

## Пазлы

### Правила игры:

нужно собрать картину из множества деталей, правильно подбирая их друг к другу.

Игра тренирует визуальное восприятие, развивает логическое мышление, мелкую моторику.

Согласно исследования, считается, что взрослым людям необходимо собирать пазлы не менее 30 минут в день для замедления процессов старения головного мозга, для поддержания когнитивных и моторных функций.

Необходимо помнить, что пожилым людям собирать пазлы нужно с 5-10 минут в день, постепенно увеличивая время, прислушиваясь при этом к собственным ощущениям.

### Полезьа игровых занятий

Настольные игры выполняют ряд функций, таких как:

развитие мозговой деятельности, гибкость ума;

улучшение долговременной и кратковременной памяти, снижение вероятности проявления болезни Альцгеймера, деменции;

улучшение координации и мелкой моторики;

снятие напряжения и стресса.

### Рекомендации по использованию настольных игр:

- ❖ поддерживайте мотивацию;
- ❖ стремитесь к разнообразию;
- ❖ регулярно играйте лучше каждый день по 10-15 минут, чем раз в неделю 2-3 часа. Чем регулярнее занятия, тем лучше эффект.

### Играйте

с удовольствием и пользой!

353100 КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ  
СТ. ВЫСЕЛКИ  
УЛ. ЛУНЕВА 82 А.  
ТЕЛ. 8 (86157)73851;74831;73547  
E-mail: [cso\\_uchastie@mtsr.krasnodar.ru](mailto:cso_uchastie@mtsr.krasnodar.ru)  
[http:// viselki-kcson.ru](http://viselki-kcson.ru)

Министерство труда и социального  
развития Краснодарского края

Государственное бюджетное учреждение  
социального обслуживания  
Краснодарского края «Выселковский  
комплексный центр социального  
обслуживания населения»

*организационно-методическое  
отделение*

## Выпуск 3. Настольные игры для старшего поколения

*Для получателей социальных услуг*



ст-ца Выселки  
2024 год

Способность человека мыслить сохраняется благодаря головному мозгу. С возрастом умственная деятельность снижается и выявляются следующие изменения когнитивных функций:

- уменьшение скорости реакции;
- трудности в концентрации внимания;
- снижение памяти.

Одним из инструментов профилактики когнитивных нарушений является использование **настольных игр**.

- Игры, содержащие задания, направленные на тренировку памяти, внимания, логического мышления, речи и других когнитивных функций;
- логические игры;
- карточные игры;
- игры с мелкими деталями;
- игры со словами и числами.

В целях оказания помощи гражданам, имеющим нарушения когнитивных функций, в нашем учреждении имеются настольные игры для тренировки умственной деятельности, изготовленные членами клуба «Серебряные волонтеры», клубов по интересам для граждан пожилого возраста и инвалидов.

Граждане пожилого возраста, желающие использовать настольные игры в домашних условиях, могут обратиться

в учреждение для получения их в дар.

## НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ:

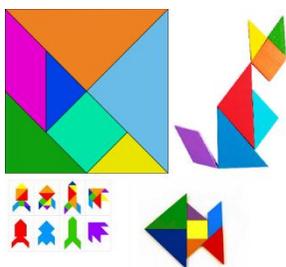


### Лото с картинками

Правила игры:

В течение 30 сек. посмотреть и запомнить разложенные карточки, попросить игрока закрыть на время глаза и заменить одну из картинок. Нужно отгадать что изменилось. В дальнейшем правила игры можно усложнять: менять не одну, а две, три карточки сразу.

Лото очень хорошо развивает зрительную память и способствует развитию концентрации внимания.



### Головоломка «Танграм»

Правила игры:

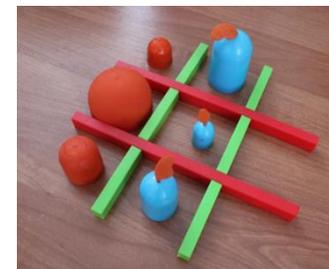
на плоскости из геометрических фигур необходимо построить квадрат или фигуры людей, животных, растений, предметов, игрушек, цифр, букв.

Занятия с головоломкой тренируют следующие навыки:

развивают внимание, воображение, мелкую моторику;

улучшают логическое и образное мышление;

улучшают умение планировать, сравнивать и анализировать.



### «Веселые колпачки»

Правила игры:

разместить три колпачка (одного цвета) в ряд по горизонтали, вертикали или диагонали. Колпачок большего размера может быть размещен на свободной клетке или поверх колпачка меньшего размера. Игра представляет собой усложнённый вариант игры «Крестики нолики».

«Веселые колпачки» способствуют улучшению концентрации внимания, развитию логического мышления и увеличению скорости реакции из-за необходимости быстрого принятия решения. Во время игры задействованы правое и левое полушария мозга.