

Конспект занятия

«Тренировка когнитивных процессов»

Составитель: Данилова Н.А., психолог
отделения социальной реабилитации и абилитации
граждан пожилого возраста и инвалидов
бюджетного учреждения Ханты – Мансийского автономного округа – Югры
«Урайский комплексный центр социального обслуживания населения»

Цель занятия: Стабилизация и улучшение когнитивных процессов (памяти, внимания, мышления, вербального интеллекта, логики) посредством проведения специально организованного занятия для граждан пожилого возраста.

Здоровьесберегающая – профилактировать возрастные когнитивные нарушения.

Образовательная – обучить приемам тренировки внимания, вербального интеллекта, памяти.

Задачи занятия:

- Создать атмосферу свободы и доверительного отношения;
- Способствовать коррекции когнитивных процессов;
- Ориентировать участников занятия на активную жизненную позицию.

Форма занятия: групповое, комбинированное.

Продолжительность: 40 минут.

Методы работы: словесный (информационная беседа); наглядный (использование демонстрационного материала, индивидуальные материалы); практический (практическая работа с таблицами Шульте).

Основные этапы занятий

Таблица 1

Этап	Содержание этапа	время (мин)
организационный	1. Приветствие; 2. Эмоциональный настрой группы для создания доверительной и комфортной обстановки. 3. Нейробика (пальчиковая гимнастика)	5 мин
практический	1. Тренировка вербального интеллекта ; упр. «Все на одну букву» 2. упражнения для тренировки памяти (ассоциативная память); 3. тренировка внимания с использованием таблиц Шульте.	10 мин 10 мин 10 мин
завершающий	1. притча про двух монахов. 2. рефлексия – Как вы себя чувствуете? - С каким настроением вы уходите с занятия?	5 мин

Ход занятия

Организационный этап:

Приветствие.

С каким настроением вы сегодня дружите?

Начнем наше занятие с нейробики - упражнений, направленных на улучшение взаимосвязи между правым и левым полушарием мозга, стимулирующим работу центральной извилины мозга т.к. она отвечает за иннервацию моторики рук, а также там располагаются многие центры, регулирующие работу нашего сознания.

Нейробика особенно полезна пожилым людям, потому что представляет собой стимуляцию нейрогенеза (обновление клеток нервной ткани).

Упражнения: начнем с разогрева рук. На ладонях находятся биологически активные точки, связанные с мозгом, а на ступнях ног точки связанные с внутренними органами.

Генерал; заяц – лайк; туда - сюда; ухо – нос; кольцо – коза; молоток - утюг.

Практический этап:

1. Вербальный интеллект

Речь служит своеобразным каркасом для организации других познавательных функций, обеспечивает поддержание социальных контактов. С возрастом в связи со снижением нашей социальной активности наш вербальный (словесный запас) становится все беднее, мы начинаем общаться на бытовом уровне и многие слова уходят в запас (выходят из активного использования).

Что бывает обидно, когда не можешь вовремя найти правильное слово. Сейчас мы проведем такую тренировку, я называю букву, а вы по очереди называете слова (любые), которые пришли на ум на данную букву.

Назовите слова на букву «У», «Д», «Ф». Молодцы! Отлично справились!

А теперь задание усложняется:

«Велик и могуч русский язык», - говорил Л.Н.Толстой. Я предлагаю усложнить наши тренировки по словесности и выполнить упражнение под названием «Все на одну букву»

Цели упражнения: совершенствование творческого мышления по части гибкости, оригинальности и трансформационных навыков.

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения: Каждый участник выбирает какую-то букву алфавита, а затем строит как можно более длинную фразу, используя только те слова, которые начинаются с этой буквы. После выполнения задания обсуждаем результаты.

Пример предложения: Слесарь Святослав Сергеевич Сахаров снял со стены снимок северного сияния, сделанный Светланой Семеновной Сокольской.

Пожалуйста, выполняем! Достаточно одного предложения.

Самостоятельно выполняют упражнение, затем представляют придуманное предложение другим участникам.

2. Ассоциативная память.

Коль скоро мы коснулись Великого русского языка, предлагаю проверить нашу память. И не просто память, а ассоциативную.

Ассоциативная память – такой вид памяти содержащий некоторый образ (можно сказать образная память). Мы можем взглянуть на образ и вспомнить, например стихотворение

Глядя на картинку, вспомните стихи по картинкам (демонстрируем картинки иллюстраций стихов)

А можем услышать слово и вспомнить образ, например «мама».

Как вы можете охарактеризовать свою память?

3. Внимание

Память очень тесно связана с таким психическим процессом, как *внимание*. Для укрепления нашей памяти необходимо тренировать внимание. В первую очередь это необходимо для запоминания дороги. (Работа над объемом и устойчивостью внимания.)

Таблицы Шульте.

Иметь хорошую, надежную память это прекрасно! Послушайте притчу про двух монахов.

Да забывать это тоже свойство нашей памяти, чтобы не нагружать себя лишней информацией.

Занятие наше подошло к концу.

Упражнение «Пожелание».

Чтобы все ушли с хорошим настроением, а мы ведь знаем, что хорошее настроение это залог крепкого здоровья, предлагаю каждому пожелать что – то группе!

Я вам желаю здоровья!

Улыбайтесь всегда!

И поверьте в удачу!

Просыпаясь с утра и готовясь ко сну.

Оставляйте добро, как забытую сдачу,

И ныряйте в дела, как в морскую волну!

1. Итог.

Улыбнулись! Спасибо!

(Как вы себя чувствуете? С каким настроением завершаем занятие?)

Список источников:

1. Верцинская, Н.Н. Индивидуальная работа с учащимися / Н.Н. Верцинская. – Минск : Народна асвета, 2013. – 143 с.
2. Виткин, Г. Когнитивный стиль личности [Электронный ресурс] / Г. Виткин. – Режим доступа: slovari.yandex.ru
3. Ленгле, А.А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия / А.А. Ленгле. – М., 2019.
4. Практический интеллект / Р.Дж. Стернберг и др. – СПб: «Питер», 2022. – 265 с.

