

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом ГКУ «Социальная защита населения
по Старошайговскому району РМ»
от «25» февраля 2021 г. № 22

ПРОГРАММА

«Майнд-фитнес для пожилых людей» (развитие когнитивных навыков)

Срок реализации: 1 год

**Старое Шайгово
2021 год**

Пояснительная записка

Майнд (англ. «mind») – разум, **фитнес** (англ. «fitness») – поддерживать форму, тренироваться. **Майнд - фитнес** или тренировка разума.

В последние десятилетия с увеличением продолжительности жизни населения увеличивается число пожилых людей и людей старческого возраста, наряду с этим возрастает доля людей с нарушением памяти и других высших мозговых функций.

Списывая проблему на возраст, мы ничего не предпринимаем. Кто-то и вовсе не считает это проблемой. Результат – плохая память в пожилом возрасте, низкая концентрация внимания. Отсюда депрессии, угасание интереса к жизни, беспомощность.

Среди причин плохой памяти у пожилых людей врачи называют сахарный диабет, психические нарушения, остеохондроз. Влияние на память пожилого человека оказывают высокие эмоциональные нагрузки, недосыпание, переутомление. Опасно чувство страха. Даже один из перечисленных факторов может привести к сбоям в работе мозга. Если факторов несколько, проблема усугубляется. Сначала она проявляется в ухудшении кратковременной памяти, затем долговременной. Лечение и тренировка ума должны быть начаты незамедлительно. Мозг человека пластичен и поддается тренировке. Это важно понимать пожилому человеку и его родственникам.

Программа «Майнд-фитнес для пожилых людей» направлена на развитие индивидуальных когнитивных навыков пожилых граждан, которая развивает способности, такие как память, концентрацию внимания, интеллект, мышление, логику и другое.

Данная программа будет реализовываться в рамках стационарозамещающей технологии «Крепость долголетия» для пожилых людей в отделении дневного пребывания.

Цель: развитие и поддержание в рабочем состоянии когнитивных функций, раскрытие творческого интеллектуального потенциала пожилых людей, расширение кругозора.

Задачи:

- диагностика когнитивных нарушений;
- поддержание физической активности;
- развитие мелкой моторики;
- поддержание функций памяти, внимания и мышления;
- формирование навыков логического мышления, а также их тренировка;
- повышение эмоционального фона, настроения.

Участники программы: пожилые граждане и инвалиды

Срок реализации программы: 1 год

Форма проведения: индивидуальная и групповая

Режим организации занятий:

Программа рассчитана на проведение курса занятий -2 раза в неделю.

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня интеллекта;
- развитие мелкой моторики;
- повышение общего фона настроения;
- повышение уровня жизненной активности;
- раскрытие потенциальных ресурсов личности;
- повышение уровня адаптации пожилого человека и инвалида в обществе.

Содержание программы

Данная программа рассчитана на улучшение когнитивных функций получателей социальных услуг учреждения с использованием комплекса современных методик, элементов дыхательной, пальчиковой гимнастики и других методов.

При объяснении методики выполнения упражнений используется чёткий показ. Произношение громкое и разборчивое, так как многие граждане пожилого возраста плохо слышат.

В программу входит:

1. **Диагностика психоэмоционального состояния и когнитивных нарушений** (проводится перед началом и по окончании курса занятий по методикам «MMSE», «Мини-ког», «САН»)

2. **Общеукрепляющая гимнастика** (проводится ежедневно): во время физической активности к мозгу приливает кровь с питательными веществами и кислородом, а наш мозг потребляет огромное количество кислорода, он ему жизненно необходим. Умеренная физическая активность ведет к стимуляции многих органов и тканей организма, в том числе, к стимуляции работы нервных клеток мозга, а также к

ускорению развития и разветвления нейронных отростков (дендритов). Причем изначально предполагалось, что данный эффект распространяется на участки мозга, ответственные только за двигательные функции. Но со временем в ходе исследований оказалось, что этот эффект развития нейронных сетей распространяется и на другие области мозга, в том числе на обучение, мышление и память. То есть во время физической активности начинают усиленно образовываться и расти ответвления наших нервных клеток. А именно их рост и развитие обуславливают все интеллектуальные процессы.

3. **Дыхательная гимнастика** (проводится ежедневно) помогает активизировать носовое дыхание, обеспечивает высокий уровень снабжения всего организма кислородом, улучшает обменные процессы, повышает иммунитет. Любая даже самая щадящая гимнастика, которую вы выполняете регулярно, способствует улучшению кровообращения во всем организме, в том числе и в головном мозге. Способствует усилению питания мозга

4. **Пальчиковая гимнастика** (проводится ежедневно) помогает улучшить взаимодействие правого и левого полушарий мозга. Кроме того, пальчиковая гимнастика позволяет усовершенствовать мелкую моторику, координацию и внимание. Пальцовки – это простые, но эффективные упражнения для развития мозга и улучшения памяти, которые выполняются пальцами обеих рук. Именно поэтому данные упражнения и получили такое название. Пальцовки помогают: активировать и улучшить работу мозга; создать новые нейронные связи; улучшить память; повысить скорость принятия решений; улучшить продуктивность; повысить скорость мышления; развить и правое, и левое полушария мозга; повысить скорость реакций; укрепить пальцы; развить сухожилия.

5. **Арт-терапевтическое занятие** (проводится 1 раз в неделю). Занятия арт-терапией дают пожилому человеку возможность укрепить свою память, развить внимание, мышление и навыки принятия решений. Занятия включают систему упражнений, эффективных для развития психологической культуры людей и повышения уровня их психологического здоровья посредством использования потенциала разнообразных техник: изотерапии, музыкотерапии, пескотерапии, игротерапии, ретротерапии.

6. **Когнитивный тренинг** (проводится 1 раз в неделю) способен влиять на психологическое состояние пожилого человека, улучшать качество его жизни. Как известно, с возрастом организм претерпевает значительные изменения: число нервных клеток сокращается, ослабевают связи, соединяющие их, ухудшается кровообращение. Следствием данных изменений являются: ухудшение памяти, внимания, сложности с

приобретением новых навыков. Когнитивные тренинги помогают справляться с данными проблемами. Они применяются для поддержания познавательной, социальной активности; коррекции нарушений памяти, внимания; тренировки умственных способностей; обучения утраченным повседневным навыкам; адаптации к окружающей среде.

Оборудование: массажные мячи и ролики, массажная дорожка, тренажеры: кардиостеппер, велотренажер, эспандер пловца и лыжника; для развития мелкой моторики: развивающая доска Бизиборд Мега, лабиринт для развития опорно-двигательного аппарата, пазлы, наборы для творчества (алмазная мозаика, вышивка, аппликации из пайеток, сборные деревянные модели); для тренировки и восстановления памяти, мышления и внимания: настольные игры «Мемо», «Чья льдина крепче?», шашки, лото, головоломки, ребусы, кроссворды, сканворды; для восстановления и улучшения эмоционального состояния пожилых – стол с подсветкой для рисования песком, сенсорное оборудование (пузырьковая колонна, световой занавес, светильники, картина «Водопад»).

Тематическое планирование

Планирование работы по программе «**Майнд-фитнес для пожилых людей**» в группах определяется с учётом материально-технической базы, возраста занимающихся и выраженности когнитивных нарушений пожилых людей.

№	Наименование мероприятий	Количество часов	Ответственный специалист
1	Диагностика психоэмоционального состояния и когнитивных нарушений	2 часа	психолог
2	Общеукрепляющая гимнастика	48 часов	медсестра
3	Дыхательная гимнастика	16 часов	медсестра
4	Пальчиковая гимнастика	24 часа	медсестра
5	Арт-терапевтические занятия	36 часов	культурный организатор
6	Когнитивный тренинг	36 часов	психолог

Тематический план программы

№ п/п	Название занятий	Содержание занятий	Количество часов
1	Диагностический блок (проводится индивидуально при поступлении и по окончанию реализации программы)	- Методика « MMSE » - Методика « Мини-ког » - Методика « САН »	20 мин 10 мин 30 мин
2	Занятие 1	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: Упражнение «Имитация», Упражнение «Назовите животных»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
3	Занятие 2	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Арттерапевтическое занятие «Знакомство»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
4	Занятие 3	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: Упражнение «Имитация», Упражнение «Житейские истории»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
5	Занятие 4	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Изотерапия «Рисуем настроение»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
6	Занятие 5	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Каждой руке свое дело», упражнение «Подбери слова по смыслу»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
7	Занятие 6	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Пескотерапия «Радость»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
8	Занятие 7	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Каждой руке свое дело», упражнение «Таблицы Шульте»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
9	Занятие 8	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика	30 мин 10 мин 15 мин

		4. Ретротерапия	1 час
10	Занятие 9	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Самый академический рисунок», упражнение «Заполняем пропуски»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
11	Занятие 10	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Музыкаотерапия «Любимые песни»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
12	Занятие 11	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Самый академический рисунок», упражнение «Найди слово»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
13	Занятие 12	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Игротерапия «Слово за слово»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
14	Занятие 13	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Реципрокная координация», упражнение «Найди шесть различий»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
15	Занятие 14	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Изотерапия «Зимняя сказка природы»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
16	Занятие 15	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Реципрокная координация», упражнение «Узнавание на ощупь»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
17	Занятие 16	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Пескотерапия «Весеннее настроение»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
18	Занятие 17	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Имитация», упражнение «В десятку»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
19	Занятие 18	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Ретротерапия	30 мин 10 мин 15 мин 1 час

20	Занятие 19	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Имитация», упражнение «Недорисованные изображения»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
21	Занятие 20	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Музыкаотерапия «Хоровое пение»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
22	Занятие 21	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Пишем синхронно», упражнение «Заучивание рифмы»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
23	Занятие 22	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Игротерапия «Поднос»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
24	Занятие 23	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Пишем синхронно», упражнение «Что изменилось?»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
25	Занятие 24	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Изотерапия «Раскрашивание по шаблонам»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
26	Занятие 25	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Каждой руке свое дело», упражнение «Назови цвет»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
27	Занятие 26	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Пескотерапия «Калейдоскоп»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
28	Занятие 27	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Каждой руке свое дело», упражнение «Обратно и туда»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
29	Занятие 28	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Ретротерапия	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
30	Занятие 29	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика	30 мин 10 мин

		3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Реципрокная координация», упражнение «Составь предложение из слов»	15 мин 1 час
31	Занятие 30	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Артерепевтическое занятие 1. Картина из пластилина «Мое настроение»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
32	Занятие 31	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Реципрокная координация», упражнение «Найди слово»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
33	Занятие 32	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Арт-терапевтическое занятие 2. Картина из пластилина «Мое настроение»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
34	Занятие 33	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Имитация», упражнение «Прочитай стихотворение по картинке»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
35	Занятие 34	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Изотерапия. Коллаж «Дерево»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
36	Занятие 35	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Имитация», упражнение «Перья, лапы, копыта»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
37	Занятие 36	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Пескотерапия «Узоры из песка»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
38	Занятие 37	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Самый академический рисунок», игра «Найди выход из лабиринта»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
39	Занятие 38	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Ретротерапия	30 мин 10 мин 15 мин 1 час

40	Занятие 39	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Самый академический рисунок», упражнение «Житейские истории»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
41	Занятие 40	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Музыкотерпия «Угадай мелодию»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
42	Занятие 41	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Рисунок обеими руками», упражнение «Составь рассказ по картинкам»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
43	Занятие 42	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Арттерапия: картина из пайеток	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
44	Занятие 43	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Рисунок обеими руками», упражнение «Прятки»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
45	Занятие 44	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Игротерапия «Домино»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
46	Занятие 45	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Каждой руке свое дело», упражнение «Что изменилось?»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
47	Занятие 46	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Изотерапия «Летнее настроение»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
48	Занятие 47	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Каждой руке свое дело», упражнение «Слова-невидимки»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
49	Занятие 48	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Пескотерапия «Вы – волшебники»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
50	Занятие 49	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика	30 мин 10 мин

		3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Имитация», упражнение «Четвертый лишний»	15 мин 1 час
51	Занятие 50	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Ретротерапия	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
52	Занятие 51	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Имитация», упражнение «Задом наперед»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
53	Занятие 52	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Арт-терапевтическое занятие «Картина из пайеток»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
54	Занятие 53	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Пишем синхронно», упражнение «Назови цвет»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
55	Занятие 54	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Игротерапия «Найди лишнее»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
56	Занятие 55	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Перенос жестов с одной руки на другую», упражнение «Заполняем пропуски»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
57	Занятие 56	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Изотерапия «В природе все бывает»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
58	Занятие 57	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Самый академический рисунок», упражнение «Составь рассказ по картинкам»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
59	Занятие 58	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Пескотерапия «Мандала»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
60	Занятие 59	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика	30 мин 10 мин

		3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Реципрокная координация», упражнение «Противоположности притягиваются»	15 мин 1 час
61	Занятие 60	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Ретротерапия	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
62	Занятие 61	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Самый академический рисунок», упражнение «Кажется, чего-то не хватает»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
63	Занятие 62	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Музыкаотерапия. Хоровое пение народных песен.	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
64	Занятие 63	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Каждой руке свое дело», упражнение «Составь предложение из слов»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
65	Занятие 64	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Игротерапия «Шашки»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
66	Занятие 65	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Пишем синхронно», упражнение «Разноцветная лесенка»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
67	Занятие 66	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Изотерапия «Дерево счастья»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
68	Занятие 67	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Пишем синхронно», упражнение «Таблицы Шульте»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
69	Занятие 68	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Пескотерапия «Город в пустыне»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
70	Занятие 69	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика	30 мин 10 мин

		3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Реципрокная координация», упражнение «Недорисованные изображения»	15 мин 1 час
71	Занятие 70	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Ретротерапия	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
22	Занятие 71	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Самый академический рисунок», упражнение «Заучивание рифмы»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
73	Занятие 72	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Арт-терапевтическое занятие. «Картина из пластилина»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
74	Занятие 73	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Имитация», упражнение «Узнавание на ощупь»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
75	Занятие 74	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Игротерапия «Собери пазлы»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
76	Занятие 75	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Каждой руке свое дело», упражнение «Найди отличия»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
77	Занятие 76	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Изотерапия «Раскрашивание по шаблонам»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
78	Занятие 77	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Пишем синхронно», упражнение «Подбери слова по смыслу»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
79	Занятие 78	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Пескотерапия «Сказочная страна»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
80	Занятие 79	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика	30 мин 10 мин

		3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Реципрокная координация», упражнение «В десятку»	15 мин 1 час
81	Занятие 80	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Ретротерапия	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
82	Занятие 81	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Самый академический рисунок», упражнение «Тест Мюнстерберга»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
83	Занятие 82	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Арт-терапевтическое занятие. Оригами «Бабочка»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
84	Занятие 83	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Имитация», упражнение «Прочитай стихотворение по картинкам»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
85	Занятие 84	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Игротерапия «Слово за слово»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
86	Занятие 85	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Каждой руке свое дело», упражнение «Житейские истории»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
87	Занятие 86	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Изотерапия «Осенняя пейзаж»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
88	Занятие 87	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Пишем синхронно», упражнение «Шесть слов»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
89	Занятие 88	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Пескотерапия «Прогулка по лесу»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
90	Занятие 89	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение	30 мин 10 мин 15 мин 1 час

		«Реципрокная координация», упражнение «Найди слово»	
91	Занятие 90	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Изотерапия «Цветовушки»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
92	Занятие 91	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Самый академический рисунок», упражнение «Четвертый лишний»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
93	Занятие 92	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Арт-терапевтическое занятие. Оригами «Слон»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
94	Занятие 93	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Имитация», упражнение «Назовите животных»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
95	Занятие 94	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Игротерапия «Кажется, чего-то не хватает»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
96	Занятие 95	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Когнитивный тренинг: упражнение «Пишем синхронно», упражнение «Заполняем пропуски»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час
97	Занятие 96	1. Общеукрепляющая гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Пальчиковая гимнастика 4. Изотерапия «Магия кофе на листе»	30 мин 10 мин 15 мин 1 час

