

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЩЕЙ ПРОФИЛАКТИКИ КОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ У ПОЖИЛЫХ ГРАЖДАН (С ДЕМЕНЦИЕЙ И БЕЗ)

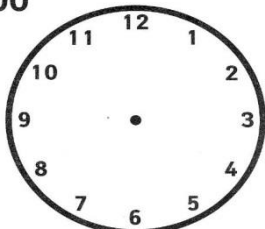
Упражнение 1 - «ЧАСЫ БЕЗ СТРЕЛОК»

Материалы: Лист бумаги с изображением циферблата часов без стрелок.

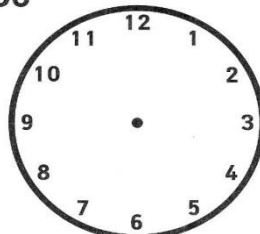
Время: 10 минут.

Инструкция: Нарисуйте на следующих часах стрелки, чтобы они показывали указанное время.

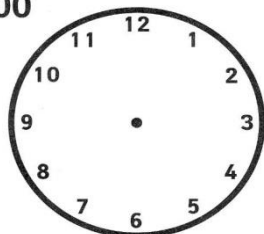
3:00



4:30



6:00



9:00

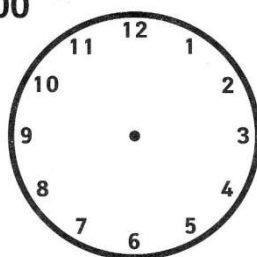


Рис. 1 - Пример изображений к упражнению № 1 «Часы без стрелок».

Упражнение 2 - «ПРИДУМАЙ АССОЦИАЦИЮ».

Материалы: не требуются.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сейчас я назову цвет (геометрическую фигуру, понятие и др.). Вы в ответ назовете свою ассоциацию. Например, цвет желтый, ассоциация: песок, солнце, осень и так далее.

Упражнение 3 - «ДНИ НЕДЕЛИ»

Материалы: лист бумаги с записью дней недели.

Время: 15 минут.

Инструкция: Впишите к приведенным дням недели соответствующие цифры и наоборот к приведенным ниже цифрам – дни недели, соответствующие их очередности в неделе.

Понедельник – 1

Воскресенье - ____

Вторник - ____

Пятница - ____

Суббота - ____

Среда - ____

Четверг - ____

1 – понедельник

4 - _____

6 - _____

2 - _____

7 - _____

3 - _____

5 - _____

Упражнение 4 – «ВРЕМЕНА ГОДА И МЕСЯЦЫ»

Материалы: лист бумаги с записью месяцев и времен года.

Время: 15 минут.

Инструкция: впишите к указанным числам соответствующие месяцы по образцу.

1 – январь	5 - _____	1 – <u>зима</u>	лето - <u>3</u>
8 - _____	3 - _____	2 - _____	зима - _____
2 - _____	7 - _____	3 - _____	осень - _____
6 - _____	11 - _____	4 - _____	весна - _____
12 - _____	10 - _____		
9 - _____	4 - _____		

Упражнение 5 - «ЧАСЫ ПОКАЗЫВАЮТ...»

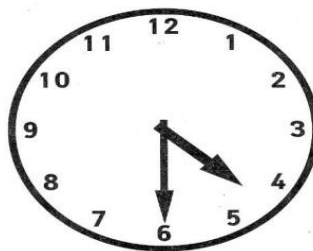
Материалы: лист бумаги с изображенными часами.

Время: 15 минут.

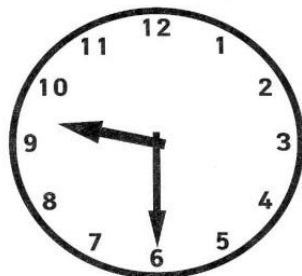
Инструкция: покажите часы где указано время: 4:30, 15:00, 9:30, 16:00.



Часы показывают
время: _____



Часы показывают
время: _____



Часы показывают
время: _____



Часы показывают
время: _____

Рис. 2 - Пример изображений к упражнению № 5 «Часы показывают...».

Упражнение 6 - «ИСКЛЮЧЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ».

Материалы: набор карточек, на каждой из которых нарисовано по четыре предмета.

Время: 20 минут.

Инструкция: вот здесь на каждой карточке изображены 4 предмета. Три из них между собой сходны, их можно назвать одним названием, а четвертый к ним не подходит. Вы должны назвать предмет, который не подходит, и сказать, как можно назвать остальные три.

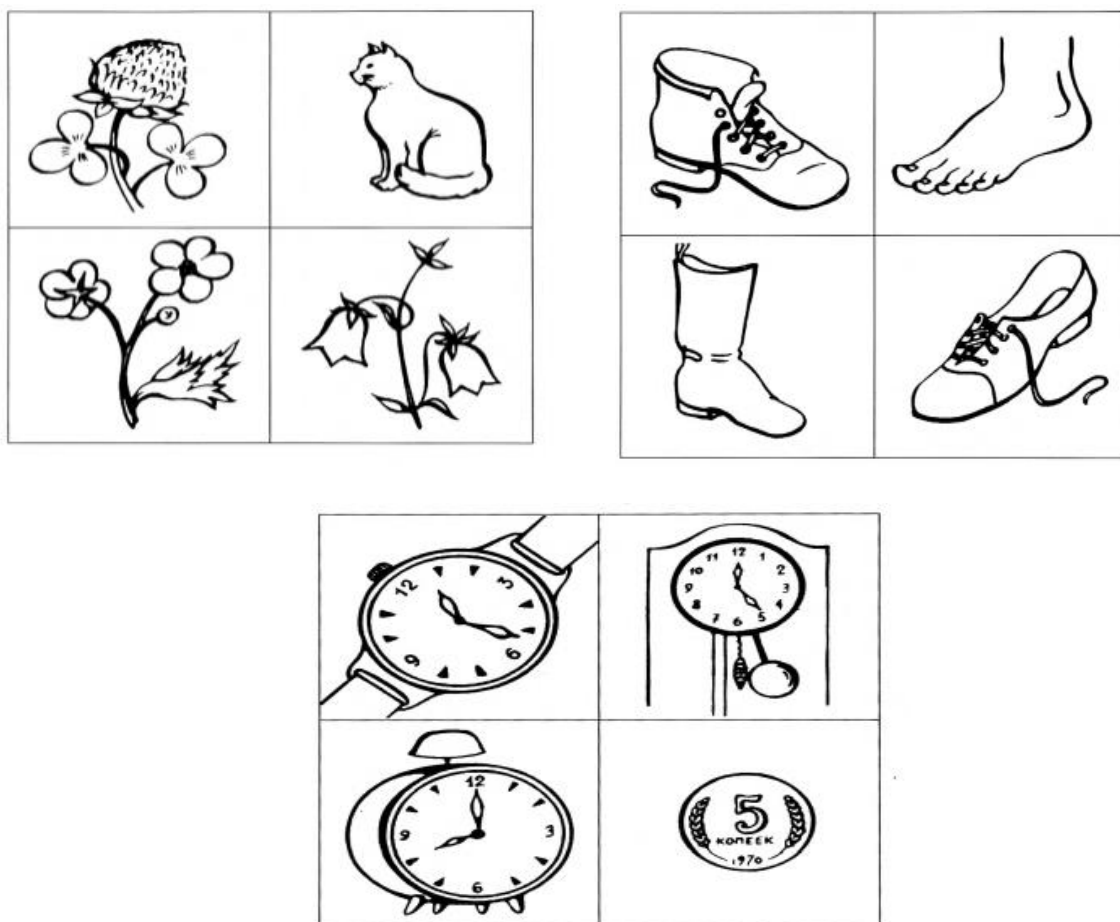


Рис. 3 - Пример изображений к упражнению № 6 «Исключение предметов».

Упражнение 7 - «СКОРОГОВОРКИ»

Материалы: не требуется.

Время: 15 минут.

Инструкция:

Белые бараны били в барабаны.

Как на горке, на пригорке

Стоят тридцать три Егорки.

Наш Полкан попал в капкан.

На дворе трава.

На траве дрова.

У четырех черепашек четыре черепашонка.

Упражнение 8 - «ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ»

Материалы: пять таблиц размеров 50×50 см с написанными на них в беспорядке числами от 1 до 25. на каждой из пяти таблиц числа расположены по разному.

Время: 15 минут.

Инструкция: вот на этой таблице числа от 1 до 25 расположены не по порядку. Вы должны будете найти и назвать вслух все числа по порядку от 1 до 25.

14	9	2	21	13
22	7	16	5	10
4	25	11	18	3
20	6	23	8	19
15	24	1	17	12

Рис. 4 - Пример изображений к упражнению № 8 «Таблица Шульте».

Упражнение 9 - «ПРИДУМАЙ АССОЦИАЦИЮ»

Материалы: не требуются.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сейчас я назову цвет (геометрическую фигуру, понятие и др.). Каждый из вас в ответ назовет свою ассоциацию. Например, цвет желтый, ассоциация: песок, солнце, осень и так далее.

Упражнение 10 - «РИСОВАНИЕ ФИГУР ПО ШАБЛОНАМ»

Материалы: карандаши и листы бумаги с изображенными фигурами, чистый лист бумаги.

Время: 15 минут.

Инструкция: обведите карандашом по контуру следующие фигуры: сначала 3 раза правой, потом 3 раза левой рукой.

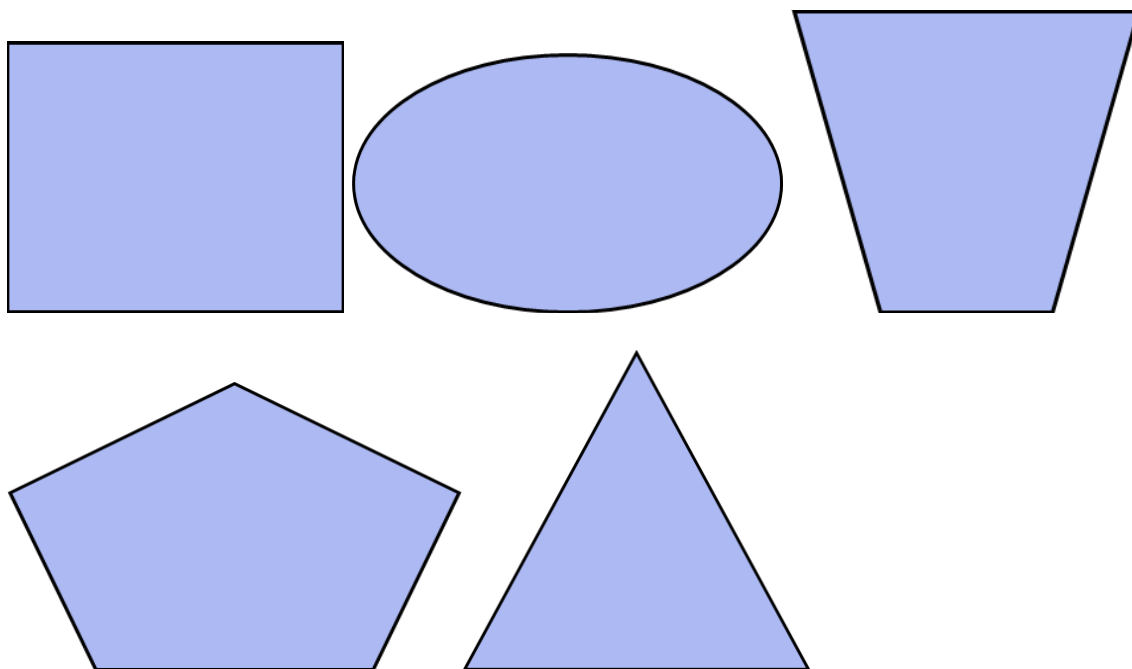


Рис.5 - Пример изображений к упражнению № 10 «Рисование фигур по шаблонам».