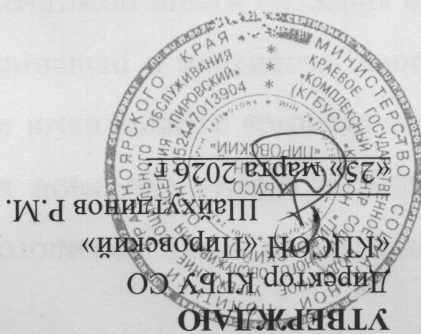


г. Кировское 2026 г.

Программа интеллектуального клуба «Эрудит».



Актуальность профилактики когнитивных нарушений у лиц пожилого возраста с помощью интеллектуальных игр - является весьма значимой в современном обществе. Возрастное старение сопровождается изменениями в когнитивных функциях, таких как память, внимание, мышление и решение проблем. Когнитивные нарушения могут влиять на качество жизни пожилых людей, и могут стать причиной потери самостоятельности и зависимости от других. Использование интеллектуальных игр для профилактики когнитивных нарушений у лиц пожилого возраста имеет несколько преимуществ. Во-первых, они являются приятной и интересной формой развлечения, что может мотивировать пожилых людей к их регулярному использованию. Во-вторых, игры могут быть адаптированы к индивидуальным потребностям и способностям каждого человека, что позволяет достичь наибольшей эффективности в тренировке умственных способностей. В-третьих, использование игр в связке с другими активностями, такими как физические тренировки и социальные взаимодействия, может улучшить результаты и привести к более полному и всестороннему укреплению умственной активности. Основной целью профилактики когнитивных нарушений у лиц пожилого возраста с помощью интеллектуальных игр является сохранение и улучшение когнитивных функций, таких как память, внимание, мышление и речь. Предназначены эти игры для тренировки умственных способностей, развития мозга и поддержания его активности.

Систематическая тренировка умственной деятельности с использованием интеллектуальных игр может значительно снизить риск возникновения когнитивных нарушений, а также улучшить качество жизни пожилых людей, повысить их самооценку и самостоятельность. Таким образом, профилактика когнитивных нарушений с помощью интеллектуальных игр направлена на сохранение и улучшение когнитивных

функций у лиц пожилого возраста, а также на повышение их активности и

жизненной удовлетворенности.

Деятельность специалистов «Комплексного центра социального обслуживания населения «Пировский» направлена на организацию досуговой деятельности пожилых граждан для поддержания общения и профилактики когнитивных нарушений.

Цель Клуба – повышение качества жизни и социальной активности граждан пожилого возраста посредством создания системы эффективного взаимодействия с пожилыми гражданами через активное вовлечение в организацию совместного пространства для плодотворного взаимодействия.

Задачи:

3.1. Организация досуга членов клуба посредством проведения интеллектуальных и познавательных мероприятий.

3.2. Повышение общего эмоционального фона, поддержание жизненной активности пожилых людей.

3.3. Повышение интеллектуального уровня, расширение кругозора и познавательной активности членов клуба.

3.4. Поддержание функций памяти, внимания и мышления, улучшение скорости реакции.

Участники клуба: граждане пожилого возраста.

Периодичность занятий: не реже 2 раз в месяц, продолжительность мероприятия определяется тематикой встречи и составляет 50-60 минут.

Ожидаемый результат:

- 1) Сохранение и улучшение когнитивных функций;
- 2) Улучшение социальных связей и общего благополучия;
- 3) Повышение самооценки.

Направление работы:

- Совместный досуг

Формы и методы работы:

- групповые занятия

- тематические праздники ;

Материально-техническое обеспечение программы:

- бумага, ручки, фломастеры

Календарно-тематический план.

№	Тема	Содержание
1	«Здоровье в ваших руках»	1. Знакомство, цели и задачи занятий клуба 2. Лекция «Профилактика деменции» 3. Когнитивная разминка 4. Упражнения, направленные на тренировку внимания, мышления 5. Рефлексия занятия
2	«Мозговая гимнастика»	1. Мозговой штурм «Зачем нужно тренировать мозг?» 2. Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления 3. Музыкалотерапия. 4. Рефлексия
3	Нейробика.	1. Что такое нейробика. 2. Упражнения нейробики. 3. «Формируем предложение» 4. «Ассоциации» 5. «Уровень вашего внимания» 6. «Слова из слова» 7. «Все на одну букву»
4	Эротерапия	1. Рубрика «Это интересно: «Эротерапия!» 2. Тренировка мелкой моторики. 3. «Укажите правильную форму» 4. «Наблюдательность»
5	Активизация мозговой деятельности	1. Рубрика «Это интересно: Зарядка для мозга» 2. «Пропущенные буквы» 3. Физические упражнения для улучшения работы головного мозга: качание головой, ленивые восьмёрки, шапка для размышлений
6	Память	1. Рубрика «Это интересно: что помогает улучшить память?» 2. Упражнения «Ищем слова» 3. «Найди предметы» 4. 10 полезных упражнений для мозга

7	Тренировка когнитивных способностей	1. Рубрика «Это интересно: тренировка словаря» 2. Упражнения: «Описываю и называю» 3. «Черты характера» 4. «Поле слов» 5. «Сколько слов на букву»	
8	Память	1. Рубрика «Это интересно: ассоциативная память» 2. Упражнения «Образы картинки» 3. «Цифры - образы» 4. «Шифровальщики» 5. «Сказки иначе»	
9	«Нейробика»	1. Лекция «Строение и работа головного мозга» 2. Упражнения, направленные на одновременную работу двух полушарий 3. Рисуем эмоции (рисование нерабочей рукой, двумя руками.)	
10	«Игры в которые играют взрослые»	1. Лекция «Тренажеры для мозга» 2. Упражнения на развитие памяти, внимания. 3. Музыкакотерапия. 4. Рефлексия	
11	«Игры, в которые играют взрослые»	1. Лекция «Игра, сохраняем здоровье мозга» 2. Разгадывание головоломок и ребусов 3. Стихотворение Рай и Ад. Обсуждение. 4. Рефлексия	
12	«Игры, в которые играют взрослые»	1. Лекция «Кто и зачем придумал кроссворды?» 2. Разгадывание головоломок и ребусов 3. Упражнение «Дорога в лес» 4. Рефлексия	
13	«Зарядка для мозга»	1. Разминка 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Упражнения на развитие памяти, внимания, мышления. 4. Музыкакотерапия. 5. Рефлексия.	
14	Мнемотехника	1. Мини-лекция «Мнемотехника как средство профилактика деменции». 2. Упражнение по мнемотехнике: - чтение вверх ногами; - упражнения с играми Монтессори левой рукой; - угадывание монет с закрытыми глазами; - угадывание предметов по запаху. 3. Рефлексия	

15	Мнемотехника.	1. Мини-лекция. «Мнемотехника как средство быстрого запоминания. 2. Упражнение по мнемотехнике: -мнемокарты. - перекодирование информации. 3. чтение стихов по мнемодорожкам и чтение сказок по мнемотаблицам. 4. Творческие рассказы по картинке и серии картин.
16	Мнемотические приемы для развития памяти.	1. Разминка. Пальчиковая гимнастика. 2. Тренировка памяти с использованием техник: - цифровых кодов; - ассоциаций; - рифм; - созвучие; - метод римской комнаты. 4. Рефлексия.
17	«Занимательная математика»	1. Решение математических и логических задач 2. Числовые кроссворды, sudoku 3. Рассказ по картинке. 4. Рефлексия.