени когнитивных нарушений у участников групп;

знакомство участников групп с нейробиологией, специальными упражнениями для развития мозга;

организация творческих мастер-классов, экскурсий, посещений культурно-досуговых учреждений с целью формирования разнообразия впечатлений, эмоций и т.д., направленных на работу разных участков мозга.

Содержание программы

Программа включает следующие этапы:

I. Организационно-подготовительный (комплектация групп):

1. Знакомство потенциальных участников групп (лиц, ухаживающих за пожилыми людьми) с программой реабилитации лиц с нарушением когнитивных функций в рамках курсовых занятий.

2. Входное тестирование участников группы с целью определения форм и методов работы.

3. Составление плана занятий с учетом результатов тестирования, знакомство группы с планом занятий.

II. Основной.

2. Знакомство с разными направлениями, способствующими сохранению и развитию функций мозга (упражнения для мозга, нейробика, нетрадиционные техники рисования и др.).

3. Практические занятия:

3.1. Гимнастика для ума.

3.2. Собираание пазлов.

3.3. Арт-терапия.

3.4. Творческие мастер-классы.

3.5. Психологические занятия.

3.6. Организация досуга (экскурсии, посещение выставочного зала, театра и т.д.).

III. Аналитико-синтетический (заключительное тестирование, подведение итогов, рекомендации для самостоятельной работы).

Специалисты

В реализации программы участвуют специалисты социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста и инвалидов:

- социальный педагог,
- инструктор ЛФК;
- психолог,
- специалист по социальной работе;
- специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог).

К реализации мероприятий программы могут привлекаться методист учреждения, специалисты других отделений, волонтеры, учреждения

культуры, учреждения дополнительного образования, коммерческие организации и другие партнеры.

Методы реализации программы

При реализации программы могут использоваться (в зависимости от особенностей мини-групп) следующие:

- методы исследования: наблюдение, беседа, анкетирование, тестирование, мониторинговые исследования, консультирование, изучение документации;

- методы коррекции: психокинезиологические упражнения, элементы игротерапии (игры: объединяющие, подвижные, творческие, зрительные и др.); элементы арттерапии, музыкотерапия, сказкотерапии, притчи, конструирование; сенсорное развитие и др.;

- обучающие методы: информационно-просветительские лекции и беседы, семинары и др.;

- интерактивные методы: тренинги, мастер-классы, экскурсии, досуговые мероприятия и др.

Предмет реабилитации

Основным предметом реабилитационной работы является когнитивная сфера личности пожилого человека. В рамках занятий задействованы коммуникативная, эмоционально-волевая, мотивационно-ценностная, поведенческая сферы личности.

Формы работы

1. Формы проведения занятий с участниками групп:

- занятия в мини-группах (3-4 человека);
- групповые (5 и более человек, характерны при проведении досуговых мероприятий).

Особенности проведения занятий:

- курс занятий составляет 15 рабочих дней;
- длительность занятий – 40-60 минут (длительность занятий может меняться в зависимости от состава группы);
- перерыв между занятиями 10-20 минут;
- продолжительность занятий – 3 часа в день (в случае выездного досугового мероприятия время может быть сокращено с учетом необходимости добраться до места проведения мероприятия).

Каждое занятие обычно состоит из трех частей:

- организационный момент (приветствие),
- основная часть (определяется направлением занятий),

- заключение (направлено на снятие у эмоциональных перегрузок, переключение на другой вид деятельности и т.д.).

2. Формы работы с ухаживающими лицами:

по числу участников:

- индивидуальные (консультирование),
- групповые (консультирование, проведение мероприятий);

по виду взаимодействия:

- очные,
- дистанционные.

Продолжительность и количество консультаций определяется в зависимости от потребности получателя услуг.

Ожидаемые результаты

1. Результатом работы с участником группы является:

- освоение различных направлений деятельности, направленных на сохранение когнитивных функций и профилактику когнитивных нарушений;
- выбор наиболее комфортных для себя упражнений;
- выработка адекватного отношения к возрасту и способности к самопринятию;
- развитие мелкой моторики, координации движений, вербальных и невербальных средств общения;
- выявление и развитие творческих способностей, которые могут проявляться в мышлении, чувствах, общении, воображении и способствовать индивидуальному самовыражению;
- раскрытие личностного потенциала, развитие интереса к новым формам самореализации.

2. Результатом работы с ухаживающими лицами являются:

- снижение напряженности или тревоги в отношении лица, за которым осуществляется уход, профилактика эмоционального выгорания;
- реалистичный взгляд на свои обязанности, на свои ожидания в отношении лица, в отношении которого осуществляется уход; на ожидания лица, в отношении которого осуществляется уход, в отношении ухаживающего.

План реализации программы

№ п/п	Содержание мероприятий	Сроки выполнения	Ответственный
Организационно-подготовительный этап			
1.	Беседа с участником группы и ухаживающим лицом (при	Предварительное занятие	Психолог, специалист по

	необходимости), направленная на знакомство с личностными особенностями (психологическими, физиологическими, адаптивными) пожилого человека		комплексной реабилитации (реабилитолог), социальный педагог
2.	Входное тестирование участников группы с целью определения форм и методов работы в группе	Предварительное занятие	Психолог
3.	Выбор форм и методов работы в группе с учетом выявленных особенностей участников группы, составление плана занятий	После входного тестирования перед основным этапом	Психолог, специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог), социальный педагог
Основной этап			
4.	Знакомство группы с планом занятий, со специалистами, ведущими занятия	1 занятие	Психолог
5.	Лекции, беседы, направленные на знакомство с направлениями, способствующими сохранению и развитию функций мозга	3-4 занятия	Специалист, включенный в занятия с конкретной группой
6.	Психологические занятия (занятия на объединение группы, лекции и т.д.) (приложение 1)	2-3 занятия	Психолог
7.	Гимнастика для ума (приложение 2)	1-14 занятие (ежедневно, кроме дней выездных мероприятий)	Психолог, специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог), инструктор ЛФК
8.	Упражнения на развитие речевых и мыслительных функций (приложение 3)	От 2 до 8 занятий	Специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог)
9.	Арт-терапия (приложение 4)	7 занятий	Психолог, специалист по

			комплексной реабилитации (реабилитолог)
10.	Творческие мастер-классы (приложение 5)	7 занятий	Социальный педагог, специалист по социальной работе,
11.	Упражнение на развитие мелкой моторики и логики (собираание пазлов, «шнуровка» и т.д.) (приложение 6)	От 2 до 8 занятий (чем выше уровень когнитивных нарушений, тем больше занятий)	Социальный педагог, специалист по социальной работе
12.	Организация досуга	2-3 занятия	Социальный педагог
13.	Занятия и лекции, способствующие здоровому образу жизни (приложение 7)		Инструктор по ЛФК, АФК, медсестра
14.	Консультирование ухаживающих лиц по социальному обслуживанию, по психологическим вопросам, по организации самостоятельных занятий	В период посещения участником группы занятий по программе	Все специалисты отделения
Аналитико-синтетический этап			
15.	Заключительное тестирование	14 занятие	Психолог, специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог)
16.	Подведение итогов, рекомендации для самостоятельной работы	По окончании занятий	Все специалисты, ведущие практические занятия
17.	Заключительное мероприятие	15 занятие	Социальный педагог, специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог)

Примечание: количество занятий по направлениям может меняться в зависимости от особенностей группы и возможностей организации выездных мероприятий

Примерный план работы группы

День	Наименование мероприятий	Ответственный
1 день	Вводное тестирование	Психолог, специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог)
	Знакомство со специалистами, игры на знакомство, психологические тесты.	Психолог
	Фиточай	
	Гимнастика Шишонины	Инструктор ЛФК
2 день	Игры на сплочение	Психолог
	Гимнастика для ума (практика)	
	Упражнения на развитие речевой и мыслительной деятельности	Специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог)
	Фиточай	
	Мастер-класс «Кофейная живопись»	Методист
3 день	Финансовая грамотность	Социальный педагог
	Упражнения на развитие речевой и мыслительной деятельности. Пластилинография «Снегирь»	Специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог)
	Фиточай	
	Лекция по ЗОЖ	Медсестра, инструктор по ЛФК
4 день	Гимнастика для ума (практика)	Психолог
	Упражнения на развитие внимания Лекция «Бессонница и эфирные масла»	
	Упражнения на развитие речевой и мыслительной деятельности	Специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог)
	Фиточай	
	Оздоровительная гимнастика	Инструктор по ЛФК
5 день	Экскурсия в музей	Социальный педагог
6 день	Мастер-класс «Нетрадиционные техники рисования»	Психолог
	Упражнения на развитие речевой и мыслительной деятельности Пальчиковая гимнастика	Специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог)
	Упражнения на развитие мелкой моторики	
	Фиточай	

	Оздоровительная гимнастика или лекция по ЗОЖ	Инструктор по ЛФК
7 день	Упражнения на развитие речевой и мыслительной деятельности Пальчиковая гимнастика Упражнения на развитие мелкой моторики	Специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог)
	Мастер-класс по мыловарению	Социальный педагог
	Фиточай	
	Оздоровительная гимнастика	Инструктор по ЛФК, медсестра
8 день	Театрализованное мероприятие «Прекрасные образы прекрасного человека» (в Центральной библиотеке им. А.П. Чехова)	Социальный педагог
9 день	Упражнения на развитие речевой и мыслительной деятельности Пальчиковая гимнастика Упражнения на развитие мелкой моторики «Оригами»	Специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог)
	Мастер-класс «Панно из палочек для мороженого». Часть 1 (в том числе работа с закрытыми глазами)	Методист
	Фиточай	
	Оздоровительная гимнастика	Инструктор по ЛФК, медсестра
10 день	Мастер-класс по рисованию ватными палочками	Социальный педагог
	Мастер-класс «Панно из палочек для мороженого». Часть 2	Методист
	Фиточай	
	Лекция по ЗОЖ	Инструктор по ЛФК, медсестра
11 день	Гимнастика для ума (практика) Упражнения на развитие логического мышления Лекция «Психосоматика»	Психолог
	Словесная игра «Буриме» Упражнения на развитие мелкой моторики	Специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог)
	Фиточай	
	Творческий мастер-класс	Специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог)
12 день	Гимнастика для ума (практика)	Психолог

	Лекция «Как улучшить свое эмоциональное состояние»	
	Собирание пазлов	Социальный педагог
	Фиточай	
	Упражнения на развитие речевой и мыслительной деятельности	Специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог)
13 день	Гимнастика для ума (практика) Упражнения на развитие логического мышления Лекция «Техники арт-терапии для психологического здоровья»	Психолог
	Мастер-класс «Изготовление открытки»	Социальный педагог
	Фиточай	
	Упражнения на развитие речевой и мыслительной деятельности	Специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог)
14 день	Гимнастика для ума (практика). Мандалотерапия	Психолог, специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог)
	Упражнения на развитие речевой и мыслительной деятельности Упражнения на развитие мелкой моторики	Специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог)
	Фиточай	
	Оздоровительная гимнастика	Инструктор по ЛФК, медсестра
15 день	Подведение итогов. Психологическое тестирование	Психолог
	Заключительное мероприятие	Социальный педагог, специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог)

Литература

1. Г. Н. Давыдова. Нетрадиционные техники рисования в детском саду. М., 2014г.
2. Гёте И.В. К учению о цвете (хроматика) // Психология цвета. – М.: Рефл-бук, 1996, С. 281-349.
3. Кириченко Ю. А. Коррекция игровой деятельности в сенсорной комнате// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
4. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. – 2-е изд. – Мн.: ООО «Попурри», 2002.
5. Могилевская С.А. Семь разноцветных сказок // <http://e-reading.club/book.php?book=1002173>
6. Орехова О. А. Цветовая диагностика эмоций. Типология развития. Монография. –СПб.: Речь, 2008. -176с.
7. Р. Г. Казакова. Занятия по рисованию с дошкольниками: нетрадиционные техники, планирование. Конспекты занятий. – М., 2005г.
8. Упражнения с Монтессори-материалом: Школа для малышей. Рига-Москва, 2016.
9. Шевченко М. Я рисую успех и здоровье. Арт-терапия для всех.- СПб.: Питер, 2007.- 96 с.
10. Кинезиология в домашних условиях. Советы специалиста Центра «Дом детей» // <https://dszn.ru/press-center/news/5622>
11. Развитие мозга для ребенка и взрослых, развивающие упражнения, игры // <https://nevrolog-info.ru/razvitie-mozga/>

Психологические занятия

Психологические тренинги

Психологические тренинги с элементами упражнений и игр проводятся с учетом выявленных во время предварительной беседы особенностей участников группы.

Выбор тем определяется особенностями группы, важными моментами для участников собранной группы.

Цель: сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи:

- формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы людей;
- развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач;
- получение эмоционального и физического удовольствия от результатов тренинга;
- осознание себя командой.

Упражнение «Паутина»

Материал: клубок прочной шерсти.

Инструкция: участники тренинга сидят в кругу. Одна, держа в руках клубок ниток, конец зажимает в руках и бросает клубок следующей участнице встречи со словами: «Меня зовут ИО, я очень рада Вас видеть». Так каждая женщина бросает следующей. Получается паутина, связывающая друг друга. Затем клубок возвращается в обратном порядке, повторяя ИО друг друга. Ведущий говорит о том, что мы часто встречаемся с вами на мастер-классах, а возможности посидеть, поговорить по душам у нас не было.

Упражнение «Мои ожидания»

Цель: выяснить ожидания участников тренинга, может быть, их опасения и интересующие вопросы для того, чтобы скорректировать программу занятий.

Материалы: ватманы, маркеры, стикеры (самоклеющиеся цветные бумажки) и фломастеры.

Ведущий просит участников написать свои ожидания от тренинга на цветных листочках (стикерах). Важно предупредить участников, что на

одном листочке можно написать только одно ожидание или один вопрос. Затем стикеры прикрепляются на ватман и зачитываются. Такой вариант упражнения помогает тогда, когда члены группы стесняются говорить о своих ожиданиях или боятся, что другие будут над ним смеяться.

Упражнение «Без маски»

Материал: карточки с готовыми фразами

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Примерное содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я...»

«Верю, что я...»

«Мне бывает стыдно, когда...»

«Особенно меня раздражает, что я...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...» и т. П.

Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...» или «Что у нас общего»

Цель: познакомиться (если не знают друг друга) узнать друг, чем они похожи, для того, что бы уже найти приятелей по интересам.

Ход упражнения: Участники сначала поворачиваются к соседу справа со словами: «Мы с тобой похожи тем, что...», затем к соседу слева. Например: что мы с тобой пенсионеры, у нас есть внуки и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет волос, разные глаза и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Обсуждение:

- Какие эмоции испытывали во время упражнения?

- Что нового узнали о других
- Что интересное узнали?

Лекционный материал

(используется в соответствии с планом работы конкретной группы)

1.Тема: «Как полюбить себя?»

Любовь – человеческое чувство, которое проявляется в виде привязанности, стремления к другому человеку, сильная симпатия.

Ответьте каждый на вопрос: «А Вы любите себя?», «Как это проявляется?»

Ответы участников лекции.

Довольно большое внимание уделял вопросу любви Эрих Фромм в своих трудах. О самой любви он говорил: «Любовь – это не обязательно отношение к определенному человеку; это установка, ориентация характера, которая задает отношение человека к миру вообще, а не только к одному «объекту» любви. Если человек любит только кого-то одного и безразличен к остальным близким, его любовь – это не любовь, а симбиотический союз. Большинство людей уверены, что любовь зависит от объекта, а не от собственной способности любить. Они даже убеждены, что, раз они не любят никого, кроме «любимого» человека, это доказывает силу их любви. Здесь проявляется заблуждение, о котором уже упоминалось выше, – установка на объект. Это похоже на состояние человека, который хочет рисовать, но вместо того чтобы учиться живописи, твердит, что он просто должен найти достойную натуру: когда это случится, он будет рисовать великолепно, причем произойдет это само собой. Но если я действительно люблю какого-то человека, я люблю всех людей, я люблю мир, я люблю жизнь. Если я могу сказать кому-то «я люблю тебя», я должен быть способен сказать «я люблю в тебе все», «я люблю благодаря тебе весь мир, я люблю в тебе самого себя.».

5 видов любви:

Братская любовь. В основе данного вида любви лежит ощущение единства с другими людьми. Это любовь между равными. Отношения строятся на равных.

Материнская или родительская любовь. Данный вид любви основывается на желании помочь более слабому, беспомощному существу. Но надо отметить, что проявляется не только у матери или отца к ребенку, но может проявляться и у одного взрослого по отношению к другому взрослому, который субъективно воспринимается более слабым, беспомощным.

Любовь к себе. Согласно Э. Фромму, любовь к себе является важным условием для проявления любви к другому человеку. Он полагал, что

человек не любящий себя, не способен любить вообще. На ней мы остоновимся чуть позже.

Любовь к Богу. Э. Фромм подчеркивает, что данный вид любви является основным из всех видов любви. Он считает, что Любовь к Богу — это не что иное, как связующая нить человеческой души с Богом. Это основа основ.

Эротическая любовь. Это чувства двух взрослых людей друг к другу. Э. Фромм полагал, что такая любовь требует полного слияния, единства со своим избранником. Природа этой любви исключительна, поэтому данный вид любви может сосуществовать в гармонии с остальными видами любви, но также может быть и самостоятельным чувством.

Вот несколько рекомендаций по поводу того, как полюбить себя.

1. Вам стоит позаботиться не только об одежде, задумайтесь о смене прически.

Говорят, что новая стрижка может поменять всю вашу жизнь. А после 60 мы часто довольствуемся привычным образом. Однако это легко изменить: сделайте новую классную стрижку! Помните, это всего лишь волосы, они отрастут в любом случае. (Просто это может занять чуть больше времени, чем раньше).

2. Улыбайтесь и наслаждайтесь ощущениями

Позитивное отношение к жизни – это отличный способ не потерять способность радоваться простым вещам. Что ваша улыбка покажет миру?

Не скупитесь на улыбки. Это поднимет настроение вам и окружающим.

3. Займитесь поиском новых целей в жизни

Чтобы выглядеть и чувствовать себя прекрасно после 60, нужно, прежде всего, найти ресурсы внутри себя. Красота человека гораздо глубже, чем может показаться на первый взгляд. Задумайтесь, есть ли у вас дело, которым вы увлечены? С какими чувствами вы переходите на новый этап своей жизни?

Чтобы сиять изнутри, каждому нужна своя причина, и найти ее можете только вы!

4. Прекратите критиковать себя.

Критика ни когда никого не меняла. Когда вы одобряете себя – вы меняетесь позитивно.

5. Будьте велекодушны, добры и терпеливы.

Восхваляйте себя. Критика разрушает внутренний дух. Похвала укрепляет его. Хвалите себя, как можно больше.

6. Относитесь с любовью к своим недостаткам.

7. Заботьтесь о своем теле.

Научитесь правильно питаться. Не забывайте о ежедневной зарядке.

8. Работайте с ЗЕРКАЛОМ.

Чаще смотрите себе в глаза. Хотя бы один раз в день говорите себе : «Я люблю тебя, я действительно люблю тебя».

9. Обновите свой гардероб.

Помните то, что выглядело здорово 10 лет назад, может уже не так выигранно смотреться теперь. Даже классический образ не может оставаться неизменным.

Вы всегда можете обновить свой образ с помощью аксессуаров, новой сумки или просто скомбинировав вещи по-новому.

10. Концентрируйтесь на хорошем.

Крайне важно, чтобы вы обращали внимание на то, что вам в себе нравится как на физическом, так и на ментальном уровне. Будь то великолепные волосы или притягательные глаза. У каждой из нас есть сильные стороны во внешности, и мы должны сосредоточиться на них.

Я часто получаю комплименты от самых разных людей, и я точно могу сказать, что далека от совершенства. Моя шея? Не хочу даже говорить о ней. Мои руки? Я часто ношу одежду с длинным рукавом, чтобы закрыть некоторые места.

Однако ни один мой недостаток не изменит того, что я чувствую себя яркой и полной жизненных сил, несмотря на то, что мне уже исполнилось 60 лет. Никто несовершенен, и совершенным быть скучно. Лично я счастлива быть такой, какая я есть.

11. Делайте это прямо сейчас. Не ждите, пока у вас наладятся дела, пока изменится жизнь. Начните работу над собой немедленно и делайте все от вас зависящее.

Позвольте миру познакомиться с вами. Не ведите себя как пугливая лань. Помните, что вы красивая, смелая и яркая. Да, вы уже не юная леди, но тем не менее, вы мудрая, остроумная и прекрасная, и в этом ваша ценность.

Принимай себя любой...
Неуверенной, несмелой,
Злой, нелепой, неумелой,
Чуть сутулой, чуть седой...
Принимай себя любой...
Некрасивой и невзрачной,
Полной, тучной, неизящной,
Неказистой и худой...
Принимай себя любой...
Полюби свои морщинки,

Складки, прыщики, горбинки,
Взгляд усталый и больной.
Принимай себя любой!
Разреши себе влюбляться,
Плакать, злиться и смеяться,
Просто быть самой собой...
Принимай себя любой...
С потревоженной гордыней,
Недоступной герцогиней,
Иль кокеткой удалой,
Или праздною лентяйкой,
Иль рачительной хозяйкой,
Иль ревнивою женой.
Принимай себя любой...
Добродетельной и грешной,
Равнодушной, безутешной,
Королевой и рабой.
Полюби себя любой...
И весь мир тебя полюбит,
И несчастья отступят.
Пред любимую тобой...

Солнечная Котёнка

2.Тема: «Психологические методы борьбы с бессонницей»

В человеческой жизни сон играет огромную роль. Хотя во сне человек почти неподвижен, это активный период для отдыха организма. Когда человек спит, у него систематизируется и улучшается память и весьма активна иммунная система, также у человека растет и восстанавливается все тело.

Если у вас все же есть бессонница, то не стоит страдать, во-первых, не нужно ее бояться. Человек, страдающий бессонницей, панически боится наступления ночи. Сама мысль о бессоннице парализует: учащается дыхание, усиливается сердцебиение, возникает дрожь в теле, образуются мышечные зажимы. Человек думает о том, что он всю ночь не будет спать и завтра не сможет выдерживать предстоящих нагрузок. Образуется замкнутый круг: мысль усиливает напряжение и тревогу, приводящую к бессоннице, а бессонница способствует появлению мыслей. Разорвать этот круг можно, только изменив отношение к предстоящей бессоннице. Даже если по какой-то причине вы не сомкнете глаз всю ночь, не паникуйте. Пусть завтрашний день несет множество проблем, но энергетические возможности организма очень велики и их вполне хватит для всех испытаний. Зато, немного переутомившись днем, вы лучше заснете. Только в том случае, когда вы мучаетесь от отсутствия сна несколько недель кряду, нужно бить тревогу и что-то кардинально менять в своем образе жизни.

Если Вы хотите излечиться от бессонницы и вообще преодолеть нарушения сна, которые у Вас есть, полезно перед сном проделывать

некоторые психологические упражнения и овладеть методами саморегуляции.

Упражнение на расслабление.

Учитесь глубоко расслаблять свое тело во время бессонницы. Тщательно проверьте свое тело и сразу же постарайтесь отпустить все обнаруженные мышечные напряжения. Для этого, лежа в постели, попробуйте применить метод релаксирующего маятника: чуть-чуть напрячь участок тела, затем чуть отпустить, и так несколько раз. Это поможет вам, во-первых, почувствовать разницу между мышечным расслаблением и напряжением, во-вторых, быстро освободиться от зажимов. Когда тело расслаблено, человек расслабляется автоматически (уходят тревожные мысли, успокаиваются эмоции, сознание приходит в ровное состояние), и человек засыпает.

Упражнение на дыхание. Лежа, расслабив все мышцы, делаем глубокий вдох (считаем до 6) и медленный выдох (счет до 8) (упражнение повторяем от 5-10 раз).

Упражнение на расслабление. Лежа напрягаем все мышцы лица, брюшной полости, рук, ног и делаем вдох, задержали дыхание – и РЕЗКИЙ выдох, при этом расслабляем все напряженные мышцы (упражнение проделываем от 3 до 7 раз).

Рекомендации в борьбе с бессонницей

1. Избегайте возбуждающей активности перед сном. Засыпание – пассивный процесс, требующий душевного и психологического «расслабления» или успокоения. Волнение перед сном замедляет процесс засыпания и способствует пробуждению в ночное время.

2. Используйте постель только по ее прямому назначению. Ложиться в кровать необходимо только для сна, а не для чтения или просмотра телевизора.

3. Не стоит плотно ужинать и пить много жидкости перед сном.

4. Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время. Пробуждаться необходимо постепенно, без резких вставаний.

5. Не дремлите. Дремота нарушает цикл «сон – бодрствование», особенно тогда, когда возникает через 10 и более часов после основного периода сна.

6. Избегайте напряженной физической нагрузки после 18 часов вечера. Переносите, по возможности, регулярные физические упражнения на утренние и дневные часы.

7. Не выясняйте отношения с близкими, избегайте конфликтов, просмотра телепередач, фильмов, новостей.

8. Включайте в свой рацион продукты богатые витамином E: растительные масла, миндаль, арахис, злаковые. Витамин E является хорошим средством профилактики хронической усталости, депрессии и бессонницы.

9. Для нормализации сна полезно на ночь проветривать спальню.

10. Устраивайте для себя перед сном пешие прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут.

11. Используйте ароматерапию, а именно масло лаванды (2-3 капли на 18 кв.м).

12. Для улучшения сна также помогут аутогенные тренировки и мышечное расслабление.

3. Тема: «Психосоматика»

Психосоматические заболевания у пожилых людей.

Психосоматика — это влияние эмоционального, психологического состояния на физическое здоровье. У пожилых людей оно может быть особенно сильным в силу ряда факторов. Общее снижение активности, одиночество, возрастные изменения психики провоцируют мнительность, тревожность.

Дополнительно могут влиять:

- хронический стресс, эмоциональное напряжение возникают, если человек начинает чувствовать себя обузой для родных, переживает из-за того, что больше не справляется с повседневными делами, ощущает себя ненужным. На фоне стресса ухудшается общее самочувствие, могут возникать нарушения сна, подавленность, угнетение. Это провоцирует изменения в состоянии здоровья, может быть причиной обострения хронических заболеваний, появления новых болезней;

- эмоциональные расстройства. К ним относят депрессию, тревожность, агрессию, другие изменения психики. На их фоне снижается активность, могут усиливаться проявления старческой астении, что ухудшает общее состояние здоровья. В других случаях нарастают проявления эгоизма, пациент становится сконцентрированным на себе и своих ощущениях. Он замечает малейшие изменения в самочувствии, преувеличивает их, и часто мнимые недомогания становятся реальными;

- истерические расстройства. Это группа состояний, при которой пожилой человек получает «выгоду» от заболевания, использует его, чтобы привлечь к себе внимание, манипулировать родственниками. Физически это может проявляться повышенным давлением, аритмией, головными болями, астматическими и другими приступами.

Признаки психосоматических расстройств

Есть ряд симптомов, указывающих на психосоматическую природу заболевания:

- является хроническим, плохо поддается лечению, периоды ремиссии могут не зависеть от назначенной медикаментозной терапии;

- на формирование клинической картины влияет стресс, психическое напряжение, внешние факторы, вызывающие эмоциональный отклик у пациента (например, обострение гипертонии происходит не из-за объективных факторов, а после конфликтов с родственниками);

- особенности личности, характера. Заболевания с психосоматической природой чаще появляются у излишне эмоциональных, склонных к агрессии,

тревожности, мнительности людей. Их риск повышен, если навыки в преодолении стресса, контроле эмоционального состояния снижены, если у человека есть проблемы с коммуникацией, неблагополучно складываются отношения с родственниками;

- стандартное лечение заболевания имеет низкую эффективность. Прием медикаментов не дает ожидаемого результата, общее состояние пациента почти не зависит от назначенной терапии. При этом оно может меняться «по настроению» – в благополучной ситуации возможна устойчивая, длительная ремиссия, но при появлении конфликта или напряженности она сменяется обострением;

- результаты лечения улучшаются, если медикаментозную терапию дополняют психофармакологией и психотерапией. Это стабилизирует состояние пациента, нормализует эмоциональный фон, уменьшает частоту стрессовых ситуаций.

Особенности лечения психосоматических заболеваний у пожилых людей

Даже если признаки психосоматики есть, это не значит, что в действительности у пожилого человека нет соматических заболеваний. Болезни накапливаются с возрастом, и эмоциональное состояние, скорее, ухудшает их течение, сокращает период ремиссии, делает обострения более частыми и тяжелыми. При влиянии психосоматического фактора врачи рекомендуют использовать специальный подход к лечению.

Диагностика. Важен регулярный контроль объективных показателей здоровья. Высокое давление, аритмия или изменение показателей крови опасны независимо от того, чем они спровоцированы — самим заболеванием или эмоциональным состоянием пациента. Важно отслеживать течение болезни, оценивать эффективность используемой терапии, не допускать критического ухудшения состояния здоровья. Для этого нужно использовать лабораторные и инструментальные методы обследования. Пациент должен регулярно получать консультации врача.

Психотерапия. Усилившееся влияние психосоматики может указывать на прогрессирующие возрастные изменения личности. Таким пациентам нужны консультации психотерапевта, психиатра, гериатра. Важно помогать им сохранять нормальный уровень общения и активности, стабильное эмоциональное состояние. Возможно обучение методам контроля стресса, возбуждения, тревожности или мнительности.

Медикаментозная поддержка. Возможно назначение дополнительных препаратов, помогающих стабилизировать эмоциональный фон, скорректировать психическое состояние. Для пациентов пожилого возраста такие медикаменты подбирают с осторожностью, учитывая общее состояние здоровья, возможные противопоказания. Курс лечения начинают с минимально возможных дозировок, оценивая эффективность препарата и его влияние на общее состояние здоровья. При назначении психофармакологических средств желательна дополнительная консультация лечащего терапевта, гериатра.

Физиотерапия. Физиотерапевтические процедуры помогают улучшать эмоциональный фон: они усиливают выработку дофамина, эндорфинов. Человек лучше себя чувствует, дольше сохраняет положительный настрой. Физиотерапия помогает нормализовать сон, уменьшить болевой синдром, увеличить активность. Она оказывает оздоровительное, общеукрепляющее действие, показана при многих соматических заболеваниях. Если на их течение влияет психосоматический фактор, физиотерапевтические процедуры помогают ограничить, уменьшить его: ремиссия длится дольше, а приступы и обострения происходят реже.

Берегите себя и свой эмоциональный фон!

Гимнастика для ума

Человек – это разумное существо. Он по-другому, чем, например, животные, воспринимает окружающий мир и обладает особым мышлением и логикой. Чтобы понять, как развить свой мозг, необходимо знать его функции.

Мозг можно назвать компьютером, ведь его возможности безграничны. На протяжении всего отрезка жизни человек познает что-то новое, в его голове может храниться много информации. Он запоминает только то, что ему нужно, а то, что никогда не пригодится, «убирается» навсегда.

Мозг состоит из двух полушарий – правого и левого. Каждой стороне отведены свои функциональные особенности – все анализируется в строгом порядке, запоминается или удаляется.

Как развить левое полушарие мозга?

Левая сторона отвечает за логику. Языковые способности, решение логических схем, математические действия, вычисления целых чисел и дробей, учет времени – все это работа левой половины мозга.

Поэтому для повышения успеваемости и общего развития мы должны развивать левую часть нашего «компьютера».

Так как развить левое полушарие мозга? Необходимо выполнять следующее.

Работайте над развитием логики – изучайте математические алгоритмы, упражняйтесь в логическом мышлении.

Решайте сложные геометрические задачи. Изучение такой науки, как математика, невозможно без хорошо развитой левой половинки нашего мозга.

Разгадывайте ребусы и кроссворды – анализируя действия и составляя слова, в этом случае левое полушарие работает лучше, чем правое.

Разгадывайте ребусы и кроссворды – анализируя действия и составляя слова, в этом случае левое полушарие работает лучше, чем правое.

Человеку-левше необходимо делать все правой рукой: писать, рисовать, кушать. Необходимо задействовать именно правую сторону тела.

Принимайте витамины для улучшения работы мозга.

Важно: Старайтесь не заикливаться на развитии одной из половинок мозга. Ценным является именно работа обеих половинок нашего мозгового «компьютера». Развивайте одновременно левое и правое полушарие мозга.

Как развить правое полушарие мозга?

Выше мы разобрались, за что отвечает левая половинка мозга, теперь нужно работать над развитием интуитивных способностей и творческого мышления.

Правая сторона мозга занимается обработкой данных, которые поступают от органов чувств. Она позволяет производить синтез имеющихся данных в голове, поэтому человек может решать головоломки и действовать по своим задуманным планам, а не по составленным шаблонам. Правое

полушарие является ответственным за воображение, с его помощью человек способен фантазировать, мечтать, а также сочинять, учить стихи и прозу. Здесь же располагаются способности человека к инициативе и искусству (музыка, рисование и др.). Правое полушарие несет ответственность за параллельную обработку информации, то есть подобно компьютеру позволяет человеку одновременно анализировать несколько различных потоков информации, принимать решения и решать задачи, рассматривая проблему одновременно в целом и с разных сторон. Благодаря правому полушарию мозга мы устанавливаем интуитивные связи между образами, понимаем разнообразные метафоры и воспринимаем юмор. Развивая правую половинку, мы воспитываем в себе целостный взгляд на мир и реальность.

Как развить правое полушарие мозга? Выполняйте следующее.

Прослушивайте музыку. Это должна быть классическая музыка, а не рок или попса.

Мечтайте, медитируйте в одиночестве. Лучше выполнять медитацию на берегу моря или в лесу, где происходит соединение с природой.

Рисуйте, пишите стихи, сочиняйте музыку. Любое творчество помогает развитию правой половинки мозга.

Совет: Настройтесь на творчество, поверьте в свои возможности, и результат не заставит себя долго ждать.

Кинезиологические упражнения направлены на включение в работу обоих полушарий мозга, поэтому отличительная особенность многих кинезиологических упражнений – одновременное включение в работу обеих рук и пересечение центральной линии тела — воображаемой линии, делящей тело на правую и левую стороны, - при совершении перекрестных движений.

Существует несколько видов кинезиологических упражнений.

Кинезиологические растяжки используются для нормализации тонуса мышц. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, повышают самоконтроль.

Упражнения для развития мелкой моторики создают предпосылки для становления и сохранения многих психических процессов, например, помогают развивать или сохранять речь.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Одно- и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие.

Телесные упражнения развивают межполушарное взаимодействие, снимаются приступы непроизвольных, непреднамеренных движений.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению и снятию напряжения.

Упражнения для головного мозга для лиц пожилого возраста

Каждое полушарие отвечает за свою руку, поэтому музыканты и пианисты усвершенствуют оба полушария головного мозга. Ведь они играют на музыкальных инструментах двумя руками, что помогает хорошо развить две половинки головного мозга.

Очень эффективны упражнения для головного мозга, в которых задействованы две руки.

1. Возьмитесь левой рукой за кончик носа, а правой за мочку левого уха. Затем опустите руки и сделайте хлопок в ладоши. Поменяйте руки и повторите упражнение.

2. Сядьте за стол и положите перед собой лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу и начинаете рисовать симметрично-зеркальные рисунки. Пусть они будут сначала простыми, например, буквы или цифры. Если обеими руками сложно это делать, придется сначала выполнять упражнение с каждой рукой по отдельности.

3. Возьмите лист бумаги обеими руками и помашите им, задействуя не только кисти, но и локти, и плечи.

4. Левую руку положите на правое плечо, поверните голову в эту сторону, сосредоточив взгляд на каком-либо предмете. Медленно поверните голову в сторону левого плеча и взгляните через него. Повторите упражнение, переложив правую руку на левое плечо.

5. Поставьте руки на спинку стула – это опора. Отставьте одну ногу назад. Корпус пододвиньте вперед, сгибая другую ногу. Перенесите на нее вес тела. Чуть приподнимите пятку сзади стоящей ноги. Теперь плавно переместите весь вес на ногу, которая находится сзади. Ее пятку опустите, а носок другой ноги приподнимите. Повторите 5 раз, затем смените ноги.

6. Напишите на бумаге слова разными цветами. Максимально быстро повторяйте их, и без запинки.

Гимнастика для мозга и упражнения для пожилых людей

Пожилые люди также должны много работать над омоложением своего организма, если они хотят прожить в здравии свою жизнь.

Пожилым людям подходят все упражнения, что людям помоложе и детям. Только выполняйте их не торопясь и делайте столько повторений, сколько сможете

Благодаря постоянным занятиям исчезнет вялость, лень, активизируется вестибулярный аппарат. Пожилой человек сможет добиться полноценного функционирования мозга.

РАЗМИНКА ДЛЯ МОЗГА:

Делайте упражнения с закрытыми глазами.

Спокойно и глубоко вдохните 10 раз.

Не торопясь посчитайте вслух от 1 до 100, а затем наоборот, от 100 до 1...

Представьте в своей голове розовый круг, потом, при помощи разворота, мысленно переделайте его в квадрат, треугольник, трапецию и ромб.

Проговорите алфавит, придумывая к каждой букве слово, например, «А – арбуз» и т.д.

Мысленно посмотрите на себя со стороны. Приглядитесь ко всем деталям одежды и аксессуаров. Подумайте о том, что Вы улыбаетесь.

УПРАЖНЕНИЕ «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». На Листе бумаги напишите буквы алфавита, а под ними Л, П или В. Буквы из верхних строк проговариваются вслух, а из нижних – выполняются руками (Л – левая рука поднимается вверх, П – правая рука поднимается вверх, В – обе руки поднимаются вверх). Сделать это все одновременно сложно, хотя кажется на первый взгляд просто.

1.АБВГД ЛППВЛ	2.ЕЖЗИК ВЛПВЛ	3.ЛМНОП ЛПЛЛП
4.РСТУФ ВЛПВ	5.ХЦЧШЯ ЛВВПЛ	

Теперь вспомним упражнения из уроков физкультуры, которые, как оказалось, помогают развить мозг и заставляют работать его синхронно.

ПАРАЛЛЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.

Достаньте локтем правой руки до колена правой ноги и локтем левой руки до колена левой ноги – повторите 12 раз.

ПЕРЕКРЕСТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.

Достаньте локтем правой руки до колена левой ноги и локтем левой руки до колена правой ноги

На выполнение этих упражнений понадобится всего 2 минуты, а эффект почувствуется сразу – голова станет «свежей» и «посветлевшей».

Специалисты и эксперты в области развития мозговой деятельности дают очень ценные советы тем людям, которые работают над синхронизацией своего мозга. Если их выполнять хотя бы раз в неделю прогресс появится обязательно.

Упражнения на развитие речевых и мыслительных функций

Название	Цель	Содержание
Упражнение по развитию речевых, и мыслительных функций «Предметы и ассоциации».	Развивать мышление, словарный запас, память и воображение	Участникам, называя предмет, необходимо как можно больше указать слов-ассоциаций с этим предметом.
Упражнение по развитию речевых функций «Закончи пословицу»	Расширять словарный запас, используя богатство устного народного творчества	Участникам предлагается закончить пословицу.
Упражнения по развитию речевых функций «Составление рассказа по картинкам»	Развивать правильную связную речь либо способствовать сохранению богатства словарного запаса.	Участникам предлагается по сюжетной картинке составить рассказ, стараясь как можно больше описать предметов на картинке
Речевая игра «Города», «Имена»	Развивать внимание, память, речь	Первый участник, передавая мяч по кругу, произносит имя, второй и последующие участники вспоминают и произносят имя на последнюю букву и т.д.
Упражнение по развитию речевых функций «Лишний предмет»	Развивать речь, внимание	Участники должны внимательно прослушать слова, обозначающие группу предметов, и назвать лишний предмет
Упражнение на развитие речевых функций «Буриме»	Развивать речь, мышление, внимание, творчество	Участникам на заданные рифмы нужно придумать начало строк, чтобы получилось стихотворение

Упражнение на развитие речевых функций «Скороговорки»	Развивать артикуляцию произношения, четкость речи	Участникам зачитывается скороговорка, далее предлагается всем вместе ее повторить
Упражнение по развитию речевых функций (разучивание стихотворения Анны Ахматовой «Я научилась просто, мудро жить ... »)	Развивать память, четкость произношения, артистичность, выразительность речи	1 Участникам предлагается по строчкам разучить стихотворение, обсудить содержание стихотворения, смысл, проявить себя в роли чтецов
Упражнение по развитию речевых функций «Вспомни слова на заданную букву»	Развивать память, речь	Участникам предлагается определенная буква, необходимо вспомнить как можно больше слов на заданную букву

Арт-терапия

Цель занятий – гармонизация личности через раскрытие творческого потенциала.

Задачи:

- развитие творческого мышления, воображения, креативности;
- создание условий для самопознания и самовыражения;
- развитие позитивного отношения к себе, формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;
- снятие психоэмоционального напряжения; отреагирование чувств и переживаний в процессе творчества;
- регулирование навыков общения и эффективного взаимодействия;
- развитие навыков рефлексии.

При реализации данного блока используются техники: нетрадиционные техники рисования, рисование в технике «Эбру», мандалотерапия, раскраски-антистресс, межполушарное и правополушарное рисование, а также другие нетрадиционные техники рисования.

Рисование в технике «Эбру»

Нетрадиционная техника рисования на воде «Эбру» требует специального раствора и красок, включающих натуральный пигмент, воду и желчь.

Для детей предусмотрены занятия, направленные на знакомство с искусством рисования на воде и нанесение узоров на бумагу и простые поверхности (плоскости) в соответствии с программой «Применение техники рисования эбру при работе с детьми», утвержденной в учреждении.

Рисование в данной технике обладает ярко выраженным расслабляющим, успокаивающим, гармонизирующим воздействием.

Мандалотерапия

Техника мандалотерапии внешне проста и заключается в рисовании узоров внутри круга и раскрашивании рисунка.

Для рисующего форма и цвет не имеют значения и чаще всего отражают его состояние «здесь и сейчас» либо состояние, связанное с вопросом, над которым он размышляет во время рисования.

Следует во время работы с мандалами обратить внимание на фигуры, линии, цвета в рисунке. По выполненному рисунку можно проследить общую картину состояния человека и позволяет понять психологическое состояние, которое человек не может выразить словами.

Сам процесс рисования позволяет выплеснуть эмоции, способствует гармонизации внутреннего состояния. К. Юнг видел в мандалах возможность мощного терапевтического эффекта для лиц, которые ищут свою индивидуальность,

Раскраски-антистресс

Раскраски-антистресс близки по технике работы мандалотерапии, но не связаны с заключением узоров в рамки именно круга. Рисунок может быть любым по форме, что привлекает детей.

В рамках работы с одной группой проводится не менее двух арттерапевтических групповых занятий (использование техники выбирается в зависимости от наличия материалов в учреждении на конкретный момент и особенностей группы).

Структура занятий:

- ритуал приветствия,
- знакомство с техникой,
- реализация арт-техники и обсуждение продукта,
- рефлексия занятия,
- ритуал прощания.

Определенная структура занятий позволяет чувствовать детям себя комфортно, быстрее настраиваться на рабочий процесс.

Аппликации на тему «Осенний букет» Мастер-класс

Необходимые материалы:

- клеевой карандаш;
- картон цветной для вазы;
- цветная бумага фольгированная;
- цветная бумага;
- ножницы.
- картон формат А3
-

Процесс работы

1. Вырезать вазу с помощью шаблона любой формы.
2. Далее вырезать листья разных видов, используя трафареты. Можно использовать для аппликации настоящие листья. Это поможет сделать работу более оригинальной и будет способствовать развитию осязания, включению тактильных ощущений в работу мозга.
3. Составить букет из листьев, учитывая особенности размеров. Вначале взять три разных листика крупного размера и приклеить к фону. Поверх больших листьев приклеить более мелкие по размеру.
4. Учитывать при создании композиции цветовую гамму (используются разные цвета, характерные для осеннего сезона: красный, желтый, зелёный, оранжевый). Желательно не повторять цвета, вырезая листья, обратить внимание, какие цвета более приятны, дарят ощущение комфорта.
5. Вазу можно «наполнить» любыми видами цветов, которые растут на клумбах и полях осенью. Творческий процесс будет полезным и просветительским, ведь пожилые люди часто увлекаются цветоводством и могут поделиться друг с другом полезными знаниями.
6. При желании легко сделать своими руками поздравительную открытку. Тогда в праздники больше не придется тратить время на поиски красивых печатных поздравлений. Любой рукотворный букет, перенесенный на бумагу, заменит самое дорогое типографское изделие, потому что будет уникальным и сделанным с душой.

Мастер-класс «Чудо-мыло мыльное»

Цель: изготовление домашнего мыла по основным рецептам.

Задачи:

1. Познакомить людей пожилого возраста с основными видами мыльной основы.

2. Научить изготавливать и пользоваться дополнительными ингредиентами для изготовления домашнего мыла.

3. Научить пользоваться различными формами для изготовления мыла

Материалы и инструменты: мыльная основа белая и прозрачная, базовые масла, ароматы и отдушки, красители, формы для мыла, микроволновая печь для плавления мыльной основы, деревянные палочки.

Конспект мастер-класса

1. Организационный этап.

Мыловарение – это увлекательное и полезное занятие! Вы убедитесь в том, что делать мыло своими руками очень приятно, просто и интересно! Мыловарение в домашних условиях даёт возможность сделать мыло индивидуальным и особенным, проявить безграничную фантазию и получить интересные результаты. Вы сами будете контролировать все этапы его изготовления, что даст уверенность в качестве и безопасности готового продукта.

В ходе мастер-класса Вы узнаете:

- как приготовить красочное мыло в домашних условиях;
- что такое мыльная основа и как с ней работать;
- какие ингредиенты сделают Ваше мыло полезным и оригинальным;
- какие бывают формы для мыла.

После нашего практического мастер-класса Вы унесёте домой не только отличное настроение и новые знания, но и кусочки мыла собственного изготовления!

Давайте разберемся в плюсах и минусах мыловарения.

Плюсы:

1) Мыловарение – творческий процесс. Простор для Вашей фантазии в мыловарении безграничен. Вы можете создавать различные формы, оригинальные узоры, экспериментировать с цветами и запахами.

2) Занимаясь изготовлением мыла, Вы можете наделить его теми свойствами, которые необходимы и полезны именно Вам.

3) Для Вас существует проблема выбора подарков родным и близким? Теперь её не будет.

4) Занимаясь мыловарением, Вы всегда будете выделяться среди знакомых. «Представляешь, она сама варит мыло!». Признание и восхищение – это всегда приятно.

5) Открыть свой бизнес.

Минусы:

1) Посуда, в которой Вы варите мыло, впоследствии не может быть использована для приготовления еды.

2) Процесс варки мыла настолько увлекателен, что может отбирать у Вас много времени.

Инструменты: для изготовления мыла можно использовать посуду для микроволновой печи для плавления мыльной основы. Также нам необходимы ложечки для размешивания мыльной массы, формы для заливки мыла.

Правила безопасности во время мастер-класса

- При попадании мыльной основы и дополнительных ингредиентов в глаза необходимо сразу промыть глаза водой.
- При разогревании основа имеет высокую температуру, поэтому необходимо соблюдать осторожность во избежание ожога при попадании горячего мыла на кожу.

2. Основной этап.

2.1. Поэтапное выполнение работы.

На мастер-классе Вы освоите изготовление мыла из специальной мыльной основы.

Мыльную основу, а также другие инструменты и материалы можно купить в специализированных магазинах или заказать по интернету. Мыльная основа бывает двух видов: белая и прозрачная. Мыло из такой основы получается очень эффектным.

Основные ингредиенты:

- мыльная основа;
- базовое масло:
 - масло абрикосовых косточек полезно для всех типов кожи, нормализует работу сальных желёз;
 - авокадо – хорошо питает, увлажняет и смягчает сухую кожу;
 - виноградных косточек – особенно хорошо для проблемной и жирной кожи, уменьшает поры, тонизирует и освежает;
 - жожоба – подходит как для юной проблемной, так и для стареющей и дряблой кожи;
 - касторовое – богатое насыщенными кислотами с сильным увлажняющим эффектом;
 - облепиховое – идеальный помощник в борьбе с возрастными изменениями кожи;
 - подсолнечное – подходит для сухой тонкой кожи;
 - шиповника – обладает противовоспалительными и противомикробными свойствами;
- красители (можно использовать пищевые красители или специальные красители для изготовления мыла);
- перламутры;
- наполнители: сухоцветы, люфа, глина белая, голубая, розовая, черная, какао, овес, кокосовая стружка, маковые семена, кофе, различные целебные травы, кофе, дольки цитрусовых и т.п.
- ароматизаторы или отдушки.

Способ приготовления:

1. Мыльную основу мелко нарезать или натереть на тёрке, растопить в микроволновой печи, разогревая основу в несколько приемов по 1-2 минуты в режиме разморозки или на водяной бане.

2. Добавить базовое масло, выбранные красители и наполнители, добавить ароматизаторы или отдушки, перламутры.

3. Разлить мыльную массу по формам, сбрызнуть поверхность мыла спиртом из распылителя. И дать остыть. Для ускорения процесса застывания можно поставить формы в морозильник минут на 10. Также ускорить остывание мыла можно, поместив формочки с заготовками в более крупную посуду с холодной водой.

4. Вынуть мыло из форм.

3. Заключительный этап.

Упаковать мыло.

Мастер-класс по приготовлению брускетты

История происхождения брускетты

Родина оригинальной закуски – простая итальянская деревня. Её ели на обед крестьяне, работающие в поле. На домашний хлеб, уже подсушенный, клали кусочки мяса и сала, зелень, помидоры. Со временем еда бедняков стала популярной среди всех слоев населения, получила общенациональное признание. Главное преимущество итальянского блюда – быстрота приготовления.

Впервые о брускетте заговорили еще в Древнем Риме. Владельцы оливковых плантаций приносили урожай в местный пресс. Для пробы образца и лучшего раскрытия вкуса использовали продольно нарезанные ломтики хлеба. Чтобы еще лучше раскрыть аромат, кусочки натирали чесноком и смазывали маслом.

Название «брускетта» произошло от глагола «bruscare», «запекать на углях». Независимо от региона все повара считают, что лучшая основа для брускетты – хлеб с большими порами – чиабатта. Успех быстрой закуски заключается в качественном оливковом масле и свежем чесноке для натирания.

Итак, для 5 порций **нам понадобится:**

- половинка нарезного батона,
- 1-2 средних спелых помидора,
- базилик,
- 3-4 столовых ложки оливкового масла,
- 1-2 зубчика чеснока,
- соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Нарезать батон на ломтики. Предварительно разогреваем сковородку и добавляем оливковое масло. Затем мы кладем ломтики батона на сковородку и слегка поджариваем на масле с двух сторон. Главное, чтобы батон стал равномерно хрустящим.

Когда кусочки подрумянятся, вытаскиваем их и даем остыть. Тем временем нам необходимо почистить чеснок. Затем необходимо втереть чеснок в очищенные кусочки хлеба.

Далее берем наши кусочки батона и раскладываем на них помидоры.

Сверху мы посыпаем наши итальянские бутерброды порванными листочками базилика.

Также необыкновенно вкусные начинки брускетты: вяленые помидоры, томаты с сыром моцареллой, слабосоленая семга со сливочным сыром и авокадо, сыр камамбер с орехами и медом, креветки с творожным сыром.

Интересные факты о брускетте

1. Традиционную закуску итальянцы готовят только из чабатты. Пористый хлеб нарезают толстыми кусками и присушивают на открытом огне. Обязательный ингредиент – чеснок. Им обильно натирают хлеб с двух сторон, затем обрабатывают оливковым маслом, посыпают черным перцем и морской солью. Большинство итальянских рецептов включает томаты.

2. Настоящую брускетту можно попробовать на фестивале в Риме. Bruschetta Festival проходит в конце октября. Лучшие итальянские повара угощают гостей оригинальными закусками с сотнями начинок. Попробовать блюдо может любой желающий, вход на фестиваль бесплатный. Праздник проходит на центральной улице, в парке Egeria, сопровождается музыкой и танцами.

3. Самую большую брускетту приготовили на уличном фестивале Предапио в 2007 году. Бутерброд весил 120 килограммов и был съеден всеми участниками действия. В качестве напитков организаторы предлагали белое вино, виноградные соки, горячий чай. Закуска состояла из хрустящего хлеба с маслом оливы и помидоров.

4. Самый длинный бутерброд приготовили кулинары Италии в городе Кастеллеоне. Длина брускетты составила более 3 тысяч метров. Уникальное изделие занесено в Книгу рекордов Гиннеса. Закуску готовили более 520 человек. Волонтеры соединили 21 тысячу хлебных кусков, при длине каждого 20 сантиметров. Чтобы разместить самую длинную брускетту, потребовалось соединить 1 тысячу столов.

5. Многие владельцы отелей предлагают своим гостям участие в различных мастер-классах. Научиться готовить можно и традиционную брускетту. Уроки проходят в развлекательной форме под руководством знаменитых шеф-поваров. Туристы узнают историю возникновения самостоятельного блюда, научатся правильно сочетать ингредиенты.

Панно «Дерево Жизни» Мастер-класс

(Создание модульного панно)

Цель: развитие концентрации внимания с помощью подключения разных органов чувств.

Задачи:

- развитие концентрации внимания на однообразном занятии с помощью приема «работа необычным способом»;
- развитие творческих способностей.

Материалы:

- палочки для мороженого,
- клей «Момент»,
- линейки,
- скотч,
- гуашь,
- кисти,
- «непроливайки».

Ход занятия.

1 часть.

Здравствуйте, сегодня мы с Вами будем делать модную в наше время вещь – модульное панно.

Особенность нашей работы будет заключаться в одном из правил нейробики – делать привычную работу непривычным способом и задействовать максимально те органы чувств, которые в этом процессе мало задействованы.

Главное условие при этом, чтобы это возможно было сделать безопасно для себя.

Во многих видах творчества такое правило можно применить при работе с материалом на подготовительном этапе, закрыв или завязав глаза.

Например, при вязании – это выбор пряжи; при шитье, аппликации – выбор ткани, поделочной бумаги.

В нашем случае это отбор палочек для поделки. Палочки на самом деле не ровные, а со сколами, трещинами. Ваша задача отобрать подходящие для поделки, при этом их должно быть 96 штук.

Понаблюдайте за своими ощущениями, за тем, что для вас стало важным в работе.

Вопросы после отбора:

- Каковы ваши впечатления от работы таким способом?
- Что для вас было более важно, ощущения, которые вы испытываете при прикосновении к палочкам или счет?

Стандартный способ работы позволяет нам много делать на автомате (например, глаза очень быстро отбирают ровные палочки, при этом счет мы можем производить в уме, а можем вообще разложить палочки перед собой определенным способом, что позволит не тратить время на счет до 96. Нестандартный заставляет задуматься над этими вопросами.

Самое главное, что, в целом, мы справились. А мелкие недочеты можем исправить в процессе работы.

Линейки, склеенные под прямым углом, помогут нам сделать поделку относительно ровной.

Берем первую палочку от мороженого и кладем ее рядом с линейкой, расположенной внизу. При этом кончик палочки должен упираться в линейку, расположенную сбоку. Следующую палочку кладем выше первой, плотно к ней. Таким образом выкладываем 12 палочек.

Следующие палочки мы будем укладывать длинной стороной к боковой линейке, а кончиками – к нижней, сразу приклеивая их с помощью клея. Клеем надо пользоваться очень аккуратно, почти не нажимая на тюбик. В процессе работы клей кладем на бумагу рядом с работой.

Отдвигаем наше изделие в сторону. Пусть просохнет.

Так изготавливаем четыре заготовки.

Клей закрываем и убираем в коробку.

2 часть.

Раскладываем перед собой заготовки таким образом, чтобы они образовали квадрат 2 x 2.

Рисуем ствол дерева так, чтобы центральная часть ствола совпадала с вертикальным стыком заготовок. При этом корни будут в нижней части квадрата. Ветви рисуем в разные стороны, чтобы они захватывали все части заготовки.

Раскрашиваем части панно следующим образом:

в верхней левой части рисуем весенний образ дерева (светлое небо, цветы);

в правой верхней части рисуем лето (яркая зелень, бабочки);

в нижней правой части у нас будет осень (желто-красно-оранжевые листья, плоды);

в нижней левой части – зима (ветки покрыты снегом, снежинки «летают»).

Каждое время года может иметь для человека свои ассоциации, но давайте рассмотрим это как постоянный круговорот жизни:

весна – время идей, планов;

лето – это воплощение задумок в жизнь;

осень – это результат работы;

зима – отдых, который обязательно должен быть перед началом следующего круговорота (он помогает накопить энергию, избежать эмоционального и физического истощения).

Изделие можно использовать по-разному (как декоративное панно, подставку под горячее, маленькие подставки под горячее).

Мастер-класс «Кофейная живопись»

<https://youtu.be/NdtSJmxrM4k>

Мастер-класс "Подставка под горячее "Символ года в технике «рисование по трафарету»

<https://youtu.be/WrNft8a820g>

Упражнение на развитие мелкой моторики и логики

Название	Цель	Содержание
Пальчиковая гимнастика при помощи простого карандаша	Развивать мелкую моторику пальцев рук и координацию движения.	По образцу участники выполняют действия с карандашом.
Пластилинография «Снегирь»	Развивать мелкую моторику	На заготовленном шаблоне «Снегирь на ветке», участникам предлагается заполнить пластилином птицу в соответствии с образцом.
Упражнение на развитие моторики (Шнуровка)	Развивать мелкую моторику, мышечную силу рук, координацию движения, внимательность	С помощью крупных пуговицы и шнурков, необходимо «пришить пуговицы в соответствии с образцом»
Пальчиковая гимнастика. Упражнение сматывание разматывание клубков	Развивать мелкую и общую моторику рук, координацию движения рук	Участникам предлагается размотать клубки с нитками и смотать их обратно
Оригами «Лиса»	Развивать мелкую моторику и координацию движения рук	Участникам по образцу предлагается сконструировать из заготовок животное
Упражнение на развитие мелкой моторики «Рисунок по точкам»	Развивать координацию движения кисти рук, мелкую моторику, внимание	На листке рисунок птицы с точками, цифрами, нужно точно по точкам в порядке увеличения цифр соединить линии.
Вырезание предметов по пунктирным линиям	Развивать координацию движения кистей рук	По готовым шаблонам предлагается вырезать предметы по пунктирным линиям

<p>Упражнение на развитие мелкой моторики «Перебирание крупы» («Золушка»)</p>	<p>Развивать мелкую моторику пальцев рук</p>	<p>Участникам предлагается смесь из круп (фасоль белая, красная, гречка) нужно отсортировать по контейнерам крупы</p>
<p>Упражнение на развитие мелкой моторики «Нанизывание пуговиц на мягкую проволоку»</p>	<p>Развитие координации движения пальцев рук</p>	<p>Участникам предлагается на мягкую проволоку набрать пуговицы в соответствии с размером</p>

Занятия и лекции, способствующие здоровому образу жизни

Занятие «Гипертоническая болезнь. Упражнения при артериальной гипертонии»

Лечебную гимнастику при гипертонической болезни 1 и 2 стадии делают, посоветовавшись с врачом, поскольку некоторые сопутствующие болезни сердечно-сосудистой системы могут служить противопоказаниями. После лечебной гимнастики обязательно посчитайте пульс. Частота сердечных сокращений не должна увеличиваться больше чем на четверть от исходной. Если же она возрастает, снизьте физическую нагрузку, сократив количество повторений.

Комплекс упражнений.

1. Вводный. Стоя.

Ходьба обычным шагом с постепенным ускорением и замедлением. Элементарные упражнения для рук и туловища. Длительность 5 минут.

2. Основной. Сидя.

Элементарные упражнения для рук, ног, туловища по различным осям. Длительность 5 минут.

3. Стоя. Упражнения по метанию и передаче мячей. Длительность 5 минут.

4. Упражнение выполняется стоя. Малоподвижные игры с мячом.

5. Заключительное упражнение выполняется стоя. Ходьба обычным шагом. Упражнение на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Гимнастика для шеи доктора А. Шишонина.

В век постоянных стрессов практически у каждого человека наблюдается спазм шейных мышц, из-за которого шея начинает укорачиваться и «уходить в плечи».

При этом происходит сдавливание нервов, кровеносных сосудов, застой лимфы в тканях. Мозг не получает достаточного количества питания и кислорода. А шлаки из головы очень плохо выводятся, происходит самоотравление. И первый признак этого – поредение волос, проблемы с памятью, зрением, слухом и так далее. Знакомые явления?

Как правильно выполняется гимнастика Шишонина для шеи?

Внимание! Гимнастика выполняется без усилий и фанатизма. При этом может немного подсакивать давление – это нормальная реакция организма на улучшенный кровоток. Главное, чтобы при повышенном давлении вы чувствовали себя хорошо.

Гимнастический комплекс выполняется ежедневно в течение месяца. Далее необходимо его использовать дважды или трижды в неделю.

Упражнения расслабляют и приводят к норме мышечные зажимы, улучшая мозговой кровоток. Поэтому эффективны (со слов автора) при не осложненных грыжах между шейными позвонками и гипертонии. Также помогут упражнения при:

- проблемах с мозговым кровообращением;
- болезненности в шее;
- при шейном остеохондрозе;
- шуме в ушах и голове;
- устраняют головокружения;
- ликвидируют головные боли;
- служат профилактикой инсультов;
- уберут бессонницу;
- обострится слух;
- улучшат память;
- снимут боли в верхних конечностях;
- улучшится зрение;
- волосы на голове начнут восстанавливать былой объем;
- эффективны для исправления осанки;
- еще во множестве случаев.

1. Упражнение «Метроном»: наклоны головы к правому и левому плечу на 30 секунд и возвращение в И.п.

2. Упражнение «Пружинка»: тянем шею вперед и назад с опусканием подбородка к груди.

3. Упражнение «Гусь»: тянем шею вперед, задержать на 2-3 секунды и повернуть к правому плечу. То же самое повторить к левому плечу.

4. Упражнение «Взгляд в небо». Поворот головы вправо и влево, задерживаем взгляд, голову поднимаем слегка вверх на 30 секунд.

5. Упражнение «Рамка». Положили левую руку на правое плечо, голову повернули к правому плечу. То же самое повторили с левым плечом. Напряжение 30 секунд.

6. Упражнение «Факир». Поднимаем руки над головой, сложили ладони. Поворот головы вправо до 10 секунд, голову прямо, опускаем руки, до 10 секунд держим, выпрямляем и опускаем руки.

7. Упражнение «Самолет». Руки в стороны, держим 10 секунд и опускаем. Поворот рук: одна вверх, а другая вниз – 10 секунд. Меняем руки.

8. Упражнение «Цапля». Подбородок вверх, руки на коленях. Затем поднимаем руки и отводим их назад, соединяя лопатки. Напряжение держим 30 секунд.

9. Упражнение «Дерево». Руки вверх ладонями, соединяем пальцы рук, и держим руки 10 секунд.

Комплекс растягивающих упражнений

1. Поднимаем руку, обнимая голову, наклоняем шею. Тянем голову к правому плечу. То же самое повторяем с левой рукой.

2. Руки сложили в кулак и отвели за голову. Тянем подбородок прямо, а затем – к правому плечу. То же самое повторяем с левым плечом.

Утренняя зарядка для пожилых

Цели и задачи:

1. Поддержать здоровье с помощью физической активности.
2. Поддержать хорошее настроение с помощью физических нагрузок помогут.
3. Поддержать нормальный вес.
4. Повысить работоспособность и активность.
5. Укрепить иммунитет.

Гимнастика для суставов и позвоночника

Упражнение № 1.

Ходьба на месте в течение 20-30 секунд.

Упражнение № 2.

Подойдите к стулу, возьмитесь за его спинку правой рукой. Левую руку поднимите вверх, одновременно отведя назад левую ногу. Вернитесь в исходное положение. Повторить для правой руки и ноги (3-4 подхода).

Упражнение № 3.

Возьмитесь за спинку стула обеими руками, поднимитесь на носки. Далее перекатом опуститесь на пятки и вернитесь вновь в исходное положение (6-7 подходов).

Упражнение № 4.

Держитесь за спинку стула, отведите одну руку в сторону, одновременно повернув голову в ту же сторону. Повторите по 3-4 подхода в каждую сторону.

Упражнение № 5.

Возьмитесь за спинку стула и отойдите от него на шаг. Сделайте выпад вперед, перенося тяжесть тела на согнутую ногу. После вернитесь в исходное положение (3-4 подхода для каждой ноги).

Упражнение № 6.

Присядьте на стул, разведите руки в стороны, затем согните их в локтях, прижмите согнутые руки к груди. Вновь разведите согнутые в локтях руки в стороны, выпрямите (3-4 подхода).

Упражнение № 7.

Сидя на стуле, наклоните туловище в сторону (3-4 повтора).

Упражнение № 8.

Ходьба в течение 30 секунд.

Упражнение № 9.

Встаньте ровно, сомкните ноги, руки опустите. Поднимитесь на носки, отводя руки в стороны, после возвратитесь в исходное положение.

Гимнастика долголетия

Упражнения позволяют вовлекать в работу большие мышечные группы, они улучшают кровообращение, нормализуют обмен веществ. Выполняются они в комплексе с самомассажем, который способствует повышению тонуса центральной нервной системы.

Комплекс упражнений гимнастики долголетия

Рекомендовано выполнять данную гимнастику два раза в день – утром и вечером.

Упражнение № 1.

Сделать 15-20 глубоких вдохов и удлиненных выдохов, втягивая живот при выдохе и выпячивая при вдохе.

Упражнение № 2.

Растереть 20 раз ушные раковины большим и указательным пальцами (один палец поверх ушной раковины, другой под ней). Затем растереть их ладонями снизу вверх и обратно (20 раз).

Упражнение № 3.

Сжать зубы 20 раз, затем 20 раз постучать зубами.

Упражнение № 4.

Раздуть щеки 30-40 раз в среднем темпе.

Упражнение № 5.

Поглаживать ладонью голову ото лба к затылку и обратно 10-15 раз. Потом 10-15 раз надавливать на точку, где соединяются затылок с шейными позвонками.

Упражнение № 6.

Глаза закрыты. Косточками больших пальцев с небольшим нажатием поглаживать брови от переносицы к вискам и в обратную сторону. Прodelать 20 раз.

Упражнение № 7.

Закрытыми глазами в медленном темпе производить круговые движения 10 раз в одну, 10 – в другую сторону. Раскрыть глаза и быстро поморгать.

Упражнение № 8.

Движение раскрытыми глазами по горизонтли в одну сторону, в другую. Смотреть прямо, вперед.

Упражнение № 9.

Руку вытянуть впереди слегка в сторону, пальцы раздвинуть. Медленно прижимать кисть к носу и так же медленно возвращать в и.п. Поменять руки. Повторять 10-15раз.

Упражнение № 10.

«Умывание». Двумя раскрытыми ладонями слегка растереть лицо. Ладони двигаются вверх и вниз, захватывая щеки и виски. Сделать 10-15 раз.

Упражнение № 11.

Скрестив пальцы рук, положить их сзади на шею, голову слегка наклонить вперед, а затем отводить ее назад короткими движениями. Руки при этом должны оказывать некоторое сопротивление этим движениям. Повторить 10-15 раз.

Упражнение № 12.

Круговыми движениями правой ладони растирать левое плечо, затем левой ладонью так же растирать правое плечо. Выполнять по 10 движений.

Упражнение № 13.

Качание полусогнутыми в локтях руками. Одну руку выкидывать вперед, а другую назад, примерно так же, как при беге. Выполнить 10-20 движений в среднем темпе.

Упражнение № 14.

Сцепить пальцы рук в замок. Затем с напряжением вытянуть сцепленные руки вправо и вверх, слегка приподнимая таз от пола. Затем вытянуть руку влево вверх. Выполнять 10 движений в каждую сторону.

Упражнение № 15.

Слегка наклониться вперед и буграми ладоней растереть область поясницы, двигаясь вверх и вниз. Начинать ближе к позвоночнику и постепенно уходить к боковым поверхностям поясничной области. Прodelать 20 движений с небольшим нажатием.

Упражнение № 16.

Положить руку на живот. Выполнять круговые движения вокруг пупка по ходу часовой стрелки, постепенно их расширяя. Затем такими же движениями описывать круги по животу, постепенно сужая и закончить в области пупка. Произвести 20 спиралеобразных движений одной рукой и 20 – другой.

Упражнение № 17.

Круговыми движениями растирать колени в одну и другую сторону по 20 раз.

Упражнение № 18.

Захватить обеими руками ступни, нажимом растирая их. Производить по 20 движений от пальцев ступни к пяткам, а затем в обратном направлении.

Упражнение № 19.

Слегка откинуться назад, опершись на руки, находящиеся за спиной. Поочередно вытягивать ноги вперед. Выполнять 15 раз каждой ногой в течение минуты.

Упражнение № 20.

Круговые движения туловища в пояснице (руки на бедрах). Амплитуда движений вначале небольшая, а затем постепенно ее увеличивают. Сделать 15 движений в одну сторону и в другую.

Упражнение № 21.

Слегка расставить ноги в стороны, раскрытыми ладонями обеих рук производить короткие, быстрые хлопки ко лбу, щекам, шее, груди, животу, ягодицам и бедрам. По 10 хлопков.

Упражнение № 22.

Ходьба 1-2 минуты по комнате, высоко поднимая колени. Дыхание произвольное, свободное.

Гимнастика для глаз

Цель и задачи:

- нормализовать нервную систему;
- улучшить работу головного мозга;
- снять нагрузку на зрительный нерв.

Комплекс упражнений для глаз.

Упражнение № 1.

Смотрим вверх- вниз, двигая зрачками с максимальной амплитудой.

Упражнение № 2.

Чертим круг по часовой стрелке и обратно.

Упражнение № 3.

Ведем взгляд от внутреннего угла правого глаза и наружного угла левого глаза вверх к наружному углу правого глаза и внутреннему углу левого. Затем в обратную сторону.

Упражнение № 4.

Рисуем взглядом ромб.

Упражнение № 5.

Рисуем взглядом квадрат.

Упражнение № 6.

Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.

Упражнение № 7.

Обводим взглядом ромб.

Упражнение № 8.

Рисуем взглядом бантик.

Упражнение № 9.

Смотрим на букву S сначала в горизонтальном положении, потом – в вертикальном.

Упражнение № 10.

Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, затем – против.

Упражнение № 11.

Переводим взгляд с одного угла в другой по диагоналям квадрата.

Упражнение № 12.

Сводим зрачки к переносице, приближая палец к носу.

Упражнение № 13.

Часто-часто моргаем веками, как бабочка машет крыльями.

Упражнение № 14.

Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку.

Упражнение № 15.

Делаем взгляд испуганного человека. Сидим прямо. Крепко зажимаем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8 раз.