**-Как восстановить работу нашей памяти, мы говорим об эмоциональной, двигательной, смысловой, а главное – кратковременной?**

**Это реально сделать!!!**

**Нужно стимулировать работу обоих полушарий головного мозга!!!**

Можно улучшить четкость речи, уменьшить количество лишних слов. Разрабатывая суставы и мелкую моторику кистей и пальцев рук, выполняя регулярно упражнения, постоянно загружая мозг работой, восстанавливаются и биологические процессы, которые протекают в здоровом организме.

 **Рекомендуем:**

- *Регулярно читать книги*, которые ранее не читали и пересказывать прочитанное;



- *Списывать тексты* (пословицы, высказывания великих философов)

- *Учить короткие стихи*;

- *Выполнять привычные дела с завязанными глазами* (постирать, попить чай);

- *Вводить в свою жизнь новые дела*, увлечения, не бойтесь всегда чему-то учиться (вязать, вышивать);



*Давать своему мозгу новые впечатления* (экскурсии в новые места, спектакли, выставки, музыка, еда);

- *Выполнять привычную работу, то правой, то левой рукой*;

- *Учить иностранные языки*;

- *Смотреть телевизор без звука*, попытайтесь догадаться по артикуляции героев о чем они говорят;

- *Пойте песни*;

- *Танцуйте*;



-*Тренировать мелкую моторику кистей и пальцев рук*: собирайте мозаики и пазлы, лепите вместе с внуками из пластилина, раскрашивайте раскраски, рисуйте то правой, то левой рукой, вышивайте, вяжите, штопайте, шейте (кому что нравится);



- *Делать пальчиковую гимнастику*: массируйте каждый пальчик по порядку, руки в замок с силой сжать, вывернуть замок и обратно, чередуйте, показывая знаки пальцами: ок, победа, круто, сжимайте по очереди каждый пальчик с большим пальцем (с указательным, со средним, безымянным, с мизинцем), постепенно ускоряя темп, покрутите кистями и стряхните кисти с силой.



**Такие, казалось бы, простые занятия и упражнения положительно влияют не только на эмоциональное, но и на общее состояние пожилого человека: стимулируют работу нервной системы, улучшают работу головного мозга, не позволяют угасать таким когнитивным функциям организма как внимание, кратковременная память, мышление!!!**

**Главное – это регулярность!!!**

**СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ НА ДОМУ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ**



Директор: Климовских Ирина Анатольевна, тел. 8 (3435) 40-64-22

**Адрес:** г. Нижний Тагил, Дзержинский район, ул. Окунева 22, 4 этаж,

 каб. № 438, 441,443, 444

**График работы**: понедельник-пятница

с 8.30 до 17.00; перерыв с 12.00 до 12.30

**Сайт**: yashma.office-nko.ru

**Эл. почта**: yashma@office-nko.ru

#### Группа ВКонтакте: <https://vk.com/anosonyashma>

**Группа в Одноклассниках:**

<https://ok.ru/group/66273623343137>

**Группа в Телеграм**: t.me/anosonyashma

Ассоциация социально ориентированных некоммерческих организаций Свердловской области

 

Автономная некоммерческая организация социального обслуживания населения «ЯШМА»

**Полезная зарядка для мозга**



**Составитель: психолог Карасева И.В.**