# **Гимнастика для мозга для людей старшего возраста.**

Сохранность памяти пожилого человека.

С годами часто ухудшается способность запоминать происходящее. Однако подобные возрастные проявления, (если это не Альцгеймер, когда клетки отмирают), обратимы. В статье вы узнаете, какая есть гимнастика для мозга, для людей старшего возраста, как самостоятельно повторять упражнения для ума, концентрации, тренировки вестибулярного аппарата и памяти пожилому человеку

Области головного мозга, отвечающие за моторику: Мозжечок, лобная доля, моторная и сенсорная зоны, белое и серое вещество. Если ухудшение произошло с последними, то наблюдаются трудности с речью, зубами, неправильное ощущение ароматов. Лобная часть отвечает за координацию. Сенсорная же определяет, как мы ощущаем тактильно телом окружающий мир.

Упражнения для восстановления и поддержания моторики (если уже появились сбои). Следует:

* выполнять зарядку для кистей — сгибать и разгибать их;
* тренировать отдельно каждый палец (от мизинца к большому пальцу и в обратном порядке, чередуя); лепить — из пластилина, глины, теста. Можно, готовить пироги или пельмени; рукодельничать — шить, вязать, плести макрамэ; рисовать и раскрашивать; вырезать аппликации; собирать пазлы и конструкторы.

Повторять это потребуется каждый день как минимум по 15-20 минут. Лучше, если пожилой человек будет в компании, чтобы ему было с кем обсудить достижения.

Дополнительно можно получить восстанавливающий эффект, если обратиться к специалисту для массажа рук, купить в аптеках массажные мячики, которые хорошо влияют на кровоснабжение и кроветворение.

Ухудшилась память — что делать и как сохранить

— Специалисты советуют не паниковать и больше отдыхать.

— Также положительным эффектом будут обладать головоломки, интересные книги. Спешка — главный враг в борьбе с этой проблемой.

— Обратитесь к физической активности — стоит больше ходить и бывать на свежем воздухе.

— Отказаться от алкоголя и курения, использовать полезное питание (с фолиевой и никотиновой кислотами).

— Вернуть умение сосредотачиваться: передвигаться по квартире на память, причесываться и чистить зубы другой рукой, учить новый язык, запоминать стихи.

Разноцветный текст

Для этого нужно взять текст, где цветовые обозначения выделены иным цветом. К примеру – слово «желтый» может быть синего оттенка, «красный» — зеленого, «синий» — черного. Суть упражнения — проговорить цвет, которым написан текст. Это является хорошей профилактикой при болезни Альцгеймера и очень тренирует концентрацию. Это упражнение можно выполнять каждый день как зарядку для мозга и ума пожилым людям.

Таблица Шульте

Требуется взять непосредственно табличку и сосредоточиться на центральной цифре 19. Потом вы должны найти от 1 до 18, при этом фиксируя центральную. Таблицу можно нарисовать самостоятельно или найти в открытых источниках. После постоянных тренировок у вас будет лучше работать периферийное зрение и увеличится скорость реакции.

Знаки пальцами

На одной руке сложите знак мира, а на второй — окей. Поочередно меняйте положение пальцев, чтобы уже они показывали противоположное. Повторяйте так несколько раз, одновременно используя левую и правую. Пишем синхронно: Возьмите два листа бумаги и в каждую ладонь по фломастеру или карандашу. Рисуйте или пишите одинаковые геометрические фигуры одновременно. Таким способом, ваши полушария будут взаимодействовать.

Пальчиковая гимнастика

* Сначала надо хорошо растереть и размять суставы. Все выполняется обеими кистями.
* Для начала надо по очереди нажимать сначала на подушечку мизинца, потом безымянного и так до большого.
* После надо сжать кулак, а затем растопырить в разные стороны пальцы. Потом потрите ладони друг о друга, погладьте ими свои коленки.· Затем — делаем щелбаны, каждым пальцем. Раскатываем шарик, сжимаем его и передаем из одной руки в другую. Делаем ванны — погружаем конечности в крупу или песок, перебирая их. Лепим из пластилина или теста.

Колпак для думания

Метод способствует влиянию на позвоночный столб, расслабляет его и снимает зажимы. Чтобы выполнить упражнение, следует взяться за верх уха и мягко помассировать, заворачивая их вниз, словно надевая шапку.

Сова : Благодаря этому вы сможете снять челюстные судороги. Также повышается красота и быстрота письма, наблюдательность, тренируется память. Рекомендуется делать после монотонной работы:

* сожмите левой рукой правое плечо;лицо поверните вправо и посмотрите назад;глубоко вдохните и распрямитесь;опустите подбородок на грудь и снова сделайте вдох; повторите аналогично с другой стороны.

Ленивые восьмёрки

Их повторяют, чтобы голова могла полностью управлять телом, улучшилось осознание себя в пространстве. Также таким способом поддерживаются в тонусе глаза и общий лимфоток. Постоянные действия раскрепощают и делают более гибкими шею и спину.

Выполняется следующим образом: встаньте, соедините стопы параллельно расслабьтесь; левую руку вытяните вперед; смотрите на нее и рисуйте в воздухе знак бесконечности.Разминаются обе конечности. Чем чаще будете повторять, тем вероятнее закрепиться эффект.

Крюки Дениссона

* скрестите ноги, положив их одна на другую, скрепите замок ладонями вперед и положите на грудь, смотрите вверх, расслабьтесь; побудьте так несколько минут; после опустите взгляд вниз, а потом выверните кисти вперед и разомкните пальцы.

Это упражнения для тренировки мозга для пожилых людей нужно выполнять ежедневно без выходных, чтобы ваши легкие лучше наполнялись кислородом. Также помогает уменьшить стресс.

Еще несколько советов пенсионерам для поддержания молодости мозговых полушарий

— Полезные вещи даже в старости — рисовать фантастические сюжеты, писать другой рукой, иногда гулять по новым маршрутам, громко петь, путешествовать, если есть такая возможность.- Мыслительные упражнения для граждан старшего возраста Некоторые психологи рекомендуют включить в повседневную деятельность игры — судоку, шахматы, шашки, бильярд, прочие всевозможные настольные игры.