**ПРОГРАММА**

**«Нейробика - гимнастика для мозга»**

**КГБУ СО «КЦСОН «Зеленогорский»**

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| **Автор программы** | КГБУ СО «КЦСОН «Зеленогорский» Красноярского края (далее – Учреждение) |
| **Полное название программы** | «Нейробика - гимнастика для мозга»КГБУ СО «КЦСОН «Зеленогорский» (далее – Нейробика) |
| **Территория реализации** | Красноярский край, ЗАТО г. Зеленогорск, ул. Мира, д. 21 «А» |
| **Целевая аудитория программы** | Граждане пожилого возраста и граждане с инвалидностью, а также с когнитивной дисфункцией легкой степени, состоящие в Учреждении на социальном обслуживании. |
| **Цель программы** | • Стимулирование интеллектуальной деятельности,  познавательных функций человека.  • Развитие личностного потенциала человека.  • Сохранение и продление социальной активности  людей.  • Создание возможностей для самовыражения, преодоление барьеров в общении.  • Создание благоприятной эмоциональной атмосферы. |
| **Задачи программы** | • Поддержание функций памяти, внимания и  мышления.  • Улучшение скорости реакции.  • Воспитание творческого отношения ко всем сферам  жизни.  • Формирование навыков логического мышления, а  также их тренировка.  • Развитие коммуникативных навыков, умения решать задачи в команде, искать правильное решение.  • Развитие креативных (творческих) способностей.  • Повышение эмоционального фона настроения. |
| **Описание программы** | Нейробика— это комплекс простых упражнений, которые способствуют улучшению памяти, дают дополнительную энергию и повышают способность нашего мозга к  разного рода работе в любом возрасте. Для  поддержания высокой работоспособности нашему мозгу,  как и мышцам тела, необходима зарядка, и нейробика как  раз и призвана взять на себя эту функцию - помочь нашему  мозгу всегда оставаться в рабочей форме.  На занятиях используются различные задания:   * пальчиковая гимнастика * одновременное рисование * упражнения для мозга с подключением к работе обоих полушарий * упражнениями на снятие психологического напряжения * творческие задания * головоломки и многое другое * физические упражнения на пересечение срединной линии |
| **География участников программы** | Красноярский край, ЗАТО г. Зеленогорск |
| **Ожидаемые результаты в рамках деятельности по программе** | Для граждан пожилого возраста и граждан с инвалидностью, а также с когнитивной дисфункцией легкой степени, состоящих в Учреждении на социальном обслуживании:  • Поддержание функций памяти, внимания и  мышления.  • Улучшение скорости реакции.  • Воспитание творческого отношения ко всем сферам  жизни.  • Формирование навыков логического мышления, а  также их тренировка.  • Развитие коммуникативных навыков, умения решать задачи в команде, искать правильное решение.  • Развитие креативных (творческих) способностей.  • Повышение эмоционального фона настроения.  **Для Учреждения:**  - повышение качества обслуживания;  - рост числа получателей услуг; |

1. **Обоснование и актуальность программы**

По данным Всемирной организации здравоохранения сегодня в мире насчитывается 35,6 млн. человек с деменцией. Прогноз неутешителен: к 2030 году это число может удвоиться, а к 2050 году — вырасти более чем в три раза. Ухудшение памяти, потеря интереса к жизни, неопрятный внешний вид — все это признаки старческой деменции. «Деменция» в переводе с латинского означает «слабоумие». Эта приобретенная болезнь проявляется в основном у пожилых людей. Протекание заболевания зависит от его причины и общего состояния человека. Но всем типам деменции свойственны такие проявления, как плохая память, сниженная способность к абстрактному мышлению, обучению и творческому развитию — вплоть до полного распада личности. Причиной развития деменции можно назвать любую патологию, которая вызывает разрушение клеток головного мозга. К таким заболеваниям в первую очередь относятся: болезнь Альцгеймера; болезнь Паркинсона; болезнь Пика; сосудистые заболевания головного мозга (инсульты, инфаркты и др.) При наличии сразу нескольких причин старческую деменцию называют смешанной.

Существуют современные способы, широко применяемые для коррекции этих заболеваний. Это когнитивно-поведенческая терапия, психологические и когнитивные тренинги, которые направлены на восстановление и компенсацию нарушений познавательных процессов у пациента; психотерапевтические методы, физиотерапия, медикаментозное воздействие, прием витаминов.

Особое место среди образовательных программ и методик по проблемам когнитивных расстройств занимает нейробика. Это методика, направленная на активизацию деятельности и правого, и левого полушарий головного мозга. Что способствует образованию новых нейронных связей.

**Нейробика** — это комплекс простых упражнений, которые способствуют улучшению памяти, дают дополнительную энергию и повышают способность нашего мозга к разного рода работе в любом возрасте. Основным отличием данной методики от многих других является то, что упражнения нейробики направлены на широкое использование всех пяти органов чувств человека. Причем используются они необычным образом и в максимально непривычных комбинациях, что помогает мозгу создавать много новых ассоциативных связей между различными видами информации.

Таким образом, для поддержания функции памяти, внимания и мышления, данный вид «гимнастики» показан людям в любом возрасте. А регулярные занятия необходимы, чтобы предотвратить или отсрочить необратимые разрушительные процессы в головном мозге человека.

**2. Цель и задачи программы**

**2.1.** **Цель программы:**

• Стимулирование интеллектуальной деятельности, познавательных функций человека.

• Развитие личностного потенциала человека.

• Сохранение и продление социальной активности людей.

• Создание возможностей для самовыражения, преодоление барьеров в общении.

• Создание благоприятной эмоциональной атмосферы.

**2.2.** **Задачи:**

• Поддержание функций памяти, внимания и мышления.

• Улучшение скорости реакции.

• Воспитание творческого отношения ко всем сферам жизни.

• Формирование навыков логического мышления, а также их тренировка.

• Развитие коммуникативных навыков, умения решать задачи в команде, искать правильное решение.

• Развитие креативных (творческих) способностей.

• Повышение эмоционального фона настроения.

1. **Целевая группа программы**

Граждане пожилого возраста и граждане с инвалидностью, а также с когнитивной дисфункцией легкой степени, состоящие в Учреждении на социальном обслуживании.

1. **Формы реализации программы**

**Групповая форма:**

Групповые занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием 2 раза в неделю.

Максимальное количество участников в группе – 8 человек.

Продолжительность занятия 45 минут.

Курс занятий для каждой группы 5 недель.

Общее количество занятий для каждой группы – 10 занятий.

1. **Направления осуществления программы**

**Комплексная программа включает следующие направления социальной реабилитации**:

* **Упражнения для поддержания уровня физической активности**.
* **Деятельность, направленная на поддержку когнитивных функций** – упражнения направленные на замедление потери памяти, тренинги функций внимания, оперативной памяти.
* **Досуг и коммуникация**

1. **Этапы реализации программы**
   1. **Организационный** – планирование, составление расписания занятий, составление планов занятий, набор группы из числа получателей услуг, а также желающих, заключивших договор с КГБУ СО КЦСОН Зеленогорский.
   2. **Практический** – реализация плана групповых занятий.
   3. **Аналитический –** опрос (анкетирование), анализ годовых показателей работы по программе, оценка потребностей и возможностей, прогнозирование дальнейшей деятельности.
2. **Продолжительность программы**

Срок реализации программы **«Нейробика - гимнастика для мозга»** с августа 2023года по декабрь 2024 года.

1. **План реализации программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Мероприятие** | **Срок** | **Ожидаемый результат** |
| **1 этап. Организационный** | | | |
| 1. | Выявление граждан, желающих заниматься по программе «Нейробика – гимнастика для мозга». | Июль  2023 г. | Определены участники целевой группы в рамках программы «Нейробика – гимнастика для мозга» |
| 2 | Составление расписания | Июль  2023 г. | Составлено расписание проведения занятий |
| 3 | Составление планов занятий | Июль  2023 г | Составлен план занятий |
| 4 | Подготовка кадровой и материальной базы для реализации программы. | Июль  2023 г. | Определение кадрового состава, подготовка оборудования, подготовлены диагностические методики, методические пособия. |
| **2 этап. Практический** | | | |
| 1. | Предоставление комплекса реабилитационных услуг по программе «Нейробика – гимнастика для мозга»:  - упражнения для поддержания уровня физической активности;  - деятельность, направленная на поддержку когнитивных функций;  - досуг и коммуникация. | Август 2023 по ноябрь 2024 | Проведено первичное тестирование и анкетирование участников группы. Проведение занятий согласно расписания и плана занятий. |
| **3 этап. Аналитический** | | | |
| 1. | Анализ плана реализации программы | Декабрь  2023 г. | Формирование отчета по итогам деятельности группы. |

1. **Ресурсы программы**
   1. **Кадровые ресурсы**

Специалист по социальной работе.

* 1. **Организационные ресурсы**

- разработка планов занятий,

- разработка и подготовка методических пособий,

* 1. **Место проведения занятий в рамках программы**

Красноярский край, ЗАТО г. Зеленогорск, КГБУ СО «КЦСОН «Зеленогорский»,ул. Мира,

д. 21 «А».

* 1. **Информационные ресурсы:**

Обеспечение информационного сопровождения деятельности в рамках программы «Нейробика – гимнастика для мозга» через СМИ, информационные стенды Учреждения, интернет-источники (официальный сайт Учреждения, группы в социальных сетях и др.), общественные организации, ведомства и медицинские учреждения города.

1. **Практические результаты**
   1. **Для граждан пожилого возраста и граждан с инвалидностью, а также**

**когнитивной дисфункцией легкой и умеренной степени, состоящих в Учреждении на социальном обслуживании:**

• Поддержание функций памяти, внимания и мышления.

• Улучшение скорости реакции.

• Воспитание творческого отношения ко всем сферам жизни.

• Формирование навыков логического мышления, а также их тренировка.

• Развитие коммуникативных навыков, умения решать задачи в команде, искать правильное решение.

• Развитие креативных (творческих) способностей.

• Повышение эмоционального фона настроения.

**9.2 Для Учреждения:**

* повышение качества обслуживания;
* рост числа получателей услуг.