



ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Практика «Нейробика – фитнес для мозга»



Кузнецова Мария Владимировна,
ведущий психолог,
МБУ «Центр социального обслуживания
населения», г. Прокопьевска

Прокопьевск, 2026г.



На сегодняшний день в России насчитывается почти 11 млн. инвалидов. Из них 7 млн чел. (63%) – это граждане старше трудоспособного возраста, 2,7 млн. чел. (25%) - инвалиды старше 31 года.

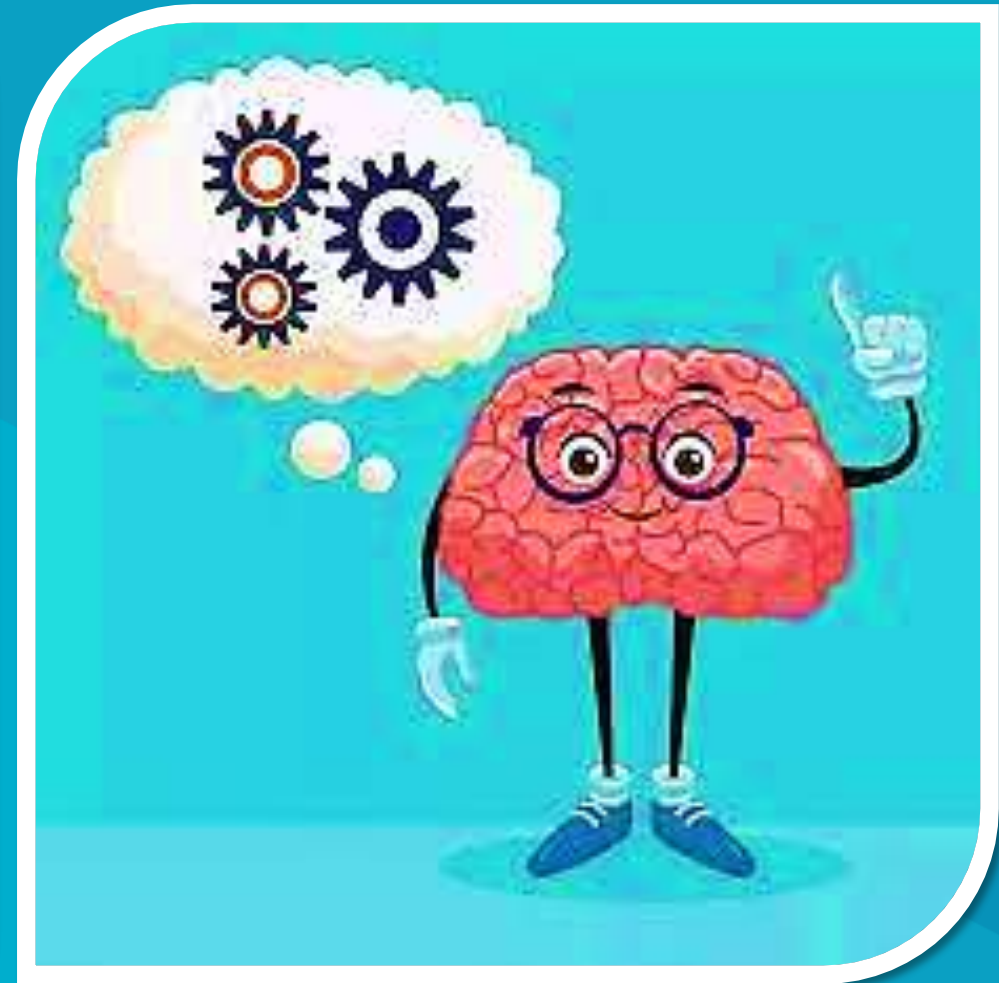
Получатели социальных услуг отделения дневного пребывания «Вдохновение» МБУ ЦСОН г. Прокопьевска это, в основном, граждане старшего поколения, в том числе маломобильные, с легкими и умеренными возрастными когнитивными нарушениями, а

так же граждане с инвалидностью, имеющие патологии психического и физического развития (олигофрения, задержка психического развития, ДЦП и др.). Данные категории граждан особенно остро нуждаются в социальной и психологической реабилитации и абилитации.

Для реализации этой цели, психологом, совместно со специалистами отделения, был разработан проект «Нейробика – фитнес для мозга».

Нейробика – это комплекс специальных заданий, игр и упражнений, направленных на тренировку мозга, повышение его работоспособности.

Такие занятия укрепляют нейронные связи между полушариями, тренируя когнитивные функции, воздействуют на отделы мозга, отвечающие за эмоциональное состояние, улучшают мелкую моторику рук, профилактируют ментальные нарушения и неврологические заболевания (например, инсульт), способствуют восстановлению утраченных функций после перенесенных заболеваний и т.д.



Цель работы: социально-психологическая реабилитация и абилитация граждан с инвалидностью и граждан старшего поколения через комплекс профилактических и коррекционных занятий по уменьшению проявлений и снижению риска развития дементных и недементных (легких и умеренных) когнитивных нарушений

Задачи:

- изучение источников по теме, составление программы, подбор диагностических методик;
- выявление когнитивных дисфункций;
- формирование понятия «гигиена мозга»;
- улучшение когнитивных показателей посредством когнитивной стимуляции и реабилитации;
- развитие устойчивой познавательной мотивации, побуждение к самостоятельной интеллектуальной активности;
- улучшение психоэмоционального состояния и навыков коммуникации.



ПРАКТИКА «НЕЙРОБИКА – ФИТНЕС ДЛЯ МОЗГА»

Сроки реализации:
2020г. – 2023г.

Целевая аудитория:

- граждане с инвалидностью, имеющие патологии психического и физического развития (олигофрения, задержка психического развития, ДЦП и др.);
- граждане старшего поколения, в том числе маломобильные с легкими и умеренными возрастными когнитивными нарушениями

Ресурсы: **Материально-технические:**

- стол с экраном и проектором для песочной терапии;
- настольные игры, су-джоки, мячи массажные;

Методические:

- методическое пособие «Раскраски для тренировки когнитивных способностей у пожилых людей», автор М.И. Воевода;
- интернет-ресурсы.

География целевой аудитории:

жители
г.Прокопьевска
Кемеровской
области

Общее количество лиц, на которых была распространена практика:
831 чел.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРАКТИКИ

Первичная диагностика когнитивных функций и определение когнитивного статуса получателей социальных услуг
(беседа, наблюдение, MMSE - «Шкала оценки психического статуса», «Часы», «10 слов», «САН», «Оценка уровня общительности» В.Ф. Ряховского)



Коррекционно-развивающая и профилактическая работа, направленная на когнитивную стимуляцию и реабилитацию

(тренинги когнитивных функций; занятия на развитие межполушарных связей; кинезиологические упражнения на тренажерах; индивидуальные коррекционно-развивающие занятия; работа с дидактическими пособиями и раздаточным материалом; музыкальная и песочная терапия; пальчиковая и артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика; консультации специалистов)



Итоговая диагностика и анализ изменений качественных и количественных параметров когнитивных процессов
(беседа, наблюдение, анализ результатов деятельности, MMSE - «Шкала оценки психического статуса», «Часы», «10 слов», «САН», «Оценка уровня общительности» В.Ф. Ряховского)

ПРАКТИКА В ДЕЙСТВИИ

Пальчиковая гимнастика

направлена на развитие мелкой моторики рук, на стимуляцию БАТ, связанных с отделами мозга, отвечающих за умственную деятельность, за самочувствие.

Кинезиологические упражнения

повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий мозга, активизируют мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания.



ПРАКТИКА В ДЕЙСТВИИ

Гимнастика для рук с карандашами и су-джоком

улучшает кровообращение в руках, способствует наращиванию силы пальцев, тренирует координацию, помогает восстановить речь и улучшают состояние мышц разгибателей кистей рук после перенесенного инсульта и парализации

Рисование и письмо двумя руками

активирует оба полушария мозга, способствует созданию новых нейронных связей, повышает умственную активность и работоспособность



ПРАКТИКА В ДЕЙСТВИИ

Упражнения на кинезиологических тренажерах

развивают моторику рук, тренируют глазо-двигательную координацию, зрительный контроль, внимание, повышают скорость двигательных и мыслительных реакций.



Телесные кинезиологические упражнения

развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы, улучшают координацию движений



ПРАКТИКА В ДЕЙСТВИИ

Тренинги когнитивных функций

способствуют развитию и коррекции познавательных психических процессов, повышению эмоционального фона, улучшению навыков коммуникации



Рисование на песке

активизирует конитивные функции, способствует развитию мелкой моторики и координации движений, раскрывает творческие способности, снижает тревожность, повышает уверенность в себе



КАЧЕСТВЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- реализация принципов активного долголетия в рамках федерального проекта «Старшее поколение» национального проекта «Демография»;
- повышение качества жизни получателей социальных услуг: улучшение когнитивных показателей (восприятие, память, внимание, мышление, качества речи, моторика рук, скорость мыслительных и двигательных реакций); формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, потребности в самоорганизации содержательной досуговой деятельности, направленной на когнитивную стимуляцию; улучшение психоэмоционального состояния, расширение круга общения, улучшение навыков коммуникации
- разработка рекомендаций по профилактике и коррекции когнитивных нарушений для псу, их родственников и лиц осуществляющих уход;
- вовлечение волонтеров «серебряного» возраста в работу по реализации проекта;
- тиражирование практики на региональном и федеральном уровне.

ТИРАЖИРОВАНИЕ ПРАКТИКИ «НЕЙРОБИКА – ФИТНЕС ДЛЯ МОЗГА» НА РЕГИОНАЛЬНОМ И ФЕДЕРАЛЬНОМ УРОВНЕ



О РЕАЛИЗАЦИИ ПРАКТИКИ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://csonprokop.ucoz.ru/Neyr_Fit/nejrobika.pdf - официальный сайт учреждения

https://vk.com/public214530642?z=photo-214530642_457239991%2Fwall-214530642_664

<https://smarteka.com/contest/practice/nejrobika-fitness-dla-mozga>

https://vk.com/public214530642?w=wall-214530642_924

https://vk.com/public214530642?w=wall-214530642_1062

https://vk.com/public214530642?w=wall-214530642_411

https://vk.com/public214530642?w=wall-214530642_439

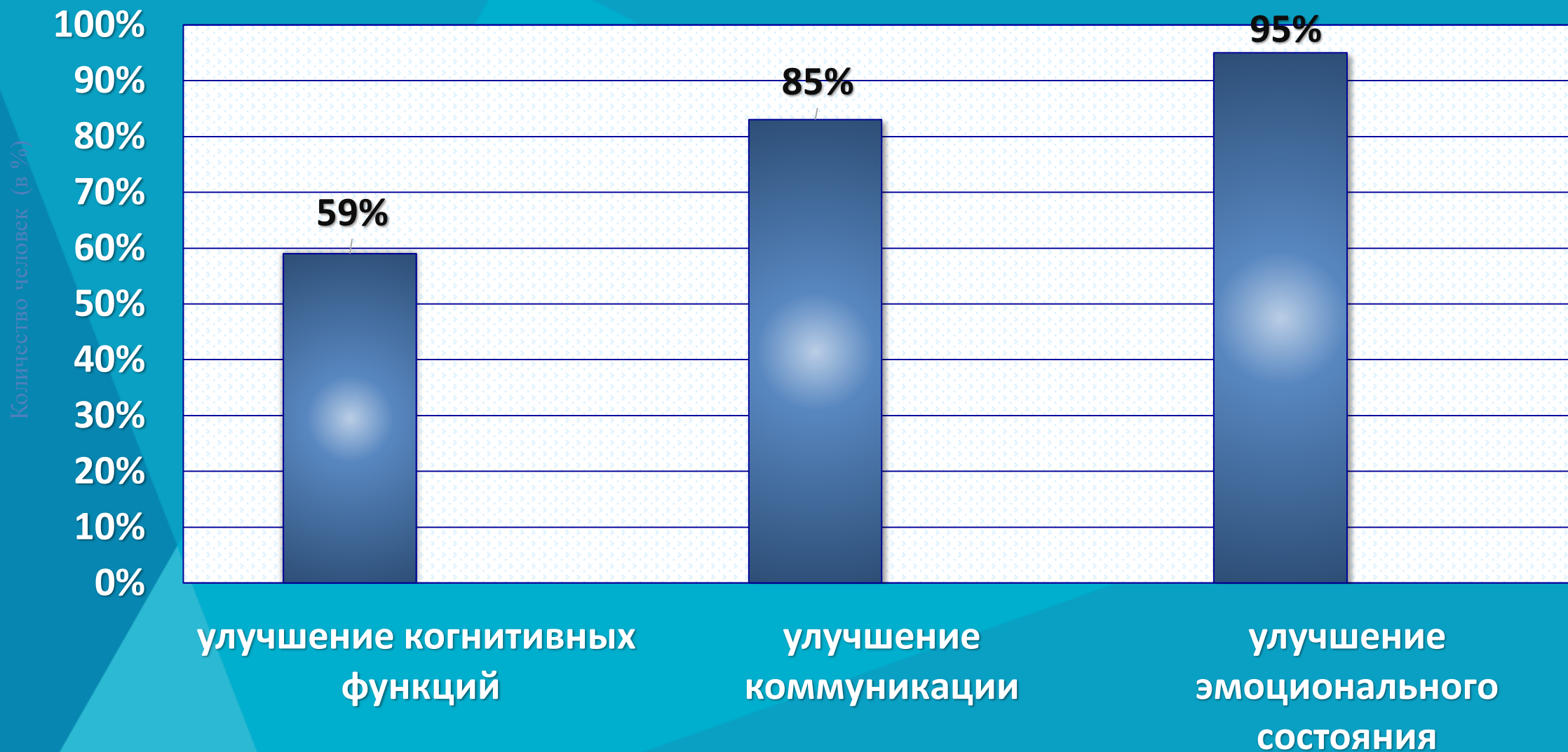
https://vk.com/public214530642?w=wall-214530642_444

https://vk.com/public214530642?w=wall-214530642_694

https://vk.com/public214530642?w=wall-214530642_746

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Анализ результатов первичной и итоговой диагностики
2020г. – 2023 г.



ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Василя Синицына. Проведи линию. Ч. 1, 2 . Развитие межполушарных связей. - Пособие – тренажер. <https://vasilyasinitsyna.ru/>
2. Василя Синицына. Рисование двумя руками. Ч.1 - 8 - Пособие – тренажер.
3. Весёлые упражнения с карандашами. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2017/09/15/vesyolye-uprazhneniya-s-karandashami>
4. М.И. Воевода и авторы. Раскраски MED: раскраски для тренировки когнитивных способностей у пожилых людей. – 1-е изд. – Н.: Атлас, 2021.- 48л., ил.
5. Деменция: причины, виды, течение, лечение. Лекция доктора Яна Пресс. Видеоматериалы ежегодной весенней школы практической гериатрии 2016г. <https://www.youtube.com/watch?v=uyYKfo6JV1M>
6. Кинезиологические упражнения – Вконтакте. https://vk.com/wall-51137699_4087
7. Пальчиковая гимнастика для взрослых: развитие памяти, замедление старения мозга. <https://vk.com/@inter.kukolki-palchikovaya-gimnastika-dlya-vzroslyh-razvitie-pamyati-zamed>
8. Программа «Гимнастика мозга» <https://psychologos.ru/articles/view/programma-gimnastika-mozga>
9. Сборник кинезиологических упражнений. https://bogdanovka-kinel.minobr63.ru/wp-content/uploads/2020/06/sbornik_kineziologicheskikh_uprazhnenii.pdf
10. Яаксон С., Рёнкке Э., Яаккола У. Упражнения для активизации мозговой деятельности. Ч. 1,2. Проект «ETNIMU». https://sumut.fi/wp-content/uploads/2020/02/ETNIMU_Harjoitusopas_1_RU.pdf
11. Яаксон С., Яаккола У. Для поддержания здоровья мозга. Проект «ETNIMU». https://sumut.fi/wp-content/uploads/2020/02/ETNIMU_Aivoterveytta_ru_17i.pdf