

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ МОЗГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 2



ПРОЕКТ  
«ETNIMU»

В поддержку здоровья мозга  
У пожилых людей разной  
Этнической принадлежности





УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ  
АКТИВИЗАЦИИ МОЗГОВОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 2

Сборник упражнений разработан зарегистрированной организацией «Финские эксперты памяти» в рамках проекта ETNIMU для поддержания здоровья пожилых людей разной этнической принадлежности, финансируемого STEA. Сборник входит в серию ETNIMU-проект не только на финском, но и на эстонском, русском и сомали языках.  
Дополнительная информация: [www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu](http://www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu)

**ИЗДАТЕЛЬ:**

Зарегистрированная организация «Финские эксперты памяти»  
Suomen muistiasiantuntijat ry

**КОЛЛЕКТИВ:**

Руководитель проекта «ETNIMU» Сийри Яксон  
Тренер памяти Ану Йонукс  
Координатор проекта «ETNIMU» Урве Яаккола  
Иллюстрации, графическое оформление,  
компьютерная вёрстка Тийна Ауэр  
Редактор текста Тийна Тамбаум

Перевод с эстонского языка на русский Елены Рыбаковой

**СЕРИЯ:**

Suomen muistiasiantuntijat ry  
ISSN 2343-2489  
Издание 11/2017  
ISBN 978-952-7227-12-1 (том)  
ISBN 978-952-7227-11-4 (pdf)

**ЗАКАЗЫ:**

Suomen muistiasiantuntijat ry  
Fredriksberginkatu 2  
00240 Helsinki  
Тел.: (09) 454 28 48  
Э-почта: [info@muistiasiantuntijat.fi](mailto:info@muistiasiantuntijat.fi)  
[www.muistiasiantuntijat.fi](http://www.muistiasiantuntijat.fi)

**ДАнные для ссылки**

Яксон С., Йонукс А., Яаккола У.,  
Упражнения для активизации мозговой деятельности 2.  
Публикация зарегистрированной организации «Финские  
эксперты памяти» 11/2017.  
Изд.: Paintek Pihlajamäki Oy, Хельсинки 2017

## Инструкция для руководителя группы

Сборник упражнений написан для вас, руководители групп, кто помогают улучшить качество жизни пожилым людям, приехавшим на постоянное жительство в Финляндию. В сборнике 26 упражнений для тренировки памяти. Используя их как образец, вы можете составлять новые упражнения для участников своих групп.

Тренировка памяти – новое направление в области развития психического здоровья. Каждый может «подправить» функции своего мозга. Не существует ни хорошей, ни плохой памяти. Наша память работает выборочно и предпочитает то, что ее интересует. Развивая способность к наблюдению и концентрации внимания с помощью эмоций мы лучше запомним то, что нам нужно.

Наиболее простой способ тренировать память – сосредоточить внимание на конкретном занятии, развитии систематичности, творческих способностей и воображения. При тренировке мы занимаемся не столько самой памятью, сколько умением ею пользоваться, устанавливая связи между тем, что надо запомнить, и тем, что уже известно. Создавая такие связи и воображаемые образы, человек может быть уверен – он запомнит.

Тренировка тела обеспечивает физическое здоровье, но и тренировка памяти важна и полезна. Упражнения для памяти сохраняют и укрепляют душевные силы человека. Предлагаемые упражнения можно выполнять и самостоятельно, однако радость от занятий в группе поднимает настроение и создает ощущение сплоченности.

Упражнения составлены прежде всего для групповых занятий: беседы по теме занятия, каламбуры (игра слов), рукотворная деятельность (раскрашивание) и другие действия. Можно соединить упражнения для памяти с упражнениями на координацию движений, чтобы занятие стало живее и разнообразнее.

***Веселого выполнения упражнений желают***


*Сийри Яаксон, Ану Йонукс и Урве Яааккола*

***Память при использовании не изнашивается, а как раз наоборот!***

## Инструкция для руководителя группы

- Предварительно ознакомьтесь с упражнениями и проделайте их.
- Объясняйте упражнение четко, при необходимости повторите.
- Каждое задание имеет определенную тему, которую можно при необходимости и возможности дополнить. Постарайтесь сделать выполнение упражнения увлекательным.
- Учитывайте уровень группы. Ищите решение, приемлемое для всей группы.
- Привлеките к участию всех, даже если поначалу упражнение кажется трудным.
- Избегайте соревновательного момента!
- Любые результаты следует признать.
- Обязательно обсудите в группе верные решения.
- При выполнении заданий должно быть весело, ведь смех – это залог здоровья!
- Учитывайте культурное своеобразие участников.
- На занятии группы используйте только одну тему/одно упражнение.

**Рабочий лист для участников можно распечатать по адресу: [www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu](http://www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu)**

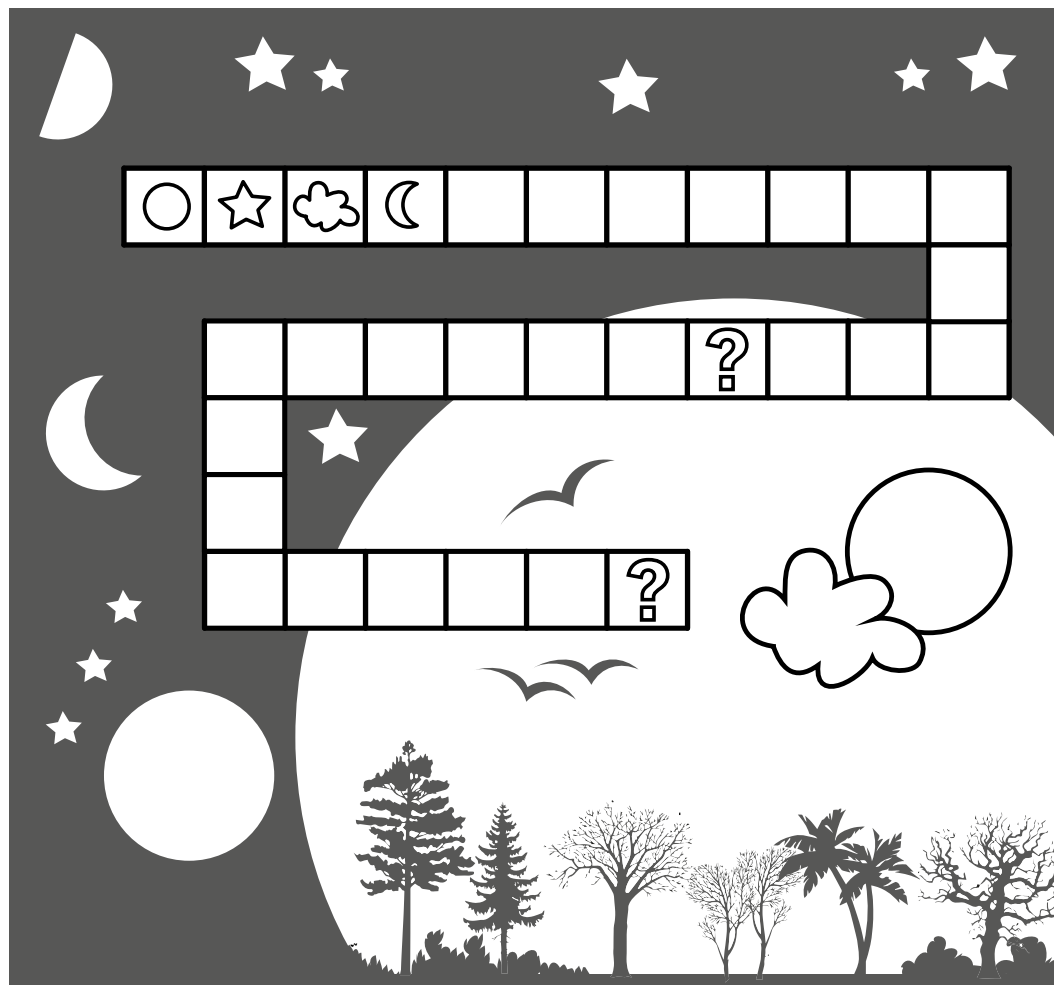


Использованный на занятии рабочий лист участники могут взять домой, чтобы при желании продолжить/повторить задание.

Предлагаемые упражнения рекомендуется выполнять в группе. При самостоятельном выполнении внимательно следуйте инструкции!

# Ночное небо



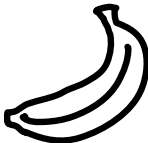
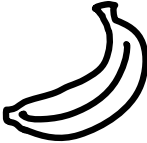
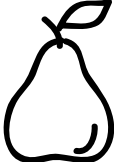

В каждую следующую клетку нарисуйте фигурки в том же порядке, как вначале. Какие фигурки должны быть в клетках с вопросом?



- Какие звезды на небосклоне Вы знаете?
- Вспомните выражения, связанные с ночью.
- Узнаете ли Вы деревья ночью?

# Корзина с фруктами

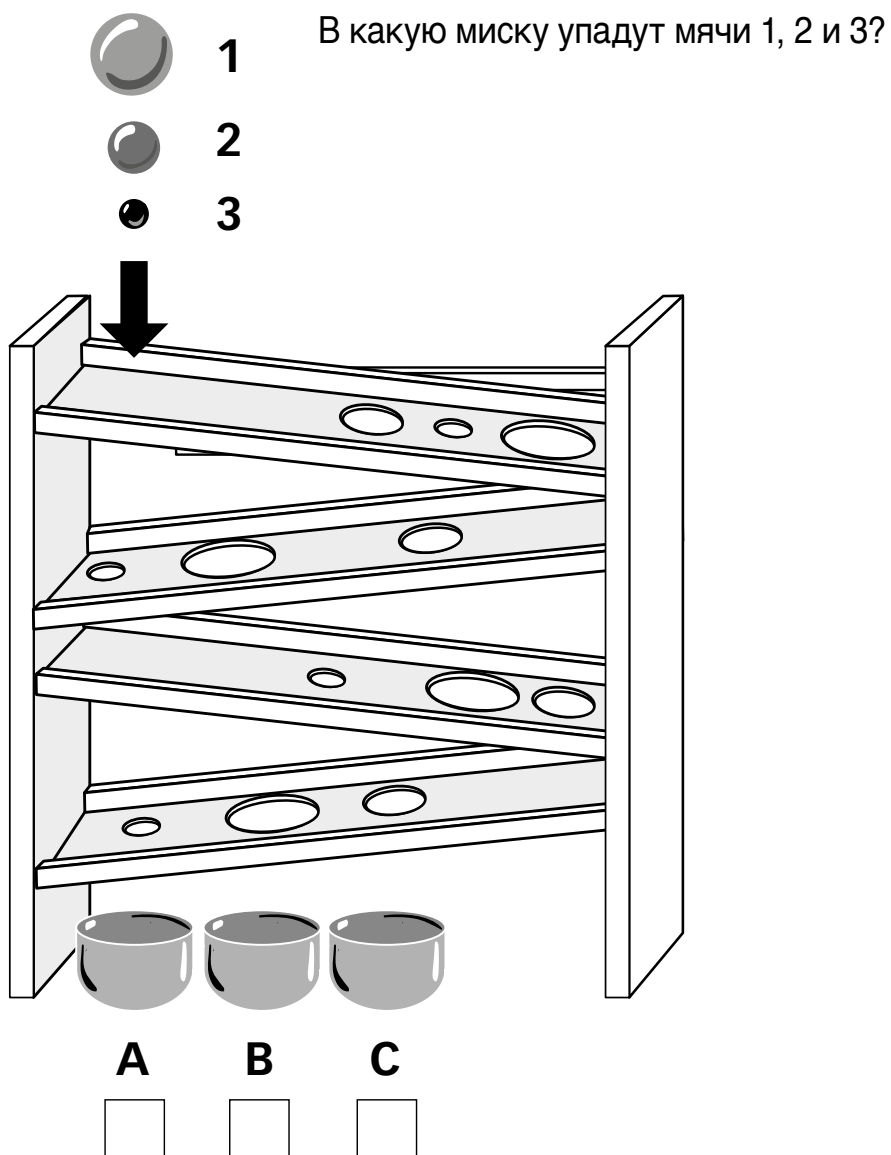
Каждый фрукт соответствует цифре. Каждый фрукт (цифра) может быть отмечен по вертикали, горизонтали и одной диагонали один раз. Внесите в каждую клетку число или нарисуйте фигурку.

	1			
	2			
	3			

- Раскрасьте фигурки.
- Расскажите об известных вам фруктах.



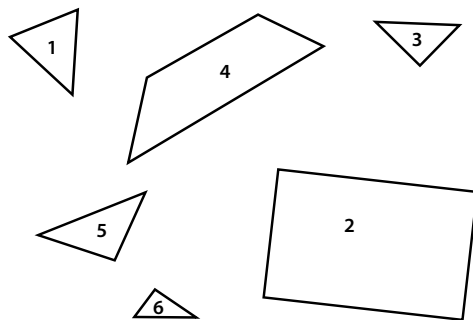
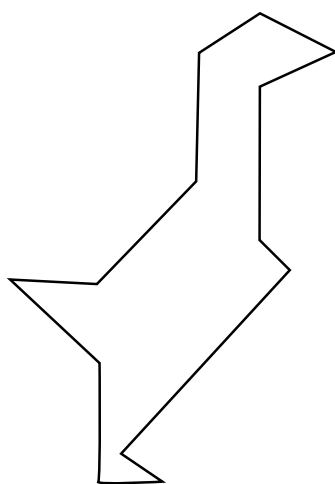
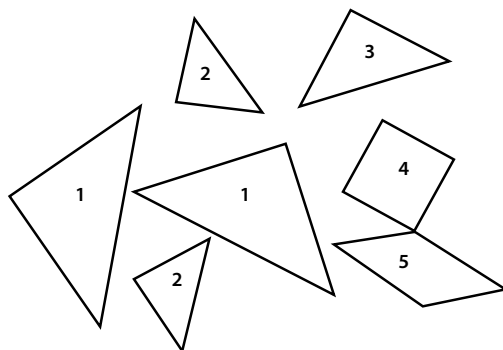
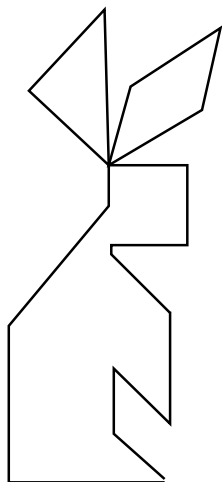
## Дорожка для мяча с лунками



- Используйте на групповом занятии игры с мячом (мяч для снятия стресса, мяч для игр и т. п.).
- Перечислите виды спорта, в которых используется мяч.

## Домашние животные

Соберите из фрагментов фигурки зайца и гуся, изображенных на картинке.



- Раскрасьте одинаковые фрагменты одним цветом и используйте их в фигурках.
- Обсудите тему «домашние животные».

# Коробка для завтраков

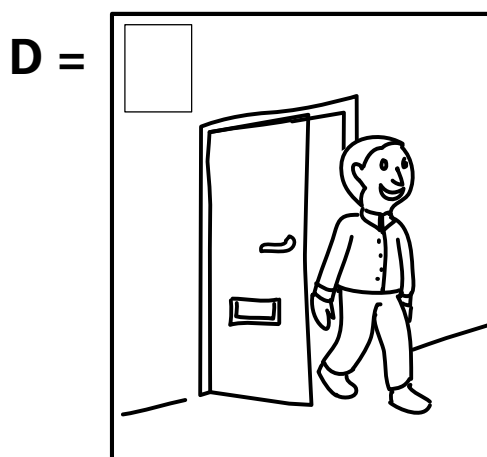
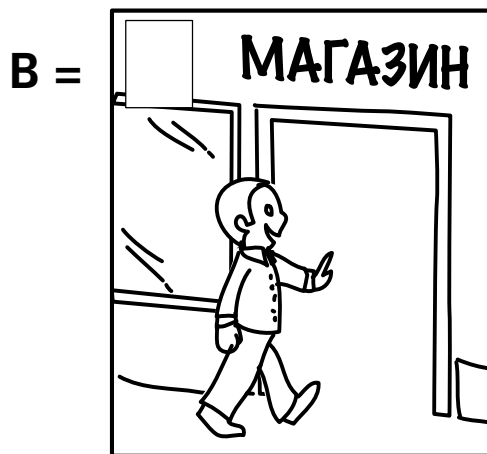
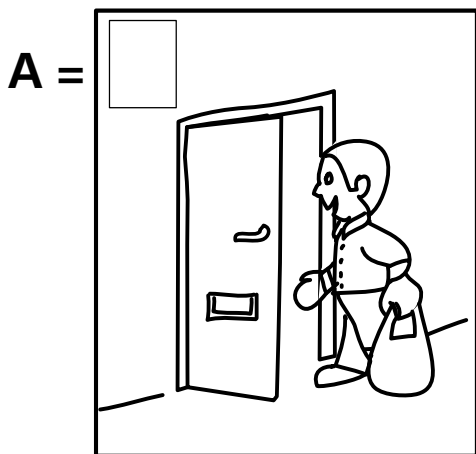
У Лизы коробка для завтраков прямоугольная, в полоску, но без ручки. В ней бутерброды, но нет бутылки с водой. В ней яблоко и йогурт, но нет шоколадки. Найдите Лизину коробку для завтраков



- Раскрасьте рисунок.
- Обсудите тему «пикник на свежем воздухе».
- Что у Вас обычно в коробке для завтраков?

# Пойдем в магазин!

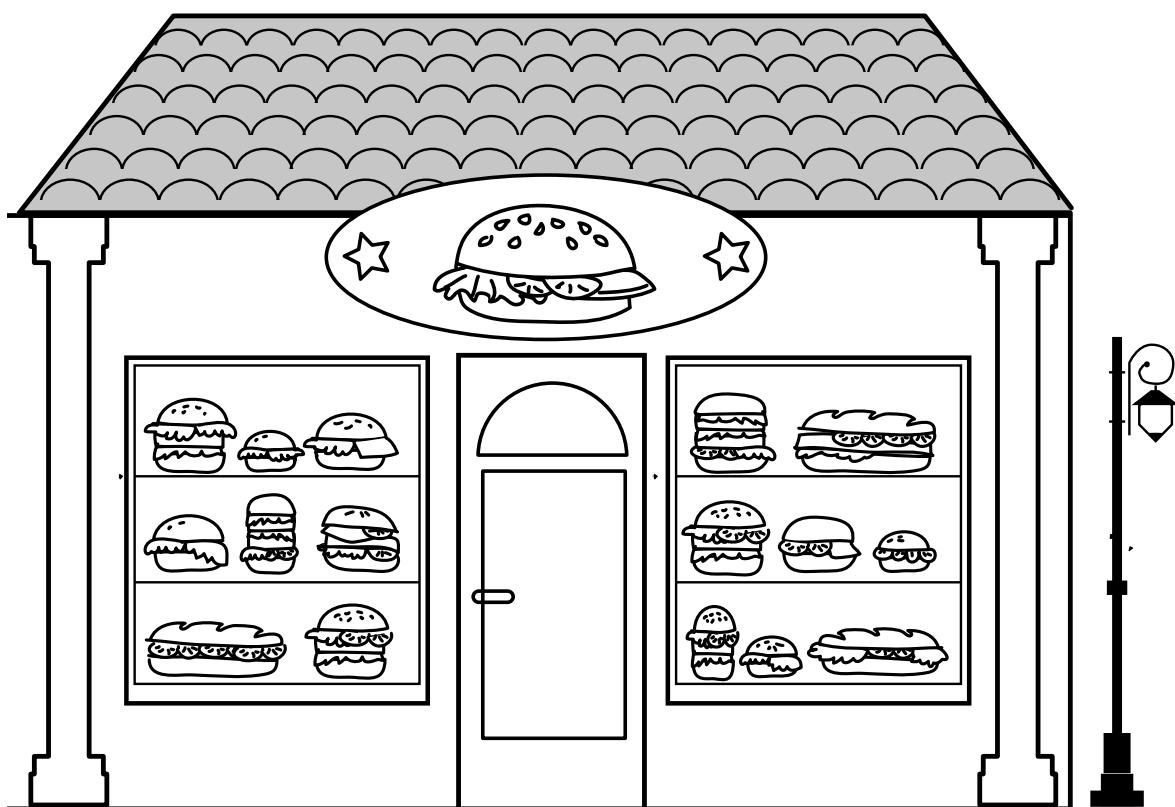
Расставьте картинки в правильном порядке.



- Раскрасьте картинки.
- Обсудите тему «поход в магазин», приведите примеры.
- Как запомнить, что надо купить в магазине?

# Бургерный ларек

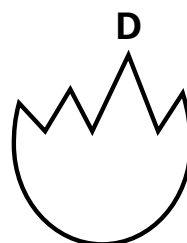
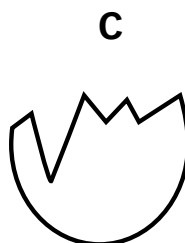
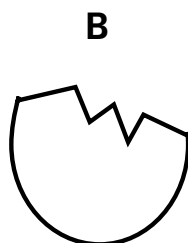
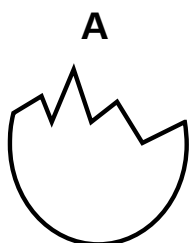
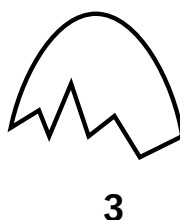
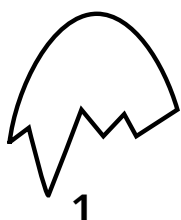
Найдите на витрине ларька два одинаковых гамбургера.



- Раскрасьте картинку.
- Обсудите тему здорового питания.
- Стол с продуктами здорового питания состоит из пяти цветов. Назовите продукты питания разных цветов.

# Яичная скорлупа

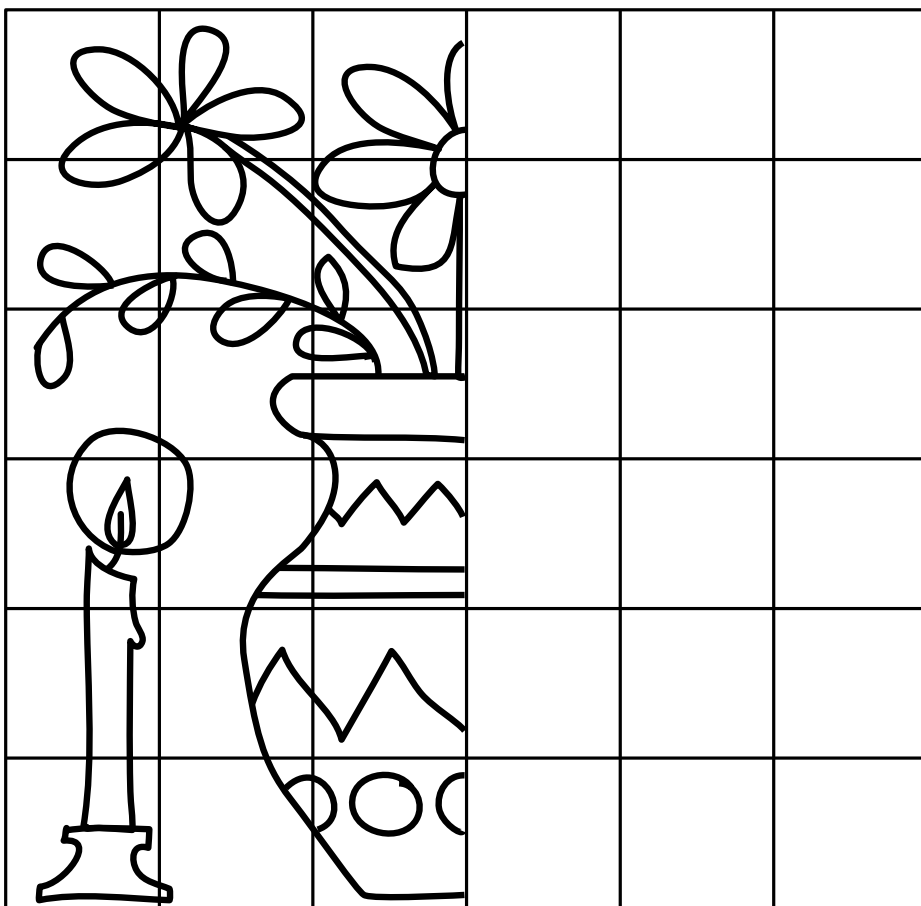
При замесе теста было использовано четыре яйца. Какие половинки скорлупы от одного яйца?



- Раскрасьте половинки скорлупы от одного яйца одним цветом.
- Назовите пищу, при приготовлении которой Вы используете яйца.

## Половина картинки отсутствует

Дорисуйте недостающую часть картинки, перенеся имеющуюся часть на клетки.



- Раскрасьте картинку.
- Назовите цветы по их цвету (по начальной букве).

# На букву К

Какие предметы на этой картинке начинаются на букву «К»?  
Один предмет может иметь несколько названий, которые начинаются с на букву «К».

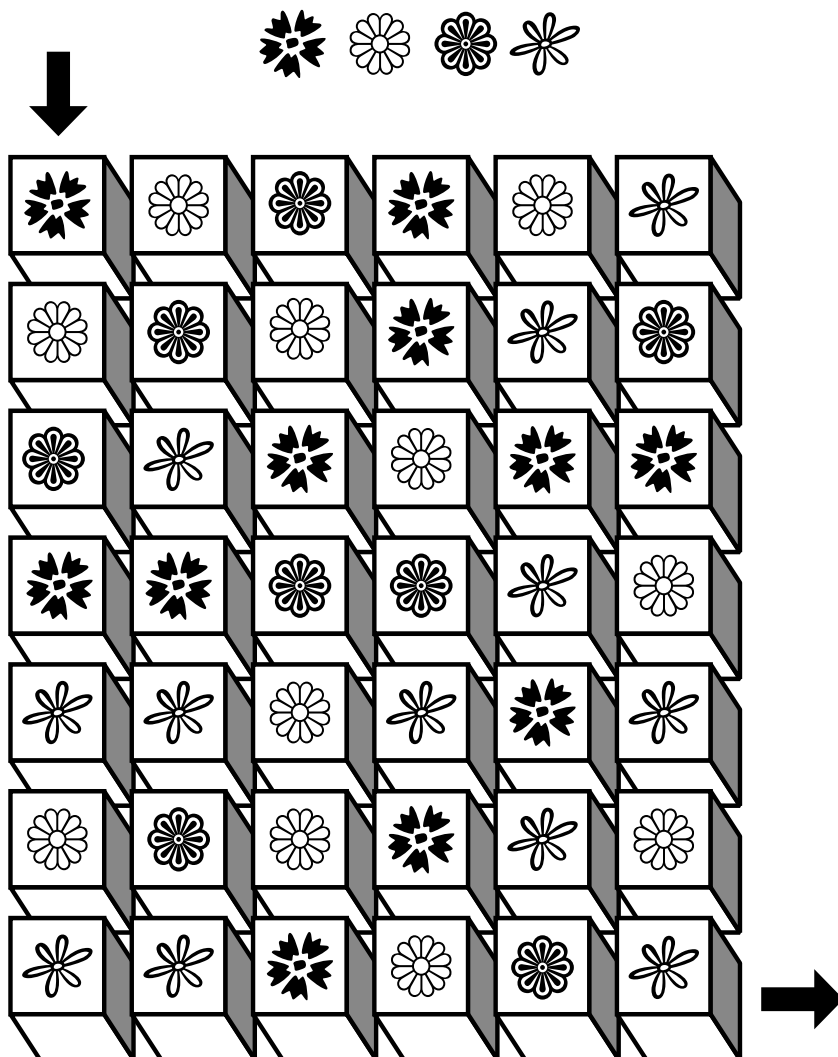


- Раскрасьте картинку.
- Составьте по картинке небольшой рассказ.
- Повторите задание, поменяв букву.



## Цветы на кубиках

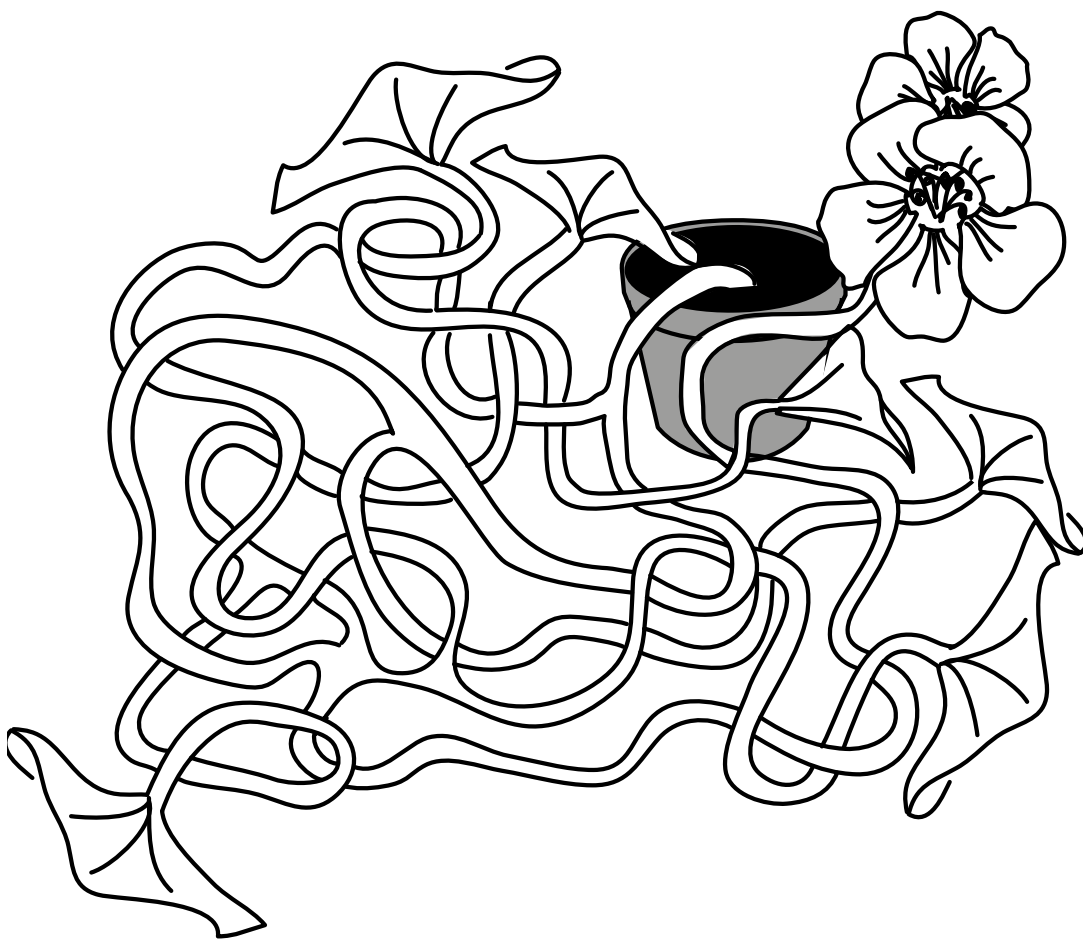
Попытайтесь двигаться от цветка к цветку по кубикам только в том порядке, как показано под текстом.



- Вспомните цветы с особым запахом.
- Вспомните какое-нибудь событие, связанное с благоухающими цветами.

## Крупный весенний цветок

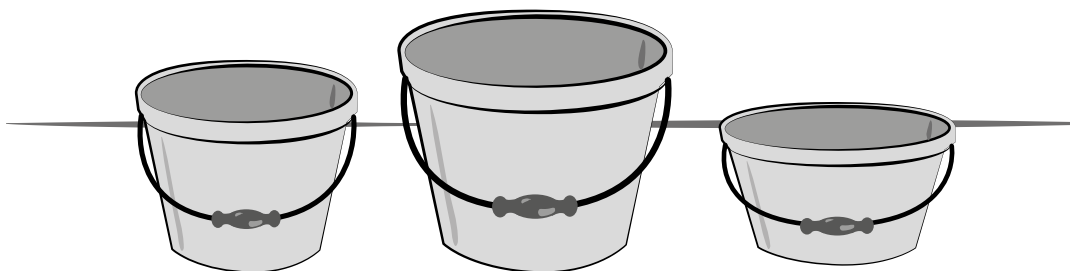
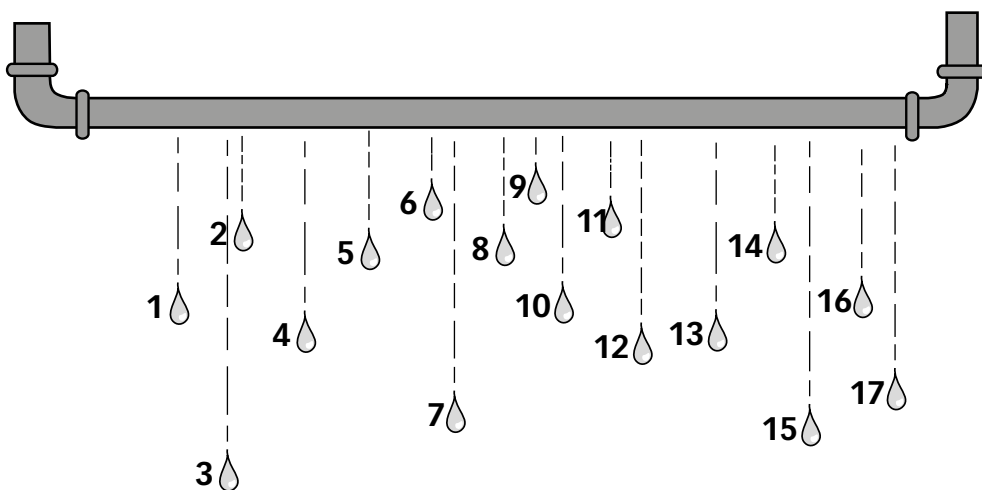
Благодаря лучам весеннего солнца цветы выросли очень крупными. Найдите стебель, протянувшийся от головки цветка до корня.



- Раскрасьте рисунок.
- Вспомните цветы, которые весной расцветают первыми.

# Протекающая водосточная труба

В дождливую осень труба стала протекать. До прихода водопроводчика поставили под трубу ведра. Две капли капают мимо ведер. Какие?



- Чем полезен дождь?
- Что нравится/не нравится, когда идет дождь?
- Вспомните интересное событие, связанное с дождем.

# Оформление витрины

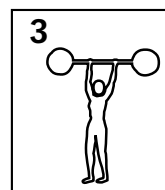
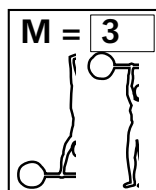
Друг работает в магазине и просит помочь ему в оформлении витрин. Доведите оформление витрины до конца, следуя правилу: в каждом столбце, в каждом ряду и в каждом большом квадрате, состоящем из четырех маленьких, каждый предмет встречается только один раз.



- Раскрасьте фасад магазина.
- Помните, что Вы положили в корзинку для покупок. Когда в последний раз были в магазине.

# Спортсмены

Найдите для половинчатой картинки ее полное изображение. Напишите ее номер в углу половинчатой картинки.



A = <input type="text"/>	B = <input type="text"/>	C = <input type="text"/>	D = <input type="text"/>	E = <input type="text"/>	F = <input type="text"/>
G = <input type="text"/>	H = <input type="text"/>	I = <input type="text"/>	J = <input type="text"/>	K = <input type="text"/>	L = <input type="text"/>

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

- Назовите виды спорта.
- Каким инвентарем Вы пользуетесь, занимаясь спортом?
- Какой у Вас любимый вид спорта?

# Стороны света

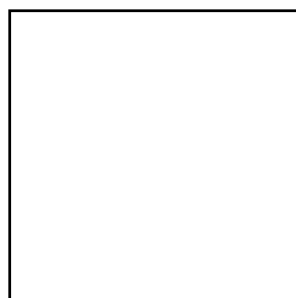
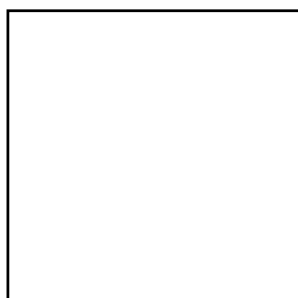
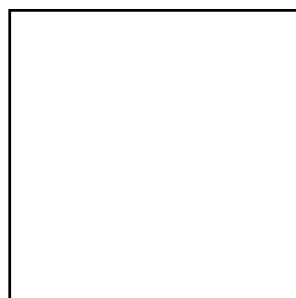
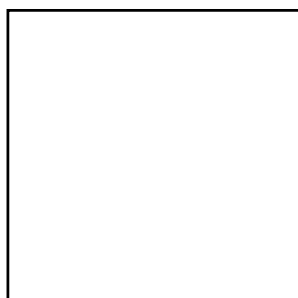
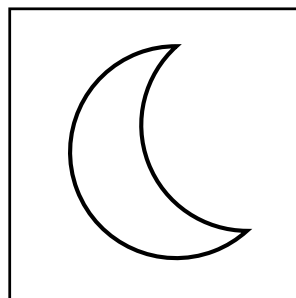
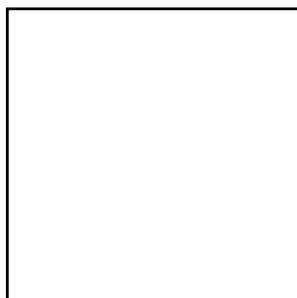
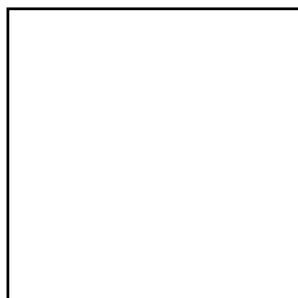
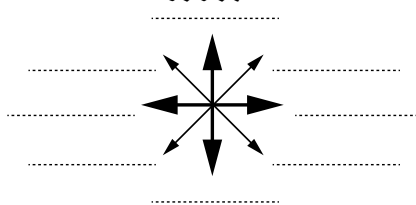
Постарайтесь вспомнить стороны света и все ВМЕСТЕ заполните компас. Прочитайте текст. Нарисуйте самостоятельно в каждой клетке фигурку.

От луны на юг – солнце. От солнца на юго-западе находится глаз. От глаза на восток – ведро. От глаза на северо-запад - буква М.

От буквы М к северо-востоку - носок.

От носка на запад – бутылка. От бутылки на юго-востоке находится цветок. Если задание выполнено правильно, то в нижней части левая клетка останется не заполненной. Впишите туда свое имя.

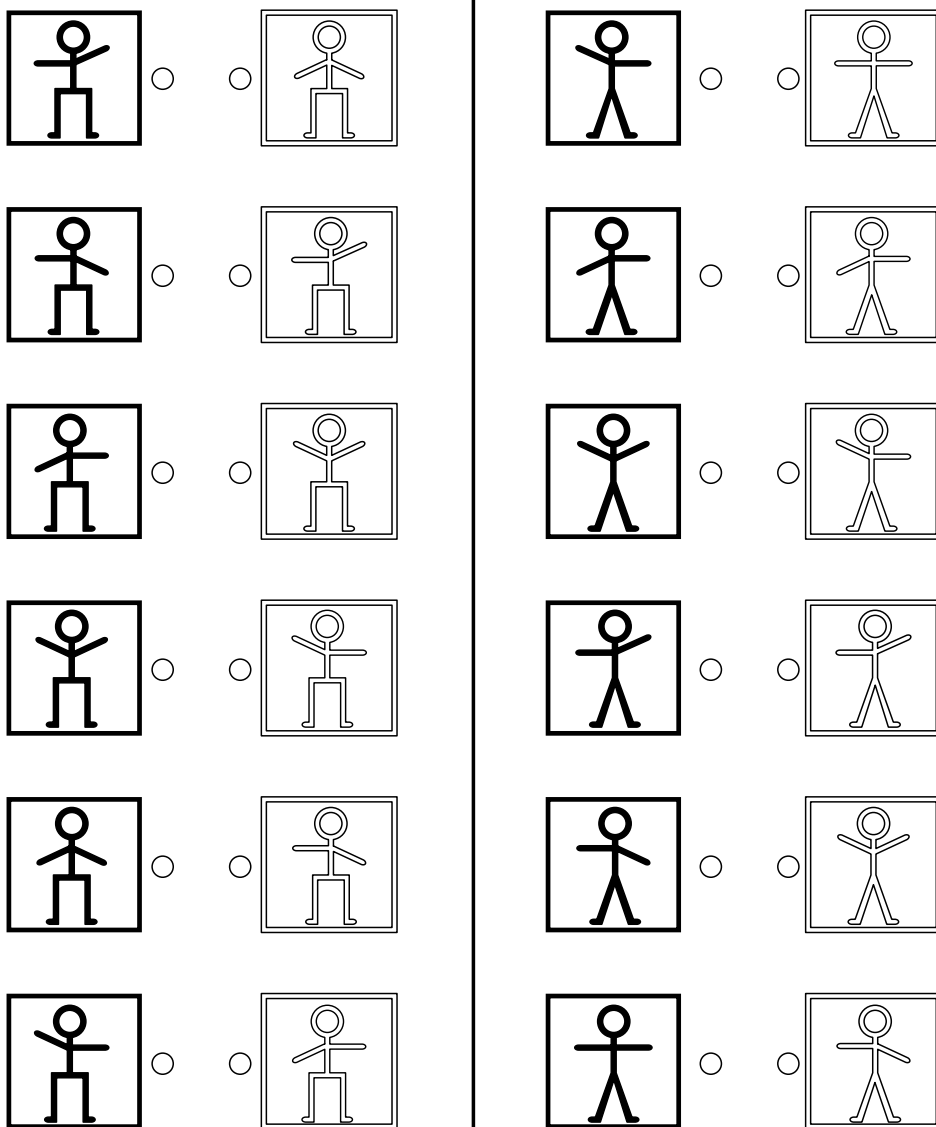
**СЕВЕР**



- Раскрасьте фигурки.

## Нарисованные человечки

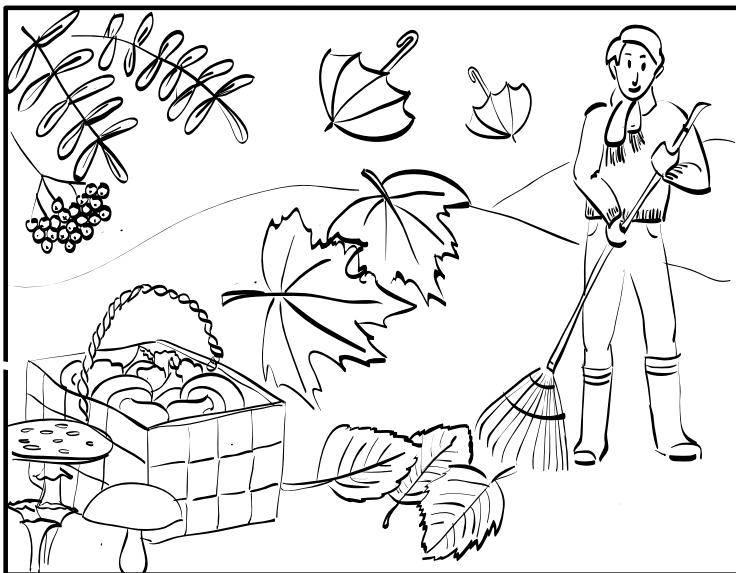
Найдите для каждого нарисованного человечка пару и соедините их линией.



- Раскрасьте пары.
- Повторите понравившиеся позы.

# Осень

Найдите различия.

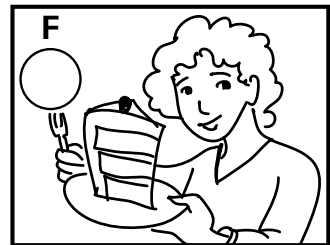
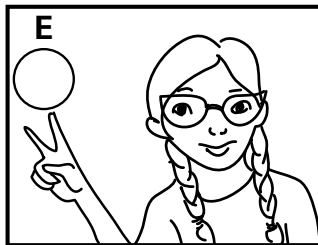
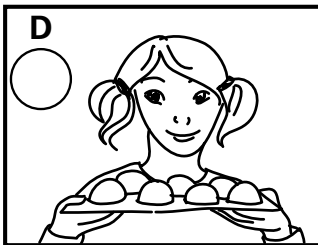
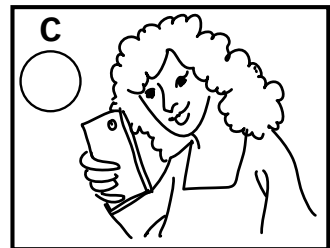
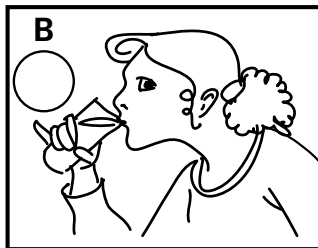


- Раскрасьте картинки.
- Расскажите о дарах осени – не только о съедобных, но и о всех плодах разных растений (береза, дуб, рябина).



# Летние фотографии

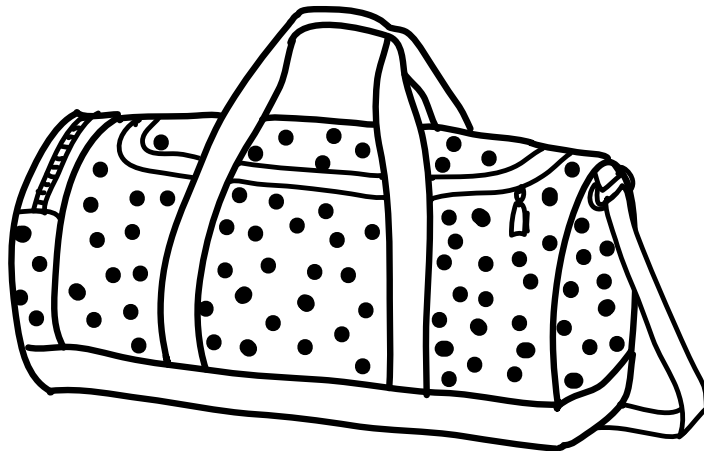
Летом люди много фотографируют. Здесь фотографии, сделанные на приеме гостей в саду. Кто фотографировал? Постарайтесь определить, где стоял фотограф и кого из присутствующих он фотографировал.



- Раскрасьте картинки.
- Сыграйте в цепочку слов про лето (Первый говорит, например, ПЛЯЖ, следующий называет слово на последнюю букву предыдущего слова – здесь Ж - ЖАРА и т.д.).

## Поездка

Не может быть! Вашу дорожную сумку в аэропорту перепутали!  
Найдите различия между сумками.

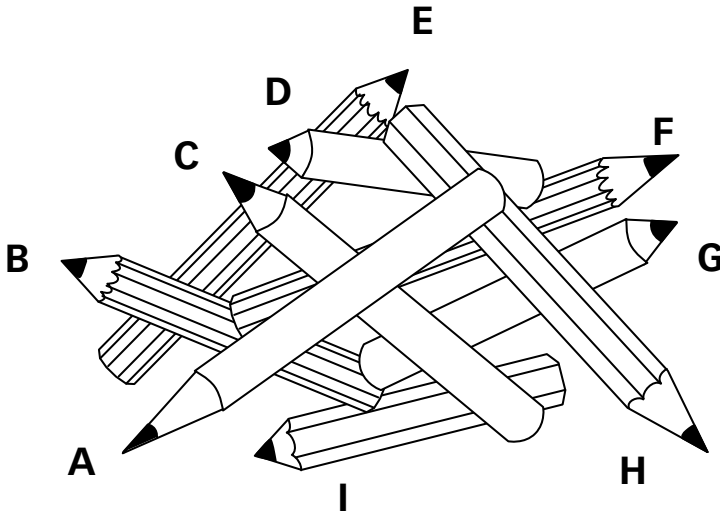
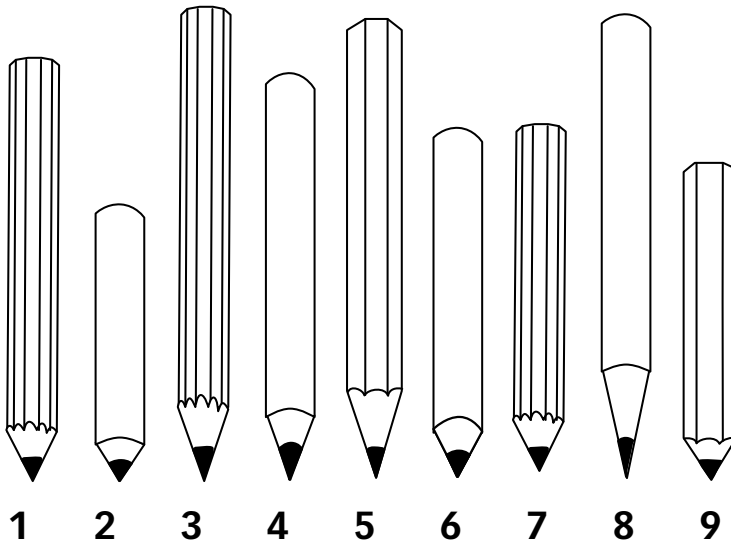


Продолжите тему «поездка» игрой «Заполняю дорожную сумку».

- Первый участник называет вещь, которую берет в поездку и кладет в сумку.
- Следующий называет вещь, которая уже лежит в сумке и добавляет новую вещь.
- И так далее.
- Раскрасьте картинки.

# Карандаши

Найдите одинаковые карандаши и под цифрой напишите соответствующую букву.

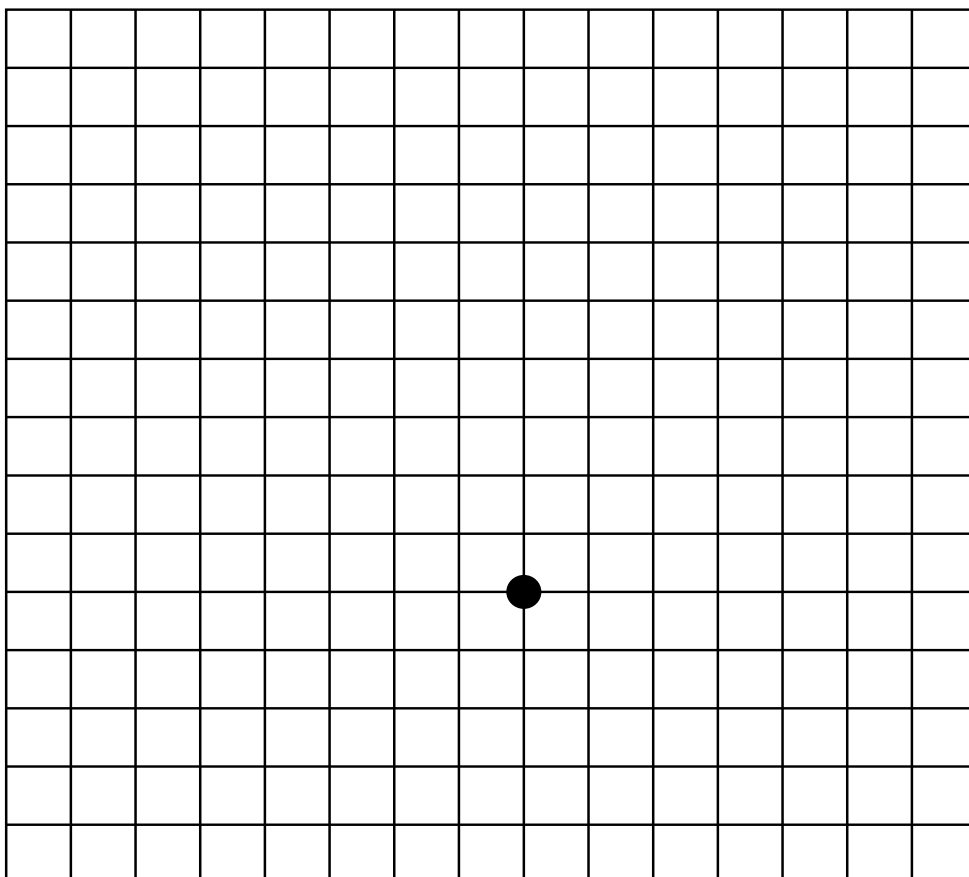


- Раскрасьте пары карандашей.
- Назовите предметы по цветам.
- Назовите свои любимые цвета.

# Рисунок по клеточкам

Передвигайтесь по клеткам в указанном направлении. Начните с указанной точки.

10 клеток вверх/ 1 клетка влево/ 2 клетки вниз/ 1 клетка влево/ 2 клетки вниз/  
1 клетка влево/ 2 клетки вниз/ 1 клетка вправо/ 2 клетки вниз/ 1 клетка вправо/  
2 клетки вниз/ 7 клеток влево/ 1 клетка вниз/ 2 клетки вправо/ 1 клетка вниз/  
1 клетка вправо/ 2 клетки вниз/ 8 клеток вправо/ 1 клетка вверх/ 1 клетка вправо/  
1 клетка вверх/ 1 клетка вправо/ 1 клетка вверх/ 2 клетки вправо/ 1 клетка вверх/  
6 клеток влево/ 1 клетка вверх/ 1 клетка вправо/ 2 клетки вверх/ 1 клетка вправо/  
1 клетка вверх/ 1 клетка вправо/ 3 клетки вверх/ 1 клетка влево/ 2 клетки вверх/  
1 клетка влево/ 1 клетка вверх/ 2 клетки влево.

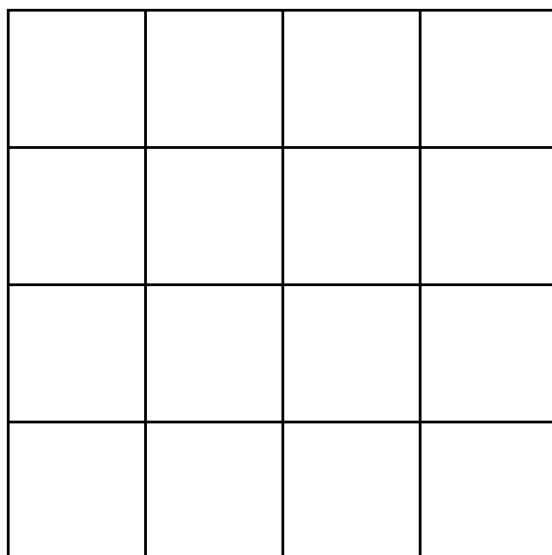
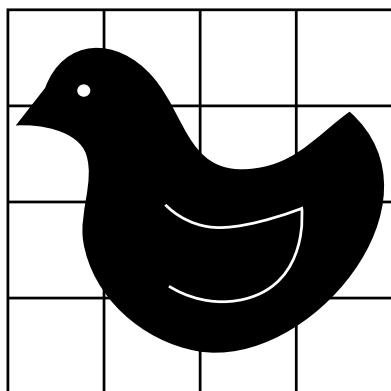


- Раскрасьте фигуру.
- При желании фигуру можно нарисовать еще раз на бумаге в клеточку.
- Постарайтесь вспомнить слова, связанные с нарисованной фигурой, и составьте с ними небольшой рассказ.



## Полет птицы

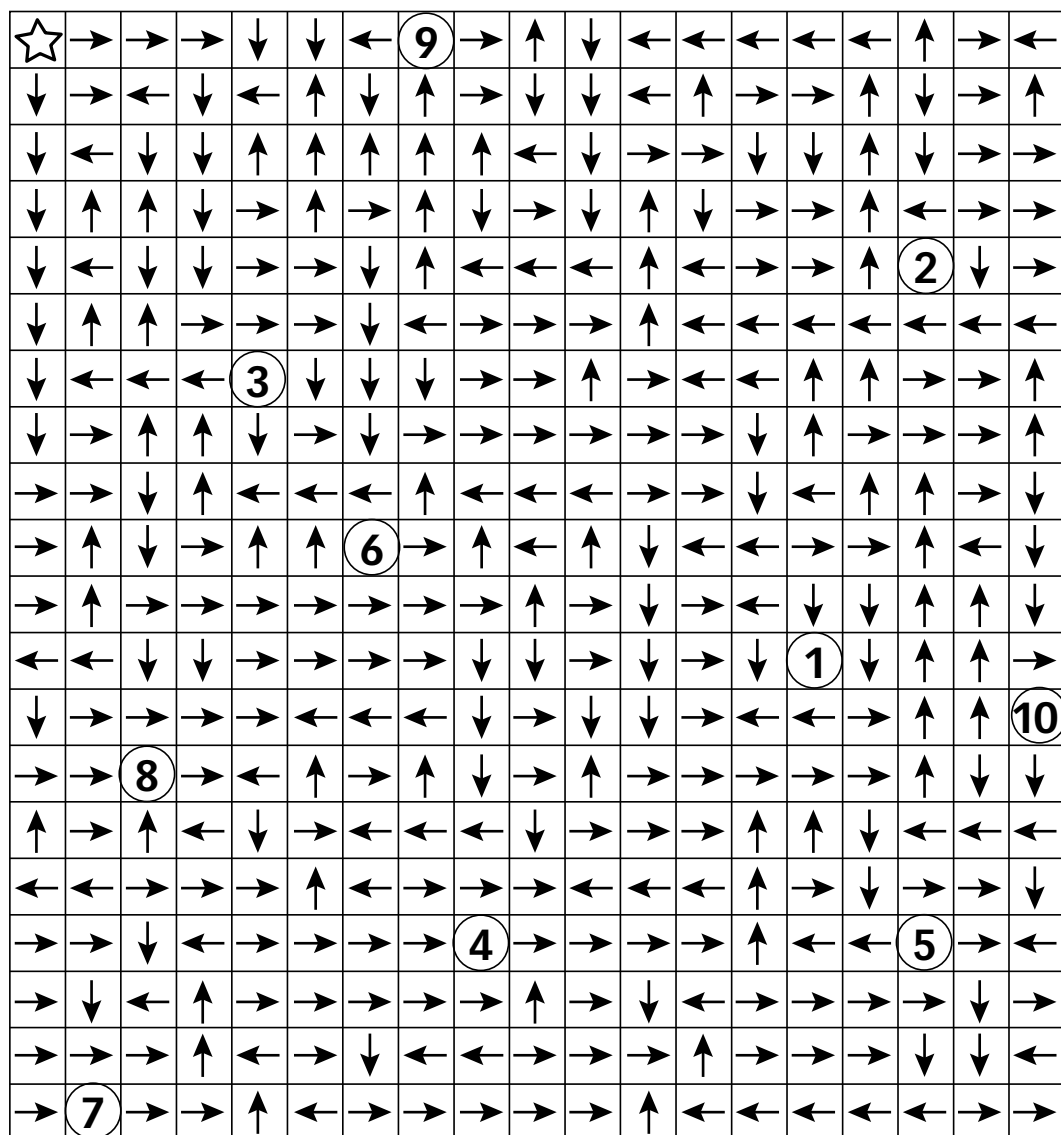
Внимательно следя за каждой клеткой скопируйте птицу  
большим размером.



- Раскрасьте нарисованную птицу.
- Каких птиц Вы знаете?
- Сыграйте в цепочку слов про птиц и животных (Первый участник говорит например, ОРЕЛ, следующий называет слово на последнюю букву предыдущего слова, в данном случае Л - ЛЕВ и т.д.).
- Изобразите движениями рук полет птицы.

# Игра со стрелками

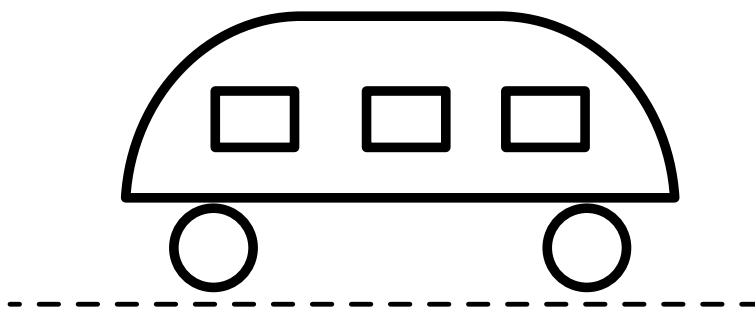
Двигайтесь по стрелкам. До какой цифры Вы дошли?



- Члены группы называют подряд числа 1, 2, 3, 4, 5...  
При числе с цифрой 5 хлопните в ладоши. При числе с цифрой 2 маршируйте сидя.
- Разные цифры сопровождайте движениями.

## Поездка на автобусе

На картинке едет автобус. В какую сторону (правую или левую) он движется?



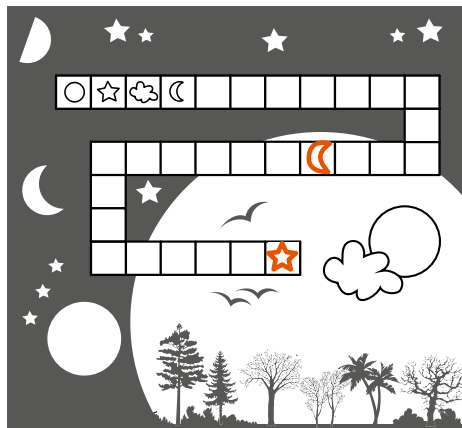
- Обоснуйте свой ответ.



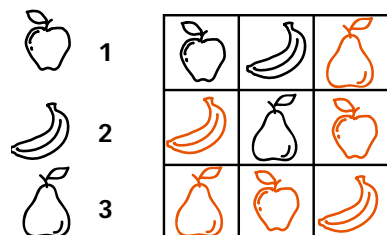


# Отвeты

## 1. Ночное небо



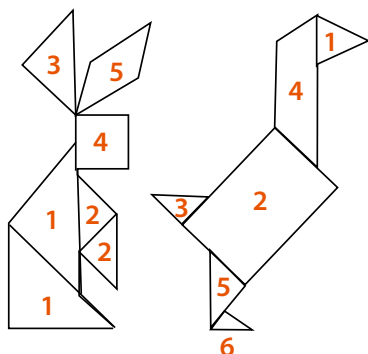
## 2. Корзина с фруктами



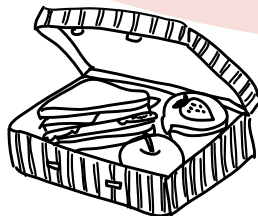
## 3. Дорожка для мяча с лунками

Отвeт: 1=B, 3=B, 2=C

## 4. Домашние животные



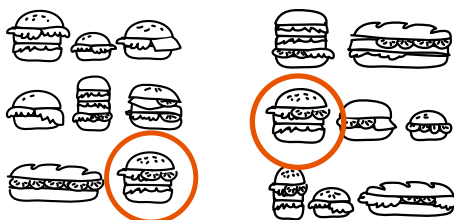
## 5. Коробка для завтраков



## 6. Пошли в магазин!

Отвeт: A=4, B=2, C=3, D=1

## 7. Бургерный ларек



## 8. Яичная скорлупа

Отвeт: 1=C, 2=D, 3=A, 4=B

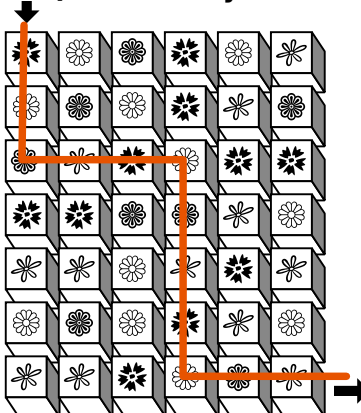
## 9. Половина картинкi пропала

Отвeт: Каждый рисует самостоятельно

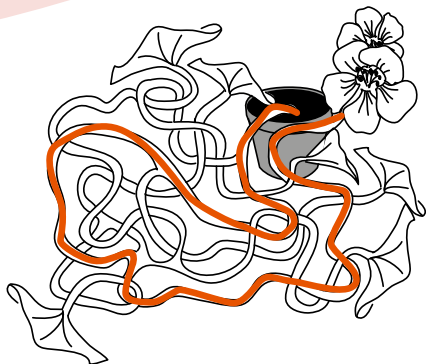
## 10. На букву «К»

Отвeт: Слова на букву «К»

## 11. Цветы на кубиках



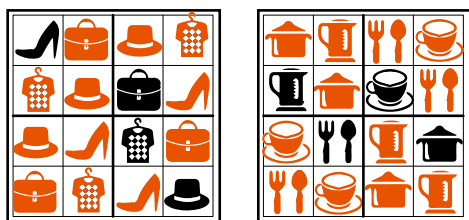
### 12. Крупный весенний цветок



### 13. Протекающая водосточная труба

Ответ: 5, 13

### 14. Оформление витрины



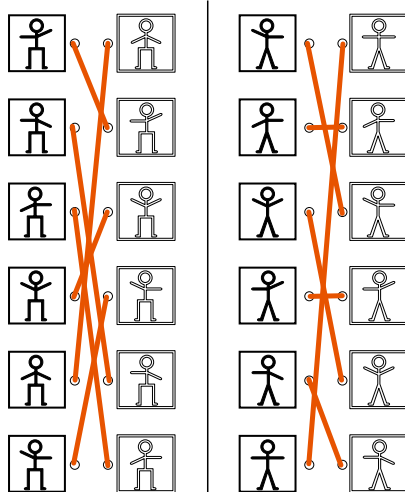
### 15. Спортсмены

Ответ: A=20, B=10, C=1, D=16,  
E=17, F=19, G=4, H=14, I=24, J=6,  
K=8, L=22

### 16. Стороны света



### 17. Нарисованные человечки



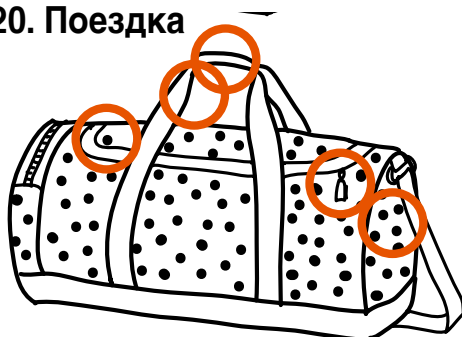
### 18. Осень



### 19. Летние фотографии

Ответ: A=3, B=4, C=6, D=2,  
E=1, F=5

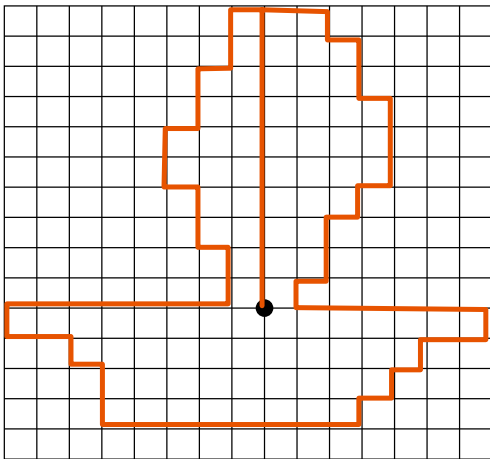
### 20. Поездка



## 21. Карандаши

Ответ: 1=E, 2=D, 3=F, 4=C, 5=H,  
6=G, 7=B, 8=A, 9=I

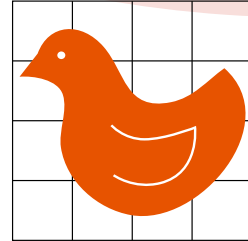
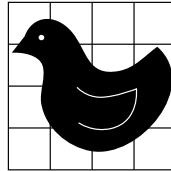
## 22. Рисунок по клеточкам



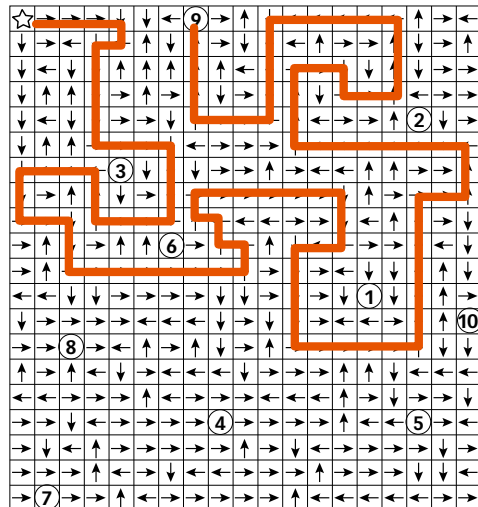
## 23. Блошинный рынок



## 24. Полет птицы



## 25. Игра со стрелками



## 26. Поездка на автобусе

Ответ: в левую сторону, так как двери автобуса с правой стороны.





Данный сборник с упражнениями для поддержания здоровья мозга у пожилых людей разной этнической принадлежности разработан зарегистрированной организацией «Финские эксперты памяти» в рамках проекта «ETNIMU».

