

**ЛЕНИНГРАДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИОЗЕРСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»**



**ПРАКТИКА
«ОТ ФИТНЕСА ДЛЯ УМА
К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ»**

ПРОГРАММА:

**«ПРОФИЛАКТИКА КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ ЛИЦ ПОЖИЛОГО
ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА МОНТЕССОРИ»**

**КУРАТОРЫ ПРАКТИКИ: ОБУХОВА ЮЛИЯ ВЛАДИМИРОВНА
ФРИБУС СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА
СТЕПАНОВА ДАРЬЯ СЕРГЕЕВНА
МЕДВЕДЬ ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА**

ИСПОЛНИТЕЛЬ: БАЛЕНКО ЮЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА

**г. Приозерск
2022г.**

Одно из инновационных внедрений специалистов ЛОГБУ «Приозерский КЦСОН» — это использование метода Монтессори с целью улучшения когнитивных функций и увеличения возможностей пожилых людей. Развитие мелкой моторики тесно связано с речевой и мыслительной функцией. У пожилых людей функции мышления, памяти, речи напрямую зависят от навыков мельчайших движений рук, поэтому в работе специалиста с пожилыми людьми данное направление очень актуально. Зачастую подвижность и чувствительность пальцев ухудшаются вследствие болезни. В этом случае необходимо тренировать мелкую моторику, разрабатывать мелкие суставы, возвращать ловкость рукам. Кроме того, применение метода Монтессори играет большую роль в профилактике когнитивных нарушений пожилых граждан. Метод Монтессори — игровое многофункциональное пособие, включающее большое количество инструментов, позволяющих специалисту организовать и провести: сенсорный тренинг; моторный тренинг; интеллектуальный тренинг; коммуникативный тренинг. Он разработан известным педагогом - Марией Монтессори — итальянским педагогом и одной из первых женщин - врачей XIX века, которая создала свою педагогическую систему. Метод Монтессори смоделирован в соответствии с концепцией творческого формирования человека; предназначен для развития и коррекции мелкой моторики рук, познавательных процессов, может быть использован в работе не только с детьми, а также с гражданами пожилого возраста. На поверхности доски - основы можно укладывать любые детали, достраивать начатые узоры, повторять узоры, созданные другим, или составлять их зеркальное изображение. Занятия с набором способствуют коррекции двигательных, когнитивных, коммуникативных функций граждан пожилого возраста. В набор входят: доска - основа, пластины с изображением цифр, пластины для выкладывания, счетные полосы, игральные кубики, штыри разного цвета, гайки, бусины разного цвета и многое другое. Все материалы сделаны из натурального дерева, приятны на ощупь, что очень нравится гражданам пожилого возраста. Комплекс упражнений, разработанный специалистом по методу Монтессори интересный, захватывающий, многофункциональный, стимулирует воображение у пожилых людей. Они с удовольствием включаются в занятия, общаются в процессе творческой игровой деятельности.

Цель программы: профилактика когнитивных функций пожилых людей посредством развития и тренировки мелкой моторики.

Задачи:

1. Улучшение и тренировка мелкой моторики.
2. Поддержание, восстановление и развитие когнитивных функций (внимания, памяти, пространственного и образного мышления).
3. Улучшение графомоторных навыков.

Актуальность программы:

Расширение тактильных ощущений способствует повышению концентрации внимания, улучшению зрительной, тактильной и кинестетической памяти граждан пожилого возраста. Тренировка мелкой моторики улучшает координацию движений пальцев рук, их силу, ловкость. Использование игрового комплекта позволяет: организовать занятия с клиентами с учетом своеобразия познавательных процессов каждого; активизировать сохранные анализаторы, мышление, речь, память; формировать индивидуальные программы развития и коррекции каждого клиента; организовать коррекционные игровые ситуации как оптимальное средство, позволяющее поддержать когнитивные функции пожилых людей посредством тренировки мелкой моторики. Пожилой возраст является самым сильным фактором риска развития нарушений высших мозговых (когнитивных) функций. Поэтому представляются чрезвычайно важными своевременная диагностика и как можно более раннее начало терапии когнитивных нарушений у пожилых людей. Многие полагают, что ухудшение памяти и снижение других когнитивных функций являются нормальными в пожилом и старческом возрасте. Именно поэтому пожилые граждане и их родственники не обращаются к специалистам. Своевременное выявление когнитивных нарушений — залог эффективности эрготерапии, которая может предотвратить или хотя бы отсрочить наступление слабоумия. Мелкая моторика рук развивает речь, мыслительные процессы, воображение, память, творческие способности. Также на руках есть множество биологически активных точек, связанных с работой мозга, поэтому массаж рук стимулирует работу мозга и всех систем организма. Пожилому человеку очень полезно собирать пазлы, печатать, играть на пианино, заниматься бисероплетением и другими видами деятельности, в которых принимают участие кисти рук, и особенно пальцы. В прошлых веках пожилые люди намного реже страдали старческим слабоумием, склерозом и другими нервными расстройствами. Бабушки в деревнях до глубокой старости сохраняли живость ума, потому что вязали, вышивали, пряли, шили, занимались ручной работой.

В ЛОГБУ «Приозерский КЦСОН» оборудована особая среда, в которой подопечные заново учатся навыкам самообслуживания. И происходит это ненавязчиво, через игры, основанные на тактильной чувствительности. Также среда включает в себя несколько зон (упражнений в повседневной жизни, сенсорного развития, языковая и т.д.). Особенно ценными в данной методике являются материалы, многие из которых мы делаем своими руками, например, это рамки с застёжками, молниями и крючками, болты и гайки, различные контейнеры с сыпучими и тактильными материалами. Работа с рамками-застёжками позволяет стимулировать и развивать мелкую моторику, скоординированную работу обеих рук; способствует развитию зрительно - моторной координации, содействует развитию концентрации и устойчивости внимания. Материалы в подготовленной обучающей среде направлены на развитие и стимуляцию всех шести видов органов чувств (зрение, слух, обоняние, осязание, вкусовой, чувство равновесия и положения тела в пространстве). Благодаря работе

двух рук, одновременно задействовано два полушария головного мозга. Во время занятий мы тренируем память, вспоминая давно забытые стихотворения, или заучиваем новые, и даже поем песни. Чтобы разнообразить занятия можно выкладывать бусины, горошины или фасоль в одинаковые лабиринты. Мы учимся отзеркаливать, поднося к лабиринту зеркало, пытаемся нарисовать лабиринт на бумаге, глядя только в зеркало, закрываем глаза, проводим по лабиринту, а открыв глаза пытаемся воссоздать его узор на бумаге. Постепенно усложняем игры, чтобы мозг учился работать над разными задачами одновременно. Лабиринты предназначены для развития запястья, руки и глаз к письму, путём выполнения различных движений, связанных с передвижением деревянных ручек по различным прорезам. В процессе работы приходится учиться выполнять ряд простых последовательных действий, развивая тем самым зрительную и двигательную память, концентрацию и устойчивость внимания, наблюдательность, координацию движения рук, моторику. А еще во время работы в данной особой среде мы используем стенды и различные бизборды, предназначенные для бытовой реабилитации и упражнений в повседневной жизни (замки, защелки, шнуровки, болты, крючки, и т.д.). Во время занятий происходит восполнение недостающего опыта человека, ему предоставляется возможность самостоятельно проделать интересующую работу. Занятия проводятся как при групповой форме работы, так и индивидуально, в зависимости от тяжести заболевания и самочувствия пожилого человека.

Рекомендации к занятиям

Занятия у нас проходят в спокойном, привычном для пожилого гражданина месте. Помещение должно быть достаточно освещено, устранены отвлекающие факторы и фоновые побочные шумы. Обучение может проходить в групповой или индивидуальной форме. Занимаясь в группах, пожилые люди имеют возможность обмениваться опытом, наблюдать положительную динамику реабилитации на примере других участников практики. Важно формирование мотивации к занятиям. Подопечный должен быть уверен, что предстоящие занятия принесут пользу в последующей повседневной жизни. Например, разработка мелкой моторики пальцев позволит человеку чистить зубы, кушать ложкой, держать кружку и пить из нее, застегивать пуговицы – стать менее зависимым от окружающих. Занятия должны начинаться простыми упражнениями, постепенно усложняя процесс обучения, а достигнутые успехи следует надежно закреплять. К занятиям надо подходить творчески, так как обучение граждан пожилого возраста требует особых знаний и умений. Занятия должны быть недлительными и неустойчивыми, 15-20 минут. Привлекательность данной методики, адаптированной к пожилым людям, заключается в ее доступности (не требует при организации больших материальных затрат), не несет медикаментозных нагрузок и хорошо сочетается с другими методами реабилитации пожилых людей. Замечено, что эффект выше, если занятия начинаются при первых признаках когнитивных нарушений. В ходе занятий, у наших подопечных наблюдаются улучшения зрительных и слуховых реакций, повышается точность и

целенаправленность движения рук, совершенствуется захват пальцами рук мелких предметов и улучшается зрительно-моторная координация. А в следствии этого наблюдаются улучшения познавательных процессов, восстановление коммуникативных способностей, социальная адаптация, повышается мотивация к деятельности и общению, повышается самооценка, улучшается эмоциональное состояние.