Цель программы «Когнитивная гимнастика»:

организовать систему профилактики возникновения деменции у людей пенсионного возраста, разработка комплекса мер по своевременному диагностированию и купировании болезни на ранних этапах развития.

***Ежедневные упражнения — залог здоровья тела и разума.***



**Доступные способы борьбы с деменцией**

-утренняя зарядка;
-механотерапия;
-скандинавская ходьба;
-нейробика.

***Физические упражнения***

***способствуют:***

-профилактике деменции на разных стадиях;

-помогают снизить уровень адреналина;

-повышают уровень эндорфина;

-обеспечивают хороший аппетит;

-повышают общий тонус;

-положительно влияют на сон.

Один из самых доступных способов профилактики деменции нейробика- это комплекс простых упражнений, которые способствуют улучшению памяти дают дополнительную энергию и повышают способность мозга к любой работе в любомвозрасте.В ГБУ КО «Анжеро-Судженском доме-интернате» нейробика помогает получателям социальных услуг стать обладателем здравого ума и твёрдой памяти на протяжении многих лет.

Профилактика деменции в пожилом возрасте становится приоритетной задачей. Ведь именно предупреждающие мероприятия помогутостановить разрушения мозга.

**Профилактика деменции**

Залогом успеха в профилактике деменции является активное, регулярное и настойчивое выполнение когнитивных упражнений, которые позволят сохранить мыслительный процесс:

- **часы** (рисование часов входит в тест для диагностики деменции);

**-найди лишнее**(предметы, картинки и т.д.);

**-тренируем память** (разучивание стихов,песен и т.д.);

-**развитие мелкой моторики рук;**

-**игра с бизибордом.**



**Упражнения по когнитивной гимнастике:**

-стимулирует координацию движений;

-улучшает мелкую моторику;

-развивает фантазию.

«Когнитивная гимнастика» повышает качество мыслительных процессов у получателей социальных услуг и улучшает их жизненный тонус и настроение.

А самое главное позволит прожить долгую и достойную жизнь.

Национальный проект «Демография»

**Государственное бюджетное учреждение Кемеровской области**

**«Анжеро-Судженский дом – интернат**

**для престарелых и инвалидов»**

**Комплексная программа «Когнитивная гимнастика» для профилактики возникновения когнитивных нарушений**



г.Анжеро-Судженск, 2019г.