СИБИРСКИЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ОБЩЕСТВА

Автономная некоммерческая организация

ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

# ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

**Методическое пособие для пожилых людей 75+**

*Каждый человек заслуживает здоровья,*
*счастья и полной свершений жизни!*

*Курган 2020 год*

*Проект «Здоровое долголетие. Детям Великой Отечественной войны посвящается»*
*реализуется при поддержке Фонда президентских грантов в Курганской области*

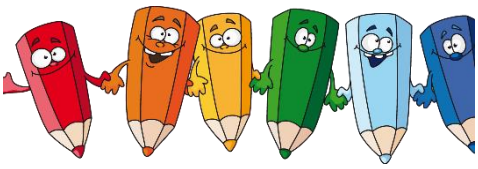
# Дорогие и любимые!

Мы предлагаем Вам интересную увлекательную работу для саморазвития! В любом возрасте человек может развиваться, обогащать свою жизнь новыми идеями, новыми красками, новым опытом и, конечно же, новыми знаниями. А если учесть, что Вы учитесь не для отметки в дневнике, а для себя и своего здоровья, то познание становится любопытным, интересным, полезным и веселым! Саморазвитие – это всегда движение вперед!

Набор упражнений, приемов, методик, которые мы предлагаем Вам в *рабочей тетради «Здоровое долголетие»* помогут улучшить эмоциональный фон, сохранить интеллект и память, укрепить здоровье. Выполнять упражнения можно в любое время дня, но ежедневно!

Начинать можно с любого раздела, с любимого упражнения! Но главное условие – это хорошее настроение и позитивный настрой!
Надеемся, что наши советы помогут и мы всегда ждём встречи с Вами.

*С уважением, команда*
*Автономной некоммерческой организации*
*«Сибирский центр социального развития общества»*



*Проект «Здоровое долголетие. Детям Великой Отечественной войны посвящается» реализуется при поддержке Фонда президентских грантов в Курганской области*

ЗДРАВСТВУЙТЕ ! Давайте знакомиться!

(Подписываем рабочую тетрадь).

Мое Имя и Отчество_____

_____

Обо мне можно сказать, что я

_____

_____

_____

Мои самые лучшие качества

_____

_____

_____

_____

Мое любимое выражение

_____

_____

_____

Моё любимое хобби

_____

_____

_____

Я очень хочу, чтобы...

_____

_____

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ:

Проект «Здоровое долголетие. Детям Великой Отечественной войны посвящается» реализуется при поддержке Фонда президентских грантов в Курганской области

## *ГДЕ БРАТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ???*

Ученые доказали, что положительные эмоции напрямую влияют на наше здоровье. Во время проявления удовольствия активизируется выработка естественных внутренних успокаивающих веществ, гормонов радости, которые, в свою очередь, повышают иммунитет человека, ***увеличивает*** жизненные ресурсы.

Гормоны радости могут уменьшать болевые ощущения. Хорошее настроение помогает преодолеть стресс. Положительные эмоции – непременное условие долгой и здоровой жизни, они устойчиво влияют на качество и продолжительность жизни.

## УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ТРЕНИРОВКУ
**хорошего настроения, радости и смысла жизни!**

### «ДЕНЬ СЧАСТЬЯ»

У каждого из нас были дни и недели, которые потом, оглядываясь назад, мы называем «счастливое время». В нем было множество событий и ситуаций, и, возможно, не все они были лучезарно-прекрасными. Тем не менее, в нашей памяти они оставили ощущение безусловного счастья.

**Попробуем сконструировать счастливый день?**

Нет, не из прошлого, а в самом настоящем сегодняшнем. Запланируем, а потом осуществим День счастья. Для этого надо запастись листком бумаги, ручкой и дать себе время, чтобы продумать все детали. Итак, давайте обсудим следующие вопросы.

- *Как начнется этот день?*

В какое время наступит утро счастливого дня? Что вы предпочитаете делать утром, чтобы чувствовать умиротворение и удовольствие? Возможно, ничего необычного не понадобится, достаточно сделать несколько приятных упражнений, которые прибавят бодрости? Есть ли у вас, кстати, утренние ритуалы, которые помогают проснуться и добавляют радости? Нет? Может быть, они есть (полить цветы, пообщаться с питомцами, посмотреть на улицу, оценить обстановку, обдумать планы на день…), просто вы пока не рассматривали их как счастливое начало дня?

*Напишите ваше счастливое начало дня*

_____

_____

## ➢ Что я хочу увидеть прямо с утра?

Зрение – это самый первый «канал», который настраивает наше общение с миром. Стало быть, есть смысл подумать о том, что мы *хотим увидеть*? Какие цвета картинки добавляют радости? Могут ли они меня порадовать в мой Счастливый День? Что мне нужно сделать, чтобы они появились перед моими глазами в нужный момент? Может быть, кино или ТВ-программа? Но надо договориться с собой: это должны быть не те фильмы, сериалы и программы, которые вы привыкли смотреть, а нечто особенное. Может быть, вы давно хотели что-то почитать? Может, полистать альбом? Посмотреть фотографии?

_____

_____

_____

_____

## ➢ Какие люди добавляют счастья в моей жизни?

Не те ли это люди, которые смотрят на меня с семейных фотографий? Родственники? Дальняя родня? Друзья? Знакомые? Те люди, которых хочется пригласить к себе? И если это невозможно в реальности, то можно ли запланировать телефонный разговор? Особенно, если с этим человеком давно не виделись и не беседовали.

Хорошо также «пригласить» к себе в компанию людей *известных и интересных,* которые, возможно, и не знают о том, что вы есть на этом свете, но которые заставляют вас думать, чувствовать, которые волнуют ваш ум. Есть ли у вас такие? В какой форме их можно пригласить?

_____

_____

_____

_____

## ➢ Что я хочу услышать?

Этот вопрос тесно связан с предыдущим. Какие голоса, какая музыка делают вас счастливым (счастливой)? Какие звуки приятны вашему уху? Может быть, вы любите подпевать?

_____

_____

_____

## ➢ Какая еда, по вашему мнению, связана со счастьем?

Наслаждение едой, умение различать оттенки вкусов, безусловно связаны с радостью. Если обсуждать меню вашего счастливого дня, то что бы это могло быть?

_____

## «СПИСОК УЛЫБОК»

Мы все знаем, как важно бывает в некоторых делах (покупки, переезд, лекарства и т.д.) ничего не забыть. Чтобы этого не случилось, мы пишем списки. Просто в столбик названия вещей, предметов и т.д. На самом деле, «список» – превосходный метод, чтобы оживить в памяти географические названия, имена, даты. Можно записывать и довольно абстрактные вещи, скажем, сделать «Список улыбок». Возьмите листок бумаги и напишите на нем список всех улыбок, которые вам приятны. Это могут быть имена ваших родных и близких, друзей-приятелей, это могут быть улыбки известных людей, которые вам чем-то запомнились.

Запишите их любой последовательности, так, как они приходят вам в голову. Не спешите, пожалуйста, постарайтесь получить удовольствие от самого процесса создания этого списка.

Что у вас получилось? Большой и объемный список? Небольшой и конкретный? Вспомнили еще кого-то? Допишите, это разрешается. Какое у вас впечатление от процесса создания списка? Почувствовали, что в какой-то момент начали сами улыбаться? Да? И улыбаетесь до сих пор? Значит, вы выполнили упражнение правильно!

*Теперь, на такой хорошей волне, попробуйте изобразить улыбку, глядя на которую, хочется улыбнуться в ответ.*

## «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДНЕВНИК»

Что такое дневник – рассказывать не надо, мы с детства держали его в руках, практически каждый день. Эмоциональный дневник – это ваша записная книжка, и в ней вы будите регистрировать свои эмоциональные состояния. Вам нужно будет 5 раз в день (точное время выберите сами) отмечать в блокноте свое внутреннее состояние. Люди, которые ведут такой Дневник, подтверждают, что внутреннее состояние становится более стабильным, а общий эмоциональный фон жизни улучшается. Волшебство! Чародейство!

### Поможет Вам эта ТАБЛИЦА ЭМОЦИЙ:

| РАДОСТЬ | ЛЮБОВЬ | ГРУСТЬ | СТРАХ | ГНЕВ |
|---|---|---|---|---|
| счастье | теплота | скорбь | ужас | ярость |
| восторг | нежность | тоска | сломленность | гнев |
| изумление | блаженство | горечь | тревога | бешенство |
| оживление | доверие | отчаянье | подозрение | ненависть |
| умиротворение | благодарность | потрясение | беспокойство | злость |
| интерес | гордость | безнадежность | боязнь | раздражение |
| любопытство | восхищение | отчужденность | унижение | досада |
| предвкушение | уважение | разочарование | замешательство | презрение |
| увлечение | влюбленность | сожаление | растерянность | негодование |
| надежда | смирение | разочарование | опасение | обида |
| согласие | спокойствие | безысходность | стыд | отвращение |
| принятие | безопасность | беспомощность | вина | зависть |

## *«ЛАДОНЬ»*

Для этого упражнения нужен чистый лист бумаги. Положите на него левую руку ладонью вниз и при помощи ручки или карандаша обведите все пальцы. На листе бумаги получился отпечаток вашей ладони. На каждом пальце теперь нужно написать по одной вещи, которую вы хотите изменить в своей жизни. Получится всего пять вещей. Посмотрите внимательно на картинку. Какой из «пальцев» кажется вам самым важным? Почему? Что можно для него сделать уже сегодня, сейчас? В крайнем случае, если СОВСЕМ ничего нельзя сделать (что вряд ли!), попробуйте этот палец на вашей руке как следует помассировать, думая о будущем изменении. Увидите, облегчение наступить

## «ПРАЗДНИК, КОТОРЫЙ ВСЕГДА С ТОБОЙ»

В жизни каждого человека есть место праздникам. Есть праздники «дежурные», календарные, регулярные. Есть детские, которые устраивают специально для детей. И бывают недетские, такое «взрослое» веселье, на котором ты – ребенок и должен соответствовать (читать стихи, например).

***А есть праздники, которые запоминаются на всю жизнь. Праздники, которые переворачивают само представление о празднике.***

Был ли такой в вашей жизни? Вспомните, в каком году и где? С кем что праздновали? К нему долго готовились, или это был настоящий экспромт? А можно попросить вас нарисовать атрибуты этого праздника?

## «НОВОЕ В МОЕЙ ЖИЗНИ»

Есть хороший наглядный метод, который помогает нашей голове разобраться и «разложить по полочкам» информацию. Он называется **Карта сознания**. Заключается в следующем. В центре листа рисуем круг. В нем пишем тему (о чем будем размышлять?). Предлагаем тему: Новое в моей жизни.

Каждая стрелка – новое дело или деятельность.

Подумайте, что изменилось с момента, когда вы взяли в руки «рабочую тетрадь»:

- ✓ Вы стали что-то записывать?
- ✓ Вы стали делать упражнения?
- ✓ Вы с кем-то вместе выполняли задания?
- ✓ Вы что-то интересное узнали?
- ✓ Что-то обсудили? Что-то вспомнили?

*Более мелкие детали могут отходить от основных стрелочек в виде веточек.*

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ:

# *ТРЕНИРУЕМ МОЗГ! СОХРАНЯЕМ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ, ПАМЯТЬ!*

**Советы по выполнению упражнений:**

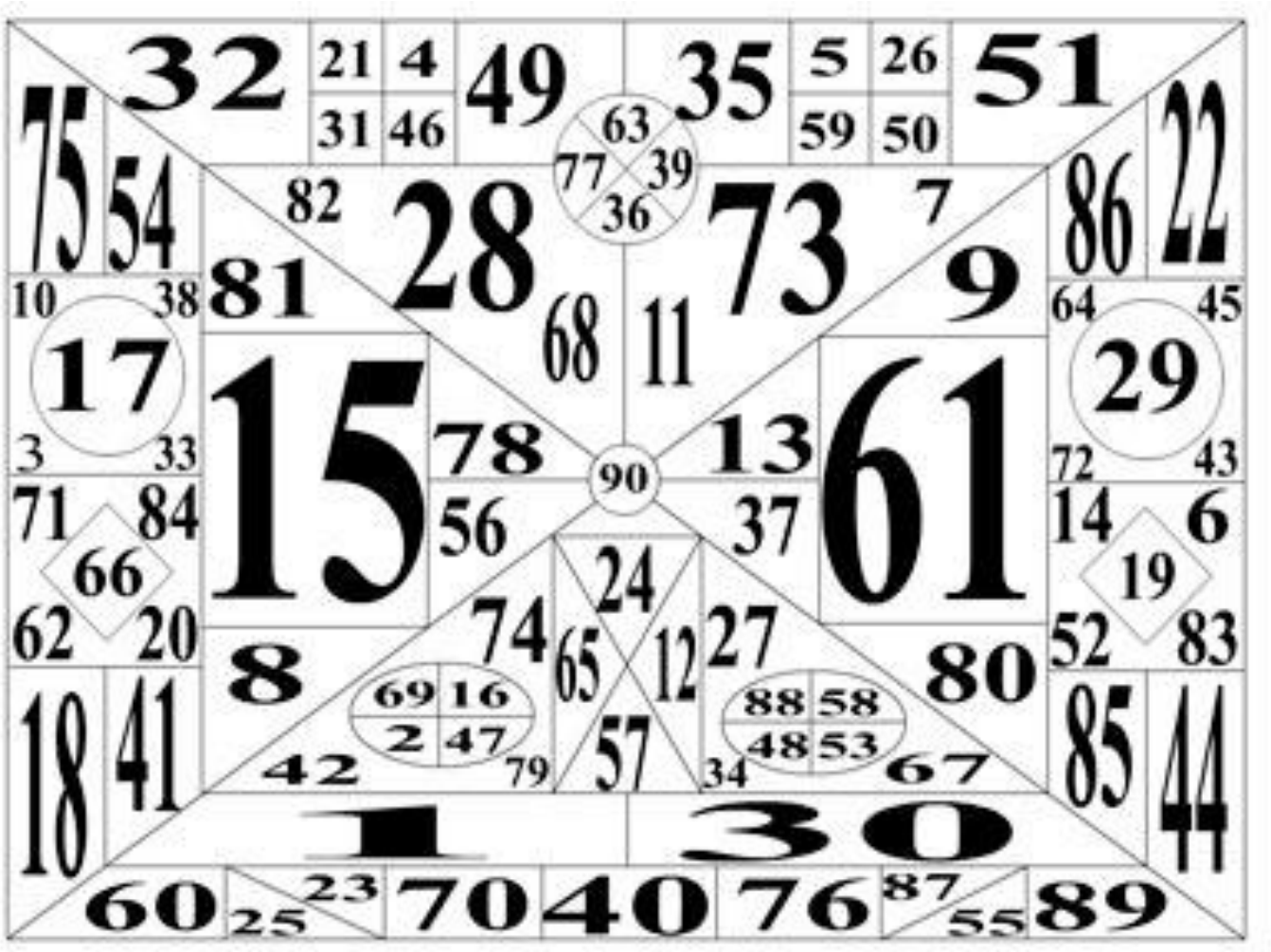
• выполняем одно - два упражнения за один раз, в течение нескольких минут в день;
• усложняем упражнения постепенно;
• концентрируем внимание на выполняемых движениях и стараемся их запомнить;
• имеет смысл проговаривать вслух то, что делаем упражнение, будет лучше получаться;
• ничего страшного, если сразу не будет получаться, ведь упражняясь, можно и посмеяться над собой!
• выполнение упражнения требует его неоднократного повторения: «повторение – мать учения»;
• можно вносить изменения в упражнения в соответствии со своими потребностями и ощущениями.

➢ **Важно тренироваться регулярно. Лучше всего выполнять упражнения в первой половине дня, когда мозг работает наиболее активно.**

*Проект «Здоровое долголетие. Детям Великой Отечественной войны посвящается» реализуется при поддержке Фонда президентских грантов в Курганской области*

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ

## *Найдите цифры от 1 до 90*




## *Начертание кругов и похлопывание себя руками*

• Похлопываем себя правой рукой по голове.

• Одновременно, ладонью левой руки чертим круги на груди.

• Меняем руки: похлопываем левой рукой по голове и делаем круги правой.

➢ *Усложним упражнение:*

• Поднимем одновременно оба колена

*Проект «Здоровое долголетие. Детям Великой Отечественной войны посвящается» реализуется при поддержке Фонда президентских грантов в Курганской области*

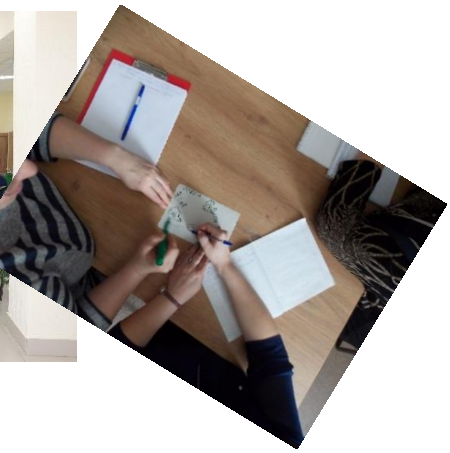
- Среди букв найдите слова. Например, в первой строчке среди букв, слово ЛИСА, и т.д.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| К | Ш | Л | И | С | А | В | Ч | О | Р | В | А | Р | Я | С |
| О | Н | Б | У | Ь | К | П | К | А | Н | У | Ж | З | В | Ю |
| П | Д | Г | Е | Г | Р | Х | Н | О | Ч | Ы | Б | Р | У | Ф |
| Т | О | Л | Е | В | К | Ф | Ь | И | К | Р | С | Л | О | Н |
| Ш | З | Ю | К | Щ | Ъ | Н | Г | Р | У | С | Ц | А | Д | К |
| Ж | М | У | П | Б | А | Р | С | У | К | З | В | Р | Е | Д |
| Н | С | Ъ | Ж | Т | К | А | Р | Ю | Б | Т | Ф | М | Т | В |
| Ф | Ж | О | В | А | П | Ъ | Б | У | З | Т | М | Ы | Ш | Ь |
| Н | Б | Ы | К | С | Д | К | Т | Ю | Р | М | А | У | Д | Ы |
| Х | Ч | О | Н | Т | К | И | Т | З | А | Н | П | Р | У | С |
| Щ | Ы | Л | К | Ф | Ю | Я | Ъ | М | В | Р | У | О | З | К |
| Ф | У | Т | К | А | Р | П | О | С | Т | И | Г | Р | Н | Я |

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОМОЛОЖЕНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА

- ***Кулак-ладонь***

Одну руку сжимаем в кулак, а другую выпрямляем в ладошку. И начинаем последовательно менять их: кулак - ладонь. Сначала делаем упражнение медленно, а когда оно начинает получаться - ускоряем темп.



*Проект «Здоровое долголетие. Детям Великой Отечественной войны посвящается» реализуется при поддержке Фонда президентских грантов в Курганской области*

- Называйте **вслух ЦВЕТ слов**, делая это как можно быстрее. Будьте внимательны: вы должны **не читать слова, а называть их цвет**. Если ошибетесь, назовите цвет еще раз.

- Меняем пальцы на краю стола как можно быстрее: положим на стол одновременно( можно выполнять сидя за столом) :

  - ✓ указательный и средний пальцы;
  - ✓ средний палец, безымянный и мизинец;
  - ✓ указательный и мизинец; продолжаем в том же порядке.

*Усложним упражнение:*

  - ✓ Выполняем упражнение обеими руками.

- Пальцами на одной руке показываем знак "V", а второй "Ок", делаем хлопок и меняем руки.
- Возьмите 2 абсолютно любых предмета и постарайтесь найти как можно больше сходств и различий этих предметов.
- Возьмите любой предмет (стакан, скребка, ведро и т. д.) и придумайте различные способы его применения
- Предлагается три слова, не связанные между собой по смыслу, например «озеро», «карандаш», «медведь». Выполните задание: составить как можно больше предложений, которые бы обязательно включали все эти три слова.

**МОЛОДЦЫ!**

*Проект «Здоровое долголетие. Детям Великой Отечественной войны посвящается» реализуется при поддержке Фонда президентских грантов в Курганской области*

## Таблица Шульте

### 1 вариант:

Возьмите карандаш, найдите и покажите, поочередно, цифры от 1 до 25, называя их вслух. Сколько секунд у вас ушло на это задание? А теперь покажите цифры в убывающем порядке: 25, 24,23……2,1

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

### 2 ВАРИАНТ

Возьмите карандаш, найдите и покажите, поочередно, цифры от 1 до 25, называя их вслух. Сколько секунд у вас ушло на это задание?

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

*Помните, что С помощью решения примеров и чтения вслух ослабевают симптомы деменции*

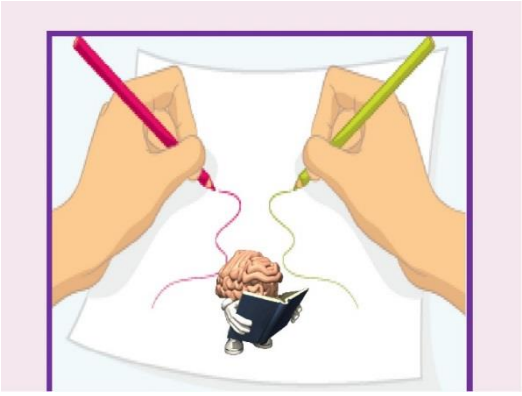
*Проект «Здоровое долголетие. Детям Великой Отечественной войны посвящается» реализуется при поддержке Фонда президентских грантов в Курганской области*

# Физкультура для ума

*Физическая активность, оказывается, очень способствует интеллектуальному развитию и сохранению памяти!*

- Соединяем пальцы рук, будто обхватили шар, и начинаем вращение большими пальцами вокруг друг друга, затем меняем направление вращения;
- Начинаем вращение указательными пальцами вокруг друг друга, затем меняем направление вращения;
- Начинаем вращение средними пальцами вокруг друг друга, затем меняем направление вращения;
- Начинаем вращение безымянными пальцами вокруг друг друга, затем меняем направление вращения;
- Начинаем вращение мизинцами вокруг друг друга, затем меняем направление вращение.
- Вытягиваем руки вперед на уровне плеч и начинаем обеими руками одновременно чертить цифры 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 и 10 и обратно так, что правая рука чертит их правильно, а левая рука те же цифры - в зеркальном отражении.

- Синхронное письмо



Возьмите 2 листа бумаги и в каждую руку — по удобному пишущему инструменту. Начинайте одновременно рисовать обеими руками геометрические фигуры. Также можно писать буквы или слова с одинаковым количеством символов.

**Внимание:** Синхронное письмо учит мозг одновременно справляться с несколькими задачами, активизирует деятельность обоих полушарий.

- **Разведение рук в стороны**

*(Упражнение можно выполнять стоя или сидя)*

Отведем правую руку в сторону на уровне плеч и сожмем пальцы в кулак. Левую руку с разогнутыми пальцами положим на грудь. Меняем руки. Пальцы руки, которая отведена в сторону, всегда сомкнуты в кулак.

**Усложним упражнение:**

Добавим поочередное движение ног вперед и назад.
Каждый раз поворачиваем руку в кулаке так, чтобы большой палец был направлен книзу.

*Проект «Здоровое долголетие. Детям Великой Отечественной войны посвящается» реализуется при поддержке Фонда президентских грантов в Курганской области*

## СОВЕТЫ для сохранения памяти

1. Ежедневно по 20 минут читайте вслух любую литературу – осмысленно, хорошо проговаривая слова, уделяя внимание артикуляции.
2. Напишите какое-то слово поочередно правой и левой рукой, а потом одновременно обеими руками.
3. Просчитайте от единицы до ста и наоборот (хорошо бы за вами кто-то следил).
4. Произносите слова с открытыми и потом с закрытыми глазами.
5. Занимайтесь спортом. Считается, что при физических нагрузках у человека лучше развивается мозг.
6. В процессе громкого смеха вырабатываются эндорфины, и это помогает нам снять напряжение. Таким образом, смех может заряжать наш мозг.
7. Развивайте память. Мозг - это машина памяти. Возьмите старый фотоальбом или школьный дневник и вспоминайте события.

*Дорогие, наш центр пропагандирует здоровый образ жизни и очень много проводит мероприятий, индивидуальных встреч с людьми пожилого возраста. Наши фотографии рассказывают о нашей работе.*

*Спасибо, что вы с нами!*

*Проект «Здоровое долголетие. Детям Великой Отечественной войны посвящается» реализуется при поддержке Фонда президентских грантов в Курганской области*

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «ХОДЬБА»

Начнем с традиционной ходьбы на месте. Если есть необходимость, можно для большей устойчивости придерживаться за стул, сначала одной рукой, потом – другой. Это упражнение только называется одним словом – «ходьба». На самом деле, существует масса её «разновидностей». Вот несколько вариантов, которые можно пробовать по очереди:

- начнем с обычной ходьбы в умеренном темпе. При такой ходьбе нога ставится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок. Голова приподнята, плечевой пояс не напряжен, живот подобран. Если вы не держитесь за опору, подключите движения рук. Они должны быть спокойны и размеренны;
- «китайская шагистика», когда вы по очереди поднимаете и сгибаете ноги в коленях под ритмичную музыку или барабан. Движения энергичные, четкие. Представьте себе, что вы долго тренировались,

  и вот, наконец, вас должны взять в китайскую армию!
- ходьба на носках. Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, тело выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на полупальцы, а пятка не касается пола;
- ходьба перекатом с пятки на носок. Мы ставим ногу на пятку, а затем плавно и одновременно энергично перекатываем стопу на носок, слегка пружиня при этом и стараясь приподняться повыше;
- а дальше можно, не переставая улыбаться, включать фантазию и представить себе, а потом и попробовать двигаться (все также ритмично), как:

  — ходят пингвины;
  — передвигаются деревянные куклы-марионетки;
  — скачет птичка-трясогузка;
  — ходит по джунглям тигр;
  — как ходит первобытный человек.

**Удалось ли размяться? А получить удовольствие от упражнения? Хорошо, тогда двигаемся дальше.**

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ МОЖНО ДЕЛАТЬ СИДЯ НА СТУЛЕ *(Для тех, кому сложно выполнить упражнение «ХОДЬБА»)*

Есть стереотип, что зарядка требует много свободного пространства. Давайте попробуем такие упражнения, которые можно делать сидя на стуле и даже почти незаметно для окружающих (они пусть увидят только вашу улыбку!). Но это не значит, что они неэффективны!

*Помните, что надо сделать с самого начала?*

*Правильно .... улыбнуться!*

### Тренируем мышцы ног:

- Приподнимите чуть-чуть ноги над полом. Поджимайте пальцы ног, постепенно напрягая их все сильнее. Повторите движение десять раз. Потом подержите в этом состоянии несколько секунд (посчитайте про себя до десяти), а затем пальцы нужно расслабить. В состоянии полного расслабления побудьте несколько секунд (посчитайте до пяти). Упражнение повторите. Наблюдайте за своими ощущениями.
- Приподнимите ноги над полом, невысоко, на несколько сантиметров. Теперь вам нужно вытянуть носки от себя. Напрягите их, зафиксируйте в этом состоянии на несколько секунд (посчитайте до десяти), затем можно носки расслабить. Упражнение повторите пять раз.
- Теперь делаем обратное движение. Поднимите ноги невысоко над полом. Потяните носки на себя, посмотрите на них, постарайтесь напрячь, зафиксировать в таком состоянии, посчитать до десяти и затем вернуться в исходное положение, расслабить те мышцы, которые работали. Повторите пять раз. Чувствуете, как приливает тепло и наступает полное расслабление?
- Согнутые ноги приподнимайте по очереди, стараясь носки тянуть на себя. В верхней точке задержите ногу буквально на одну-две секунды, потом поменяйте ноги. Постарайтесь выполнять упражнение ритмично. Наблюдайте за своими ощущениями. Движения повторяйте пять-семь раз каждой ногой. Если чувствуете, что нагрузка велика, остановитесь, отдохните несколько секунд и продолжайте дальше.
- Сидим на стуле ровно и десять раз делаем подъем ног на носочках.

*А затем – еще десять раз подъем ног на пятках. Это упражнение не дает крови застаиваться, когда мы сидим подолгу.*

## Упражнения для пресса:

- ✓ Сесть ровно, выпрямить спину, напрячь мышцы ягодиц, сделать глубокий вдох и резко втянуть живот на выдохе. Так повторить десять раз. Дыхание задерживать не нужно.
- ✓ Косые мышцы живота можно тренировать с помощью наклонов в стороны тоже в сидячем положении. Для пущего эффекта руки сложить в замок на затылке, разводя локти в стороны.
- ✓ А это упражнение качает нижний пресс. Вам нужно сесть ровно на стул, руки положить немного позади себя (а можно просто придерживаться за край сиденья) и по очереди приподнимать вверх согнутые ноги. Упражнение надо делать десять раз.
- ✓ Сидя на стуле, спина прямая. Ноги стоят на полу. По очереди приподнять одну ногу и поставить ее чуть назад, на носок. Потом также вторую ногу. Повторить десять раз.

## Упражнения для верхней части спины.

- ✓ Пожимание плечами. Сядьте прямо, ноги свободно и устойчиво стоят на полу. Руки висят вдоль туловища. Подтяните плечи к ушам. При этом следите, чтобы шея была прямая, не сгибайте ее. Теперь быстро опустите плечи вниз. Это упражнение можно повторить десять раз.
- ✓ Сесть прямо, руки согнуть в локтях, ладони плотно прижать друг к другу и надавливать ладонями друг на друга. «Кто кого» пересилит? Удерживать руки в этой позиции, считая до десяти.

- ✓ Сядьте на стуле прямо. Руки свободно опущены вдоль тела. Шею держите прямо. А теперь медленно сводите и разводите лопатки.

- ✓ Руки положить на затылок и осторожно опускать голову на грудь. Повторить десять раз.

**А закончить зарядку можно легкими «танцевальными» движениями** – руками, ногами и головой, поворотами всего тела. Решайте сами и, по возможности, включите музыку.

**СПАСИБО! У вас всё получится!**

*Проект «Здоровое долголетие. Детям Великой Отечественной войны посвящается» реализуется при поддержке Фонда президентских грантов в Курганской области*

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО «САМОМАССАЖУ»

*Самомассаж соединяет в себе зарядку, массаж и тренировку хорошего внутреннего самочувствия. Обычно настроение поднимается в процессе выполнения, но после нескольких дней упражнений весело становится уже перед началом занятия*:

- ✓ соедините ладони вместе, легко зажмите их между колен и энергично потрите ладони друг о друга. Руки должны стать приятно- теплыми;

- ✓ подушечками пальцев похлопывайте себя по лицу (40-60 сек.). Интенсивность и силу выбирайте сами; важно, чтобы и лицу, и пальцам было приятно;

- ✓ положите левую руку на лоб, а правую – на левую руку. Делайте свободные массирующие движения от одного виска к другому;

- ✓ теперь переходим к ушам. Это прямой «канал связи» с мозгом: массируя уши, мы улучшаем память и активизируем работу мозга. Сильно разотрите ладонями ушные раковины в направлении вперед-назад и в стороны – от головы. Помните, в детстве была такая дразнилка? Вот-вот, еще можно высунуть язык и посмотреть на себя в зеркало. А теперь зажмите ушные раковины между большим и указательным пальцами и энергично надавливайте пальцами с двух сторон. Уши должны покраснеть, это знак того, что все идет как надо;
- ✓ теперь надо помассировать кисти рук. Мы ведь уже «писали - писали, и наши пальчики устали», верно? Зажмите большой палец левой руки между указательным и большим пальцами правой руки. Встречными вращательными движениями обеих рук массируйте сначала большой палец, а затем и все остальные фаланги пальца. Затем перейдем к правой руке и проделаем такое же упражнение;

- ✓ наконец, последнее упражнение, которое успокоит ваши суставы. Вам нужно левую кисть положить на правое колено, сверху – правую кисть и растирать колено, делая круговые движения наружу. Начнем с 15 движений и, постепенно увеличивая количество кругов, доведем их до 30. Потом меняем колени-руки, и поступаем так же: делаем круговые движения правой кистью по левому колену, наружу.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ШЕИ

### «ВИЖУ НОГИ — ВИЖУ НЕБО»

Наклоните голову вниз и осторожно покачайте ею несколько раз, прочувствовав, как задняя часть шеи хорошенько растянулась, затем закиньте голову назад, будто считая звезды на небе, и вновь покачайте немного головой. Повторите наклон вперед и назад 8 раз.

### «КТО ЗДЕСЬ?»

Оглянитесь за спину через левое плечо и сделайте несколько пружинистых движений головой. Постарайтесь схватить взглядом любой предмет за вашей спиной. Затем выполните то же упражнение, но через правое плечо. С каждым разом постарайтесь увидеть чуть больше, чем в прошлый раз. Делайте упражнение без фанатизма, не выкручивайте шею дальше болевого порога.

### «ТИК-ТАК»

Ваша задача: коснуться левым ухом левого плеча. Запомните: не плечом уха, а ухом плеча. Ваши плечи при этом совершенно неподвижны. Сначала сделайте несколько покачивающих движений к одному уху, потом к другому.

### «КАРУСЕЛЬ»

Сделайте полноценный круг шеей. Сначала наклоните голову вниз, затем к правому уху, потом назад и к левому уху. После этого сделайте то же самое в противоположном направлении.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

- ✓ Поднимаем руки через стороны вверх, вдыхаем носом, руки опускаем – выдыхаем ртом. Работает диафрагма, лопатки сводятся - разводятся. Упражнение повторяем 3 раза. Каждый раз, вставая со стула, мы снова делаем это упражнение. Выполняем с улыбкой, не напрягаемся.
- ✓ Упражнение: «Да – нет – ой-ой-ой!!!» (наклоняем голову вниз-вверх, влево-вправо, подбородок влево-вправо)
- ✓ Сидя на стуле, ноги чуть разведены в стороны. Руки вытягиваем вперед, сжимаем-разжимаем кулаки на счет от 1 до 8, работают только кисти. 3 повторения. Прибавляем скорость. 3 повторения. И еще 2 повторения максимально быстро. Встряхнули руками, откинувшись на спинку стула.

ОТЛИЧНО!

*Проект «Здоровое долголетие. Детям Великой Отечественной войны посвящается» реализуется при поддержке Фонда президентских грантов в Курганской области*

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «ТАНЦЫ ПАЛЬЦАМИ НА СТОЛЕ»

(Этот комплекс можно выполнять даже лёжа)

- Как вы относитесь к такой идее? Она выглядит настолько заразительно, что тут же хочется присоединиться. Это бывают и парные танцы, когда партнеры синхронно делают ритмичные движения пальцами рук по столу.
- Сначала нужно размять мышцы наших «танцоров». Независимо от того, будете ли вы дальше танцевать в паре или нет, разминку следует делать каждый день: небольшой набор упражнений поможет сохранить подвижность суставов. Мышцы кистей рук работают не слишком активно (если мы не музыканты, конечно!), поэтому им нужно давать нагрузку: наши движения будут более точными, а мысли – ясными, ведь уже доказано, что существует связь между работой мозга и так называемой мелкой моторикой – способностью совершать движения пальцами рук.

***Включайте ритмичную музыку!***

- Сначала открыть ладони, потом собрать их в кулак. Акцент на том, чтобы раскрыть как можно шире. Это упражнение можно делать, вытянув руки вперед, можно – в стороны. Повторить десять раз.
- Исходное положение: руки сложены ладонями друг к другу перед грудью. Начинаем постепенно и мягко давить ладонями друг на друга, перенося давление на пальцы так, чтобы между ладонями образовывалось расстояние (десять-пятнадцать раз).
- По очереди сжимаем и разжимаем кулаки, сначала – правый, потом – левый. Делаем это упражнение в хорошем энергичном ритме и не забываем улыбаться.
- Исходное положение: оба кулака сжаты. По очереди разжимаем кулаки - с усилием и с удовольствием.
- Встряхиваем ладони под музыку, поднимая руки вверх, потом плавно опускаем, продолжая встряхивать.
- «Кошка точит когти»: пальцами имитируем движение кошачьих когтей по стволу дерева.

- ✓ Играем на воображаемом пианино. Знаете, сколько клавиш у фортепьяно? 88! Попробуйте нажать на каждую клавишу под музыку, например, снизу вверх по клавиатуре. А потом сыграем гамму сверху вниз. Не забываем про большой палец! Он тоже участвует!
- ✓ Держим ладони вертикально, пальцы вместе. Нужно ритмично отставить (по одному!) мизинец, потом безымянный, средний и указательный палец. Теперь – в обратном порядке. Не получилось первого раза? Обычное дело! Будем дальше тренироваться, и тогда обязательно получится.
- ✓ Положить руки на колени, поднимать пальцы все вместе так, чтобы они не касались ног, при этом сама ладошка продолжает спокойно лежать на ноге.
- ✓ А теперь пальцы в ритме танца должны «добежать» от основания бедра до колена и обратно. Обратно – немного труднее, правда?
- ✓ При помощи ладоней «печем оладушки»: ладони лежат на ногах, а мы наши ладони-оладушки «переворачиваем» со шлепком поочередно: правая рука – верх ладонью и одновременно левая рука – тыльной стороной вверх. Если музыка позволяет, попробуйте скорость увеличить в два раза.

Отдыхаем. Как ощущения? Должно быть приятно. Если так – улыбнитесь себе!

- **«ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ»**

Сидя на стуле, мы касаемся правым локтем левого колена, потом – левым локтем – правого колена. Простое упражнение, во время которого одновременно активизируются зоны обоих полушарий головного мозга. А в результате? Мы начинаем мыслить, чувствовать и делать гораздо лучше и осознанней. Хорошо!

- **«ЗЕМЛЯ – ВОЗДУХ – ВОДА - ОГОНЬ», это физическое упражнение, но оно требует и воображения!**

Представьте себе, что у вас очень-очень тесный контакт с *землей:* нужно постараться сильно-сильно давить ногами в пол.

**А улыбка осталась…**

*Мы любим Вас!*

*Проект «Здоровое долголетие. Детям Великой Отечественной войны посвящается» реализуется при поддержке Фонда президентских грантов в Курганской области*

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ или «Семь советов на каждый день»

1. ***Как можно больше движения***. Любые комплексы упражнений, которые вам симпатичны. Важно соблюдать меру и получать удовольствие. Упражнения помогают держать спину прямо и восстанавливать кровообращение.
2. ***Наш мозг любит удивляться.*** Постарайтесь дать ему эту возможность – пробуйте новые блюда, анализируйте новые запахи. Читайте хорошие книжки. Разгадывайте загадки. Играйте в настольные игры. В мире столько тайн, неизученного и непостижимого – задавайте хорошие вопросы. А ответы придут, раньше или позже.
3. ***Благодаря воспоминаниям мозг лучше работает.*** Старайтесь мысленно и вслух, с вашими собеседниками, обращаться к эпизодам, историям и Случаям из прошлого, припоминая детали, названия, имена. Пусть вам в этом помогают старые фотографии, семейные реликвии, ваши рисунки. Они «структурируют» работу мозга, он становится более цепким. Чувствовали, как он вам за это благодарен, когда делились воспоминаниями?
4. ***Вдохновляться и вдохновлять других***. Вокруг нас множество идей, мыслей, примеров, людей, а также кино, книг, историй, соприкасаясь с которыми мы испытываем удивительное чувство внутреннего подъема, желание двигаться и менять жизнь к лучшему – словом, осталось лишь сделать вдох поглубже и начинать действовать. Старайтесь фиксировать внимание на тех ситуациях, когда на душе становится радостнее.
5. ***Помогать другим людям.*** Это ещё один ключ к счастью. Помощь может быть чем-то совсем несложным: поговорить с человеком, выслушать и проявить участие, поделиться, чем-то удивить и порадовать.
6. ***Больше разговаривайте*** со своими близкими и родными. Пусть каждая минута общения с ними приносит Вам только радость!
7. ***Никогда не держите вопросы в себе***, а проявляйте любознательность, находите ответы.

## ЖИВИТЕ РАДОСТНО И СО СМЫСЛОМ!

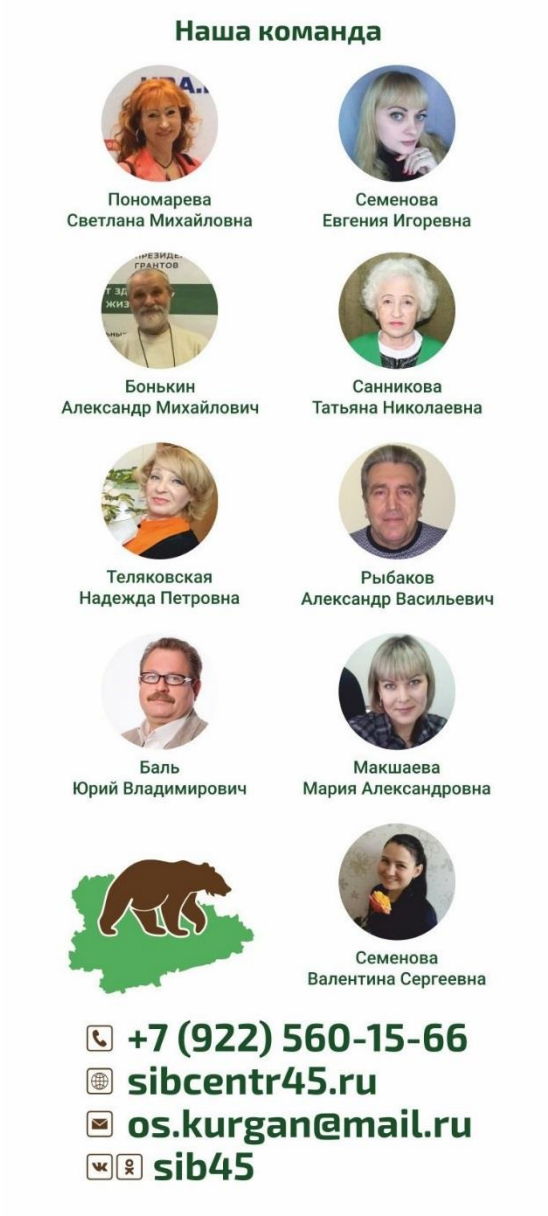
*Проект «Здоровое долголетие. Детям Великой Отечественной войны посвящается» реализуется при поддержке Фонда президентских грантов в Курганской области*

Дорогие и любимые!

Спасибо, что были с нами! Надеемся, что эта работа была полезной для Вас и не утомительной! Но самое главное, проделанная Вами в большом объеме работа не должна остановить Вас на этом этапе, а должна мотивировать на дальнейшее саморазвитие! Мы верим в Вас и желаем

**ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ!**

Ваш «друг и советчик» – Автономная некоммерческая организация «Сибирский центр социального развития общества»




**Вы больше можете узнать о нас здесь:**

**Сайт:** http://sibcentr45.ru/
**Написать письмо:** os.kurgan@mail.ru
**Группы в социальных сетях:**
https://vk.com/sib45 https://ok.ru/sib45
**тел. 8 963 277 06-00 Светлана Пономарева – руководитель проекта**
**тел. 8 908 000 66-46 Евгения Семенова- координатор проекта**

***Рабочая тетрадь «Здоровое долголетие» подготовлена специалистами АНО «Сибирский центр социального развития общества» и предназначена для пожилых людей и волонтеров, работающих с пожилыми людьми 75+.***

*Источники:*

*Агапова О.В. «Радостно и со смыслом: как стать счастливее в любое время года? Книжка-подружка для пожилых людей». СПб, «Любавич», 2017- 136 с.*
*Кавашима Рюта «Тренируем мозг. Тетрадь для развития интеллекта №1»/ пер. с яп. Д. Лазаревой ( науч.ред.Д.Ковпак) – М.: Манн, Иванов и Фербер», 2017 -192с.*
*Кавашима Рюта «Тренируем мозг. Тетрадь для развития интеллекта № 2»/ пер. с яп. Д. Лазаревой ( науч.ред.Д.Ковпак) – М.: Манн, Иванов и Фербер», 2017 -192с.*

*Автор фотографий: Рыбаков А.В.*

Проект «Здоровое долголетие. Детям Великой Отечественной войны посвящается» реализуется при поддержке Фонда президентских грантов в Курганской области