

Когнитивные (мыслительные) способности лиц старшего возраста

Когнитивные (мыслительные) способности с возрастом имеют тенденцию к снижению, что чревато возникновением таких заболеваний, как деменция. С целью профилактики снижения мыслительных возможностей требуется проведение так называемого когнитивного тренинга, т.е. занятий, которые приостанавливают мыслительное снижение. К числу таких занятий относится нейрогимнастика или по-другому – пальчиковая гимнастика. ГБУЗ ПК ЦОЗМП разработал комплексы нейрогимнастики и записал видеоролики (в настоящее время 3), длительностью по 5 минут, которые могут проводиться на площадках, посещаемых лицами старшего поколения – общественные центры, площадки ТОС, ветеранских организаций.

Рекомендации для проведения мероприятия

- 1) Требуется ответственное лицо - для включения ролика.
- 2) Требуется наличие аппаратуры для демонстрации ролика
 - ✓ Компьютер или ноутбук
 - ✓ Проектор
 - ✓ Экран
 - ✓ Колонки
- 3) Требуются стулья (сидения) для слушателей – посетителей, желательно- расположенные около стола.
- 4) Информация о правилах выполнения упражнений озвучивается инструктором.
- 5) Количество и темп выполнения упражнений – соответствует потребности и возможности среднестатистического пожилого человека.
- 6) Возможна раздача памятки с комплексом пальчиковой гимнастики (при наличии)
- 7) Желательно – проведение упражнений из комплексов
 - или самостоятельно (в домашних условиях) – ежедневно, можно неоднократно,
 - или - при наличии возможности проведения групповых занятий - на площадках ТОС, ветеранских организаций или в общественных центрах – 2 раза в неделю (по возможности и графику каждой площадки).
- 8) Кроме того, учитывая небольшую длительность комплексов, данные ролики могут быть включены в программу других различных групповых мероприятий – с целью активизации мыслительно-двигательных процессов.