



SUOMEN MUISTI-  
ASIAANTUNTIJAT



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ МОЗГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



ПРОЕКТ  
«ETNIMU»

В поддержку здоровья мозга  
У пожилых людей разной  
Этнической принадлежности





УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ  
АКТИВИЗАЦИИ МОЗГОВОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Данный сборник с упражнениями для поддержания здоровья мозга у пожилых людей разной этнической принадлежности разработан зарегистрированной организацией «Финские эксперты памяти» в рамках проекта «ETNIMU» при финансовой поддержке RAY. Сборник является частью серии, издаваемой в рамках проекта ETNIMU. Он издан также на финском, эстонском и сомалийском 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 Яаксон  
Специалист по развитию мультикультурализма Ева Рёнккё  
организация «Пенсионеры» (Eläkeläiset ry)  
Координатор проекта «ETNIMU» Урве Яаккола  
Редактор Туула Ваиникаинен  
Художественное оформление Энэ Рёнккё  
Компьютерная вёрстка Тийна Ауэр

Авторы благодарят за интересные идеи  
предпринимателя из Эстонии Ану Йонукс,  
работающую в сфере тренировки памяти.

Перевод с финского языка: Пикакянтая

#### СЕРИЯ:

Публикации зарегистрированной организации  
«Финские эксперты памяти»  
ISSN 2343-2489  
Публикация 8/2017  
ISBN 978-952-7227-06-0 (nid)  
ISBN 978-952-7227-05-3 (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)

#### ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Яаксон С, Рёнккё Э, Яаккола У.  
«Упражнения для активизации мозговой деятельности»  
Публикации зарегистрированной организации  
«Финские эксперты памяти», 8/2017.  
Изд.: Paintek Pihlajamäki Oy, Хельсинки, 2017.

## Весёлые упражнения для активации мозговой деятельности

Эта тетрадь-руководство составлена для руководителей групп, задача которых поддержать хорошее самочувствие пожилых иностранцев, переехавших на постоянное место жительства в Финляндию. Руководство состоит из 22 упражнений на координацию и концентрацию внимания, что способствует здоровью мозга путём объединения мышечных и умственных усилий. Наш мозг необходимо систематически активировать.

Даже немногие усилия и коротковременные тренировки могут сыграть свою роль в поддержании качества жизни. С возрастом способность управлять мышцами и контролировать движения у человека ухудшается, однако регулярные тренировки могут существенно замедлить эти процессы.

Двигательная активность положительно влияет не только на настроение, но и на память. Полезно заставлять себя делать что-то, что вы раньше не делали. Ведь новые навыки образуют новые нейронные связи в головном мозге, а тренировка концентрации внимания способствует улучшению памяти, что облегчит наш повседневный быт.

Активный образ жизни и социальные контакты благоприятствуют сохранению здоровья мозга. Предлагаемые упражнения можно выполнять как в одиночку в домашних условиях, так и в группе. Групповые тренировки позволяют чувствовать поддержку друг друга, а совместное выполнение упражнений, вызывающее смех, действует благоприятно. Новое упражнение воспринимается легче, если тренировка проходит в весёлой атмосфере и упражнение повторяется несколько раз.

Упражнения составлены по принципу от более простого к более сложному. Уровень сложности можно повышать, подключая к движению и другие части тела, например, к работе ног ещё и работу рук. Упражнения выполняются сидя или стоя. Вы можете и сами придумывать в группе новые движения.

**Веселого выполнения упражнений желают**

*Сийри Яаксон, Ева Рёнккё и Урве Яаккола*

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

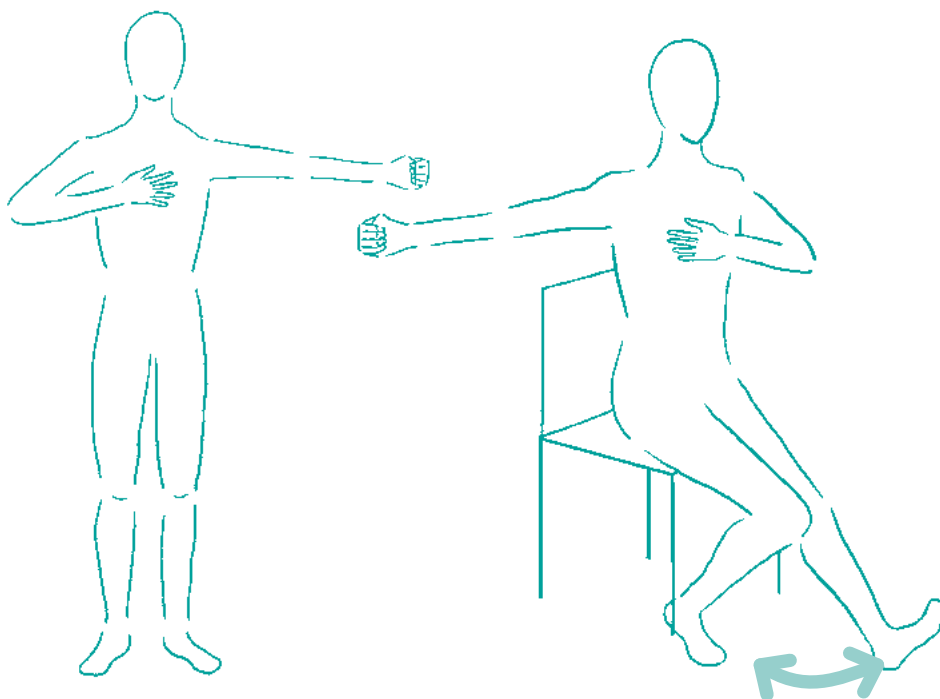
## Советы по выполнению упражнений:

- выполняем одно движение за один раз;
- усложняем упражнение 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: «повторенье – мать ученья»;
- можно вносить изменения в упражнения в соответствии со своими потребностями и ощущениями.

## Советы руководителю группы:

- до работы с группой ознакомьтесь с упражнениями и попробуйте их выполнить;
- выполняйте один элемент/руководство за один раз;
- учитывайте способности и уровень физической активности участников; движения могут выполняться как сидя, так и стоя;
- подбадривайте группу; объясните им, что не обязательна безупречность, так как полезен именно процесс тренировки;
- на тренировке не стоит излишне усердствовать, иногда хорошо и посмеяться, что очень благоприятно влияет на всех!
- будьте внимательными к культурным различиям участников группы, используйте сильные стороны каждого.

# Разведение рук в стороны



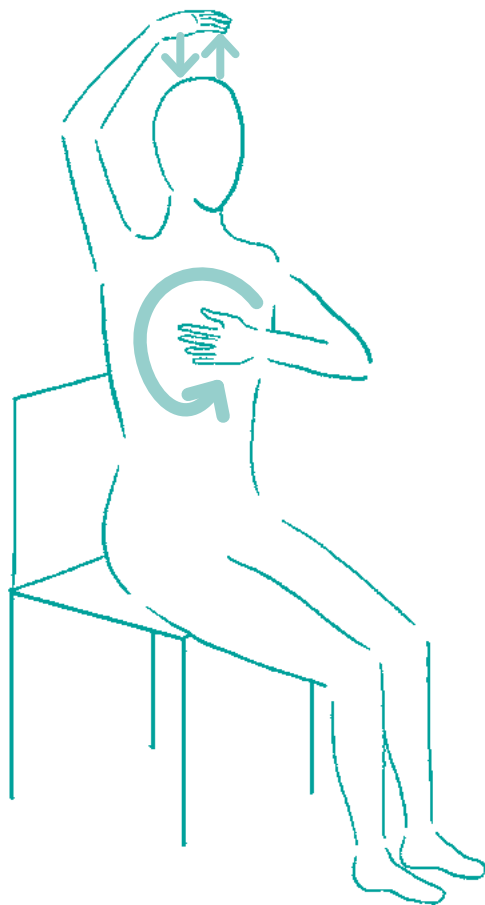
Упражнение можно выполнять стоя или сидя.

- 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.

## Начертание кругов и похлопывание себя руками



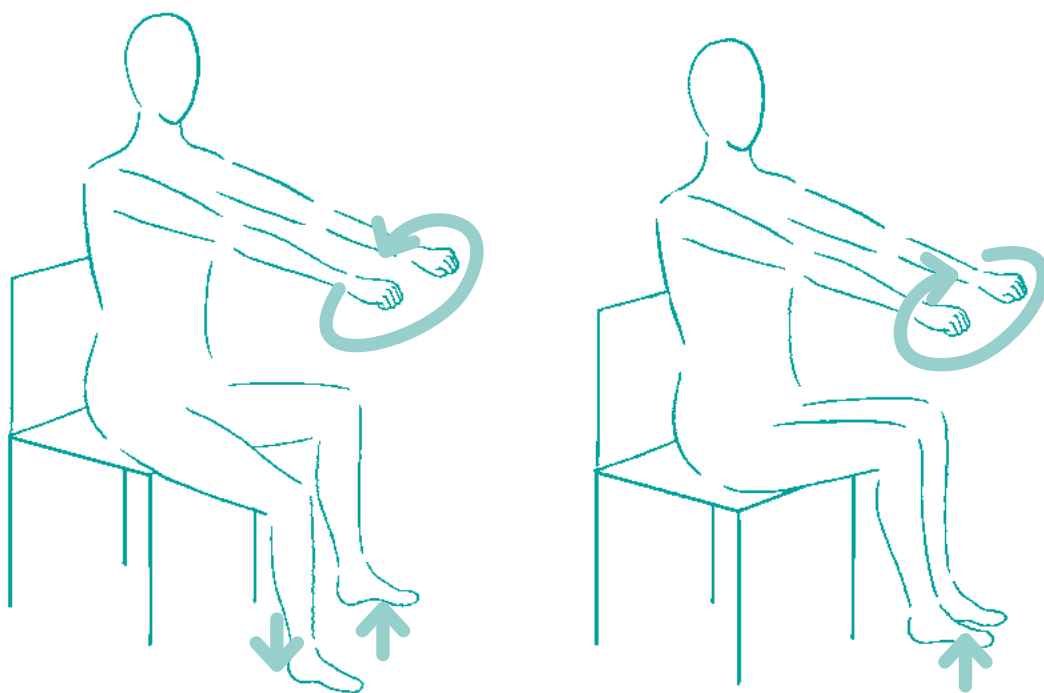
- Похлопываем себя правой рукой по голове.
- Одновременно ладонью левой руки чертим круги на груди.
- Меняем руки: похлопываем левой рукой по голове и делаем круги правой.

### **Усложним упражнение:**

- Поднимем одновременно оба колена.



## Вращательные движения кулаками и поднятие ног



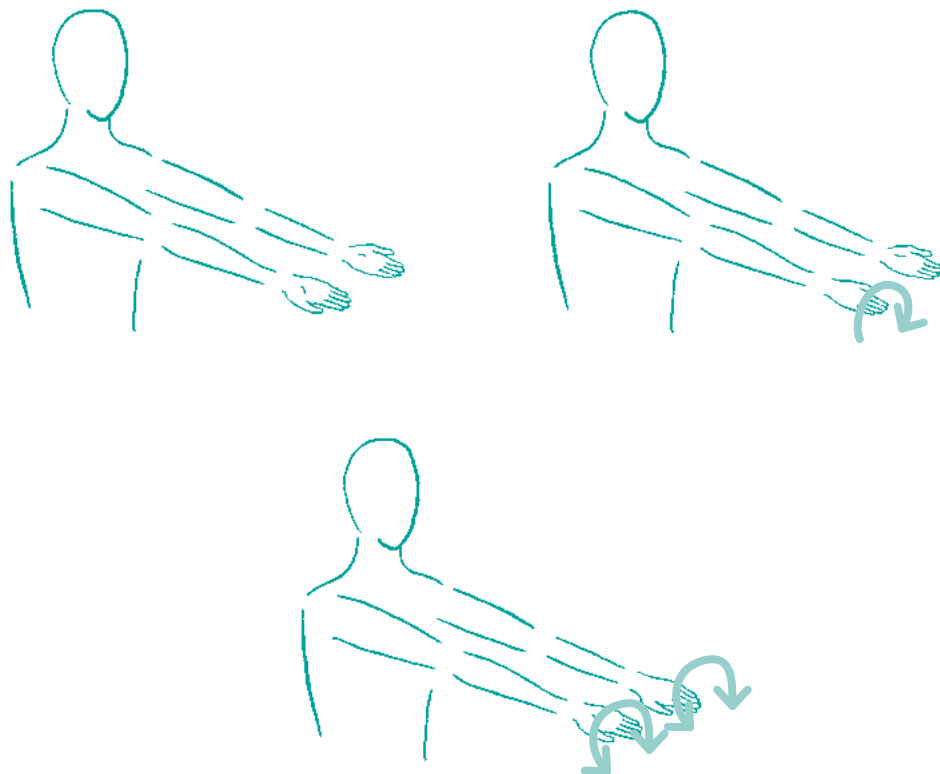
Выполняем упражнение сидя.

- Вытягиваем руки вперед на уровне плеч и сжимаем пальцы рук в кулаки. Выполняем вращательные движения кистями обеих рук по часовой стрелке.
- Делаем движения ногами как при ходьбе.

**Усложним упражнение:**

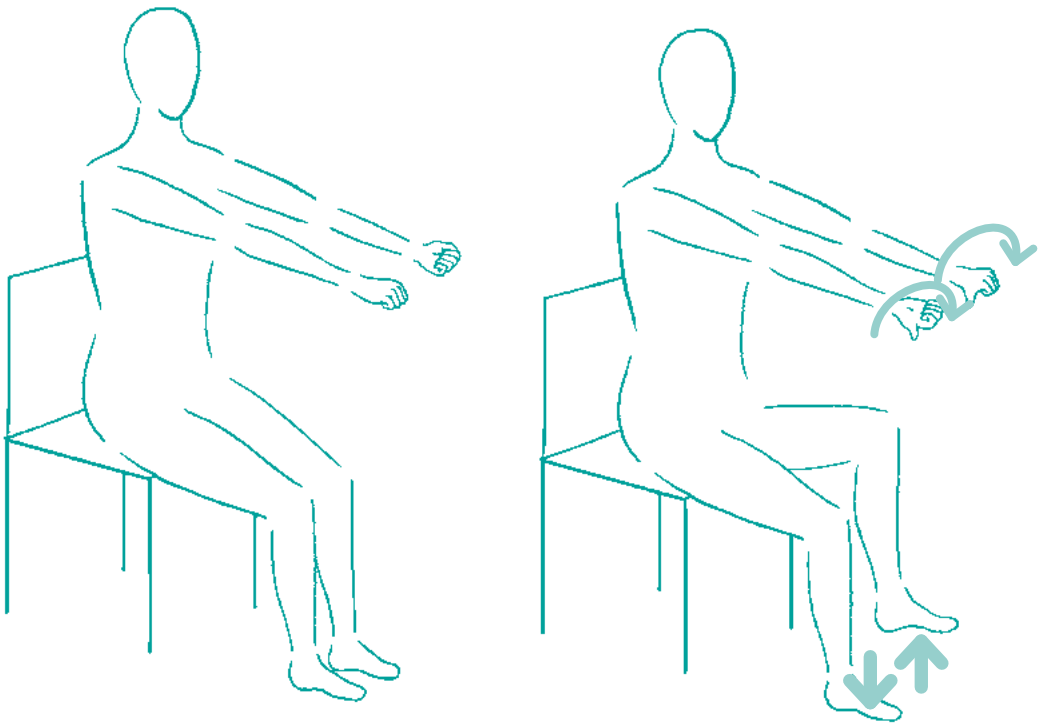
- Поднимем одновременно оба колена и делаем вращательные движения кулаками против часовой стрелки.

## Повороты ладоней



- Вытянем прямые руки вперед на уровне плеч, ладонями кверху.
- На команду «правая», перевернем правую ладонь (книзу или кверху).
- На команду «левая», перевернем левую ладонь (книзу или кверху).
- На команду «обе» перевернем ладони в противоположное положение.

# Повороты кулаков

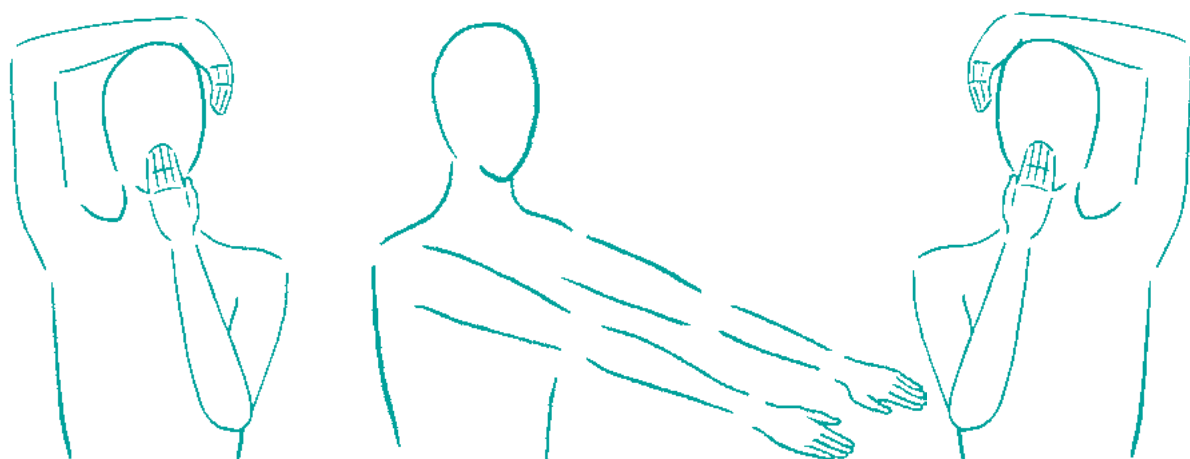


- Вытянем обе руки вперёд на уровне плеч и сожмем пальцы в кулаки - один кулак тыльной стороной кверху, другой – книзу.
- При повороте кулаков вправо, оттопырим большие пальцы.
- При повороте кулаков влево, большие пальцы сжимаем обратно в кулак.

## Усложним упражнение:

- При повороте кулаков делаем движения ногами как при ходьбе.

## Прикосновение к носу и уху

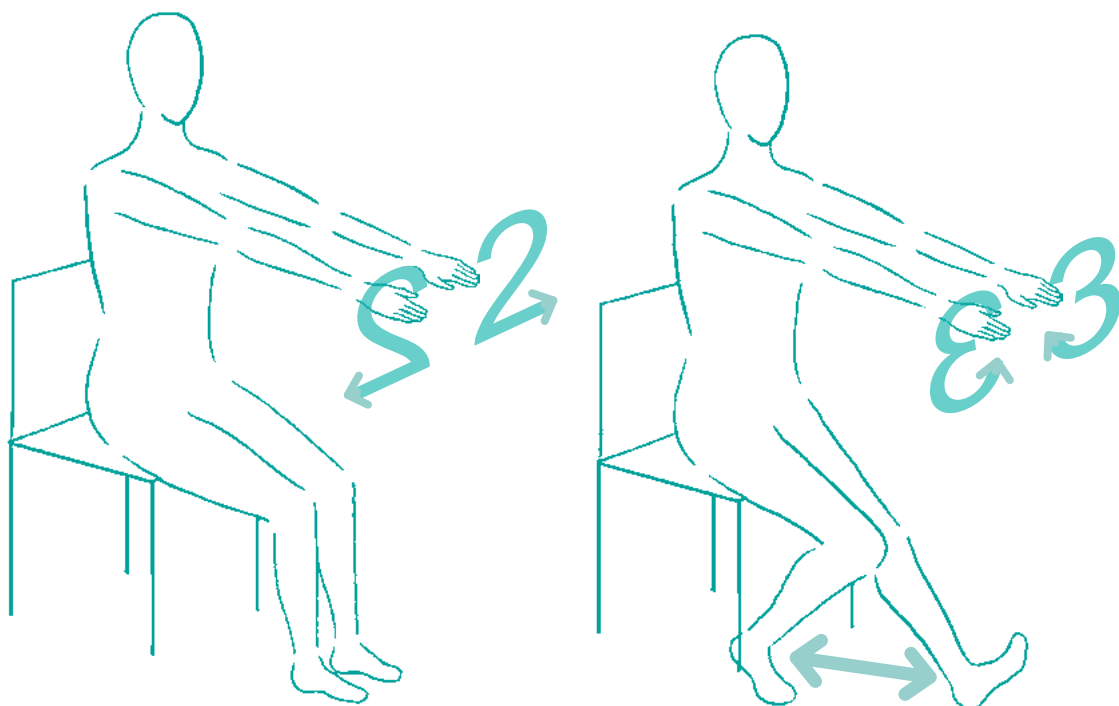


- Прикасаемся правой рукой через голову к левому уху, а левой рукой прикасаемся к носу.
- Вытягиваем обе руки вперёд.
- Меняем руки: прикасаемся левой рукой к правому уху, а правой рукой – к носу.

### **Усложним упражнение:**

- Выполняем упражнение шагая (вперёд и назад).

## Начертание цифр руками

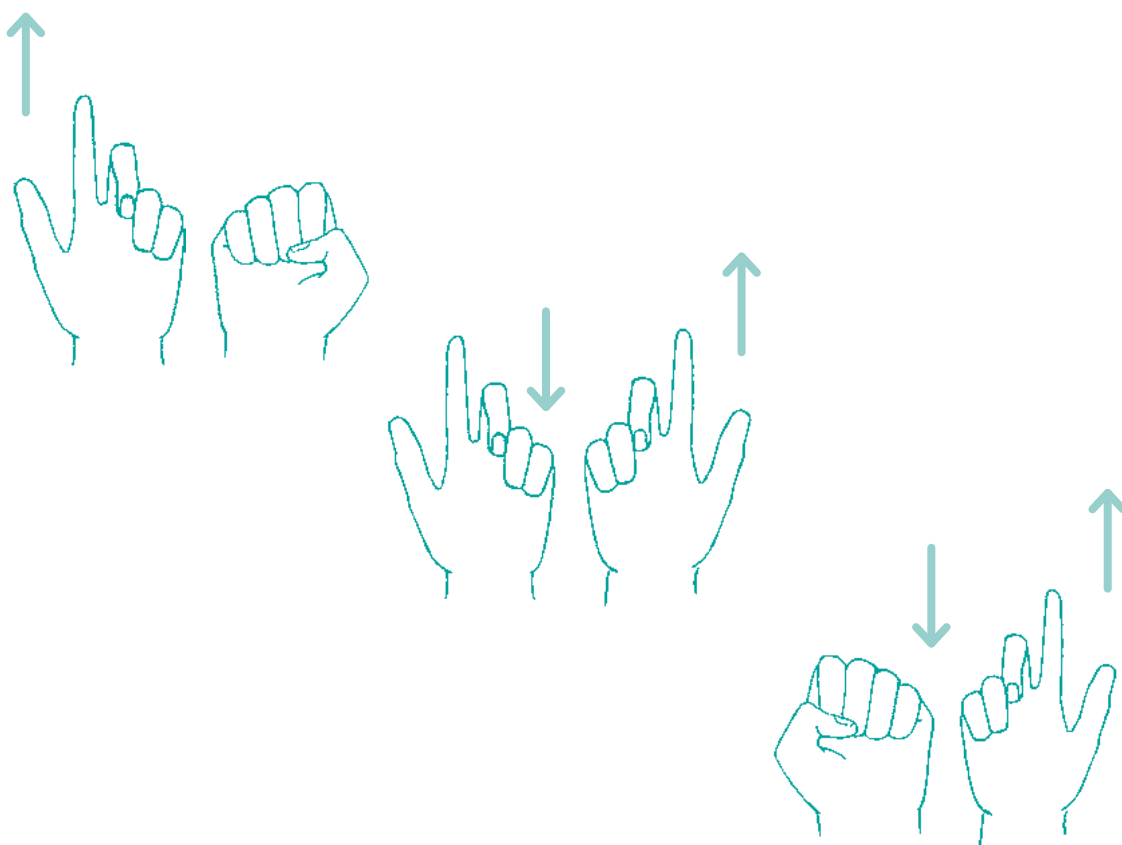


- Вытягиваем руки вперед на уровне плеч и начинаем обеими руками одновременно чертить цифры 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 и 10 и обратно так, что правая рука чертит их правильно, а левая рука те же цифры – в зеркальном отражении.

### Усложним упражнение:

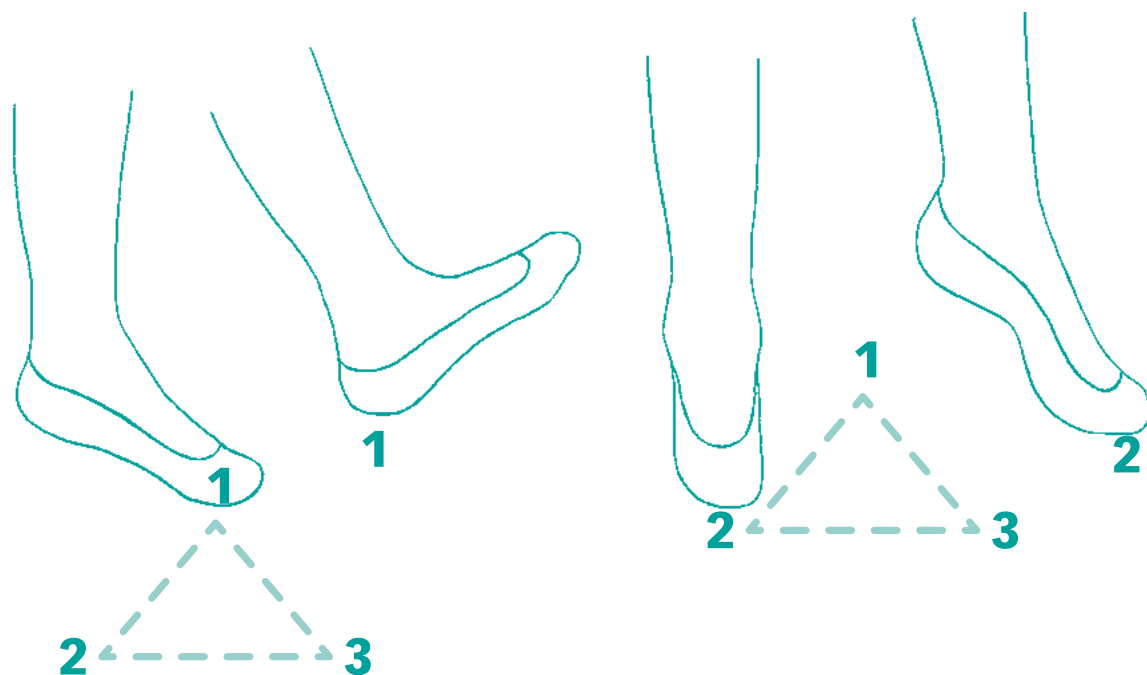
- Добавим поочередное движение ногами вперед и назад.

## Сжимание и разжимание пальцев в кулак



- Держа руки ладонями кверху сожмем несильно пальцы обеих рук в кулаки.
- Начинаем по одному разжимать пальцы левой руки, начиная с большого пальца.
- Теперь сделаем это с правой рукой, одновременно загибая пальцы левой руки в кулак, начиная с мизинца.
- Продолжим упражнение обеими руками: разжимаем кулак всегда начиная с большого пальца, а сжимаем в кулак - с мизинца.

## Движение ног вразнобой



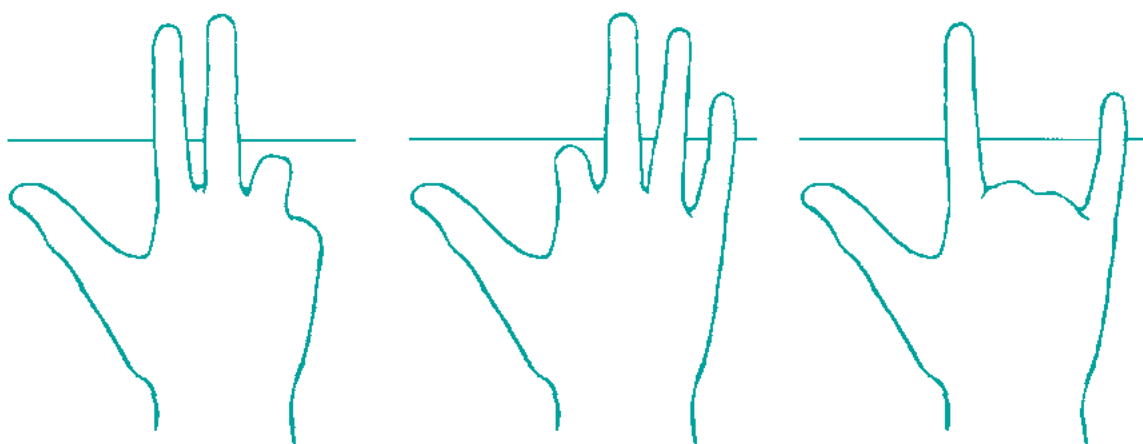
Выполняем упражнение сидя.

- Чертим левой ногой на полу треугольник (1, 2, 3).
- В это же время правой ногой дотрагиваемся до пола то пяткой, то носком (1, 2).

**Усложним упражнение:**

- Добавим, по своему выбору, какое-нибудь движение руками.

## Пальцы на стол



Выполняем упражнение, сидя за столом.

Меняем пальцы на краю стола как можно быстрее:  
положим на стол одновременно:

- указательный и средний пальцы;
- средний палец, безымянный и мизинец;
- указательный и мизинец;

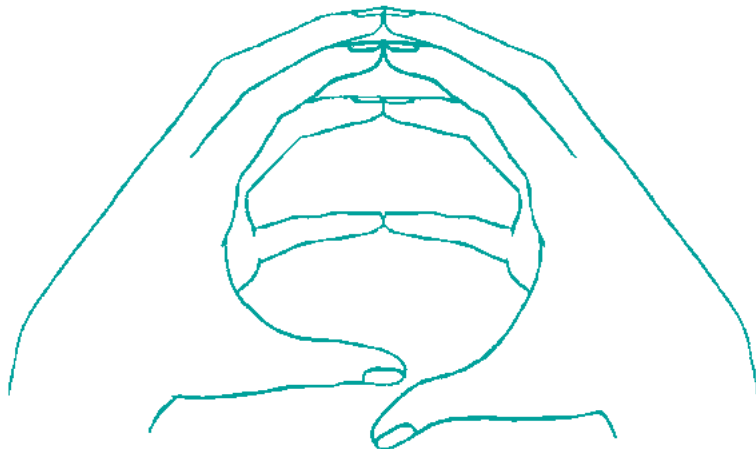
продолжаем в том же порядке.

**Усложним упражнение:**

- Выполняем упражнение обеими руками.

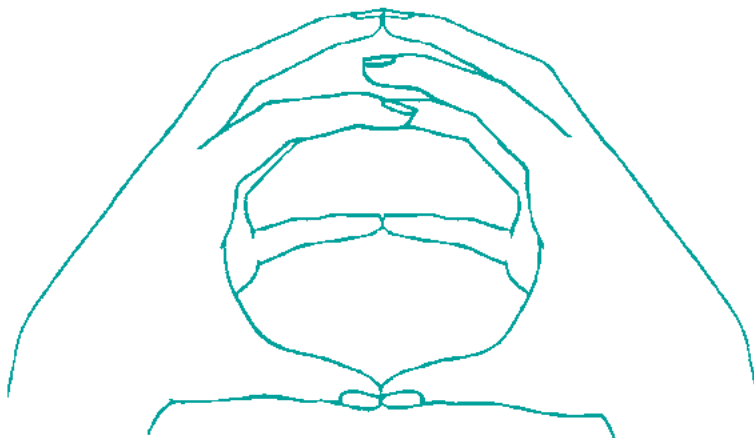


## Шар из рук и вращение пальцами



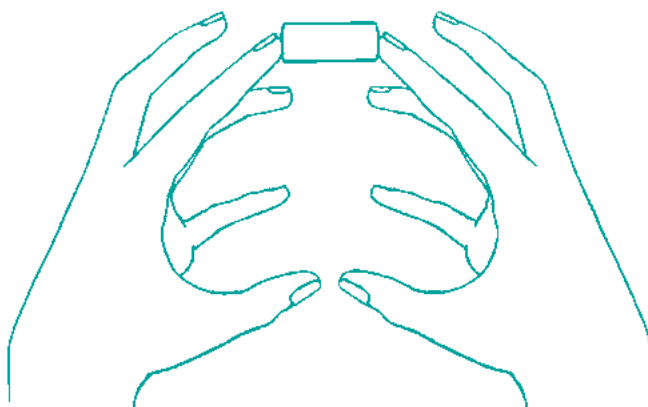
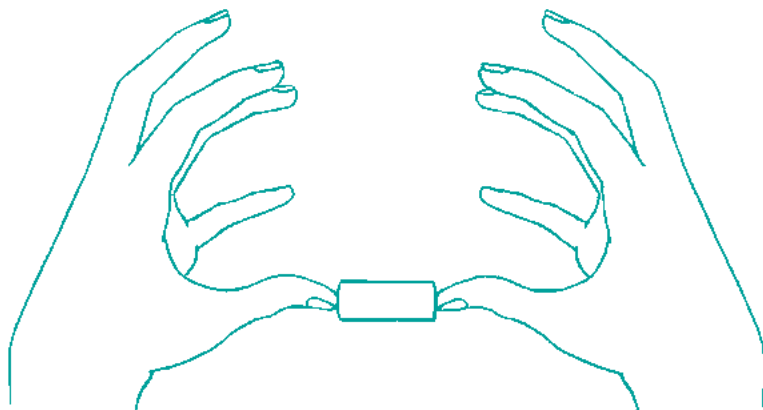
Упражнение можно выполнять сидя или стоя.

- Соединяем пальцы рук будто обхватили шар, и начинаем вращение большими пальцами вокруг друг друга, затем меняем направление вращения;



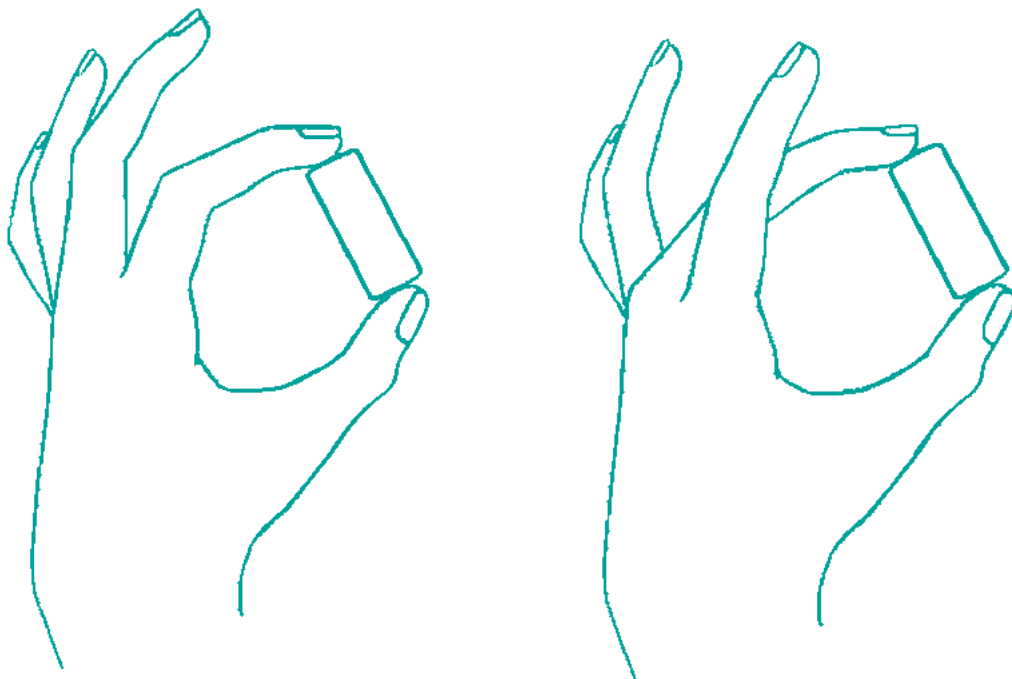
- Начинаем вращение указательными пальцами вокруг друг друга, затем меняем направление вращения;
- Начинаем вращение средними пальцами вокруг друг друга, затем меняем направление вращения;
- Начинаем вращение безымянными пальцами вокруг друг друга, затем меняем направление вращения;
- Начинаем вращение мизинцами вокруг друг друга, затем меняем направление вращения.

## Перемещение пробки пальцами обеих рук



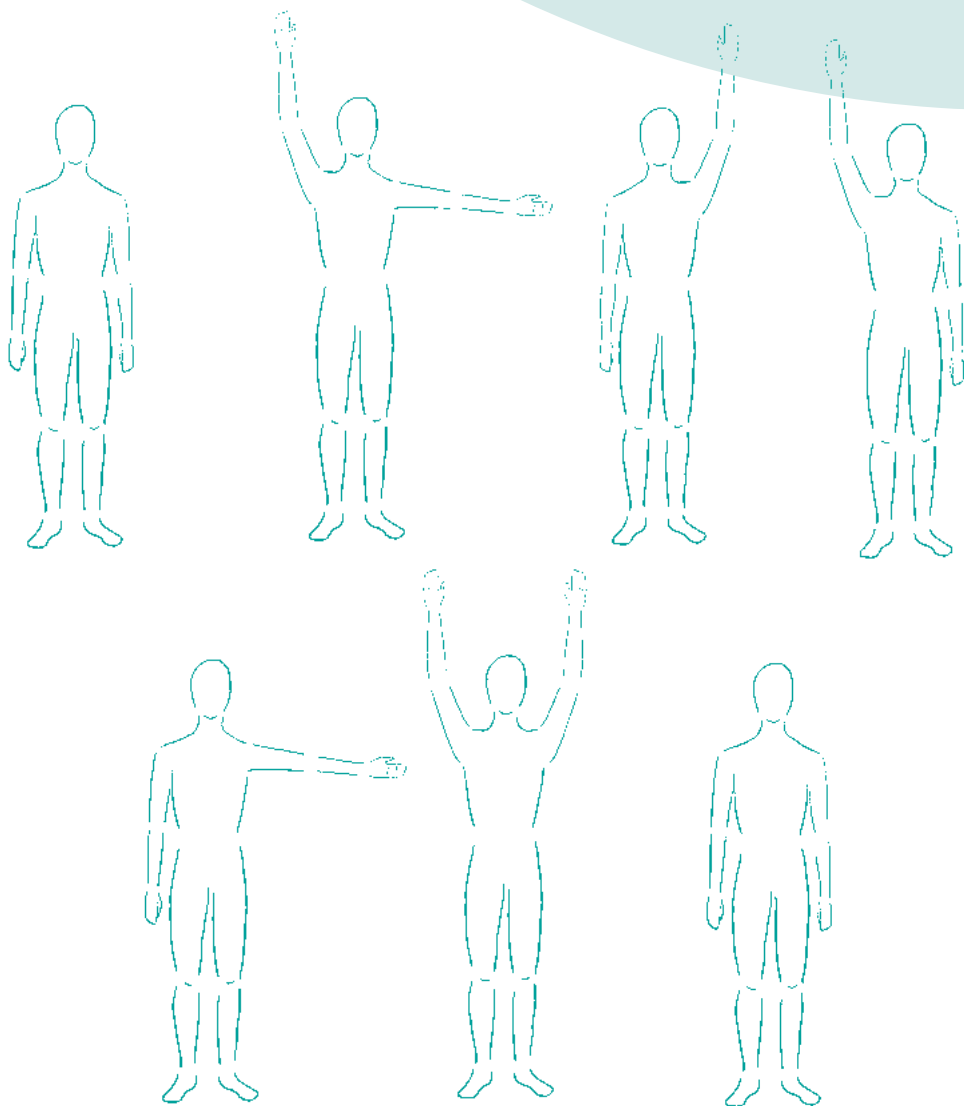
- Возьмем пробку большими пальцами рук и держим ее.
- Указательными пальцами берем пробку от больших пальцев.
- Средними пальцами - от указательных пальцев.
- Безымянными пальцами - от средних пальцев.
- Мизинцами - от безымянных пальцев.
- Вернем пробку таким же образом в исходное положение.

## Перемещение пробки пальцами одной руки



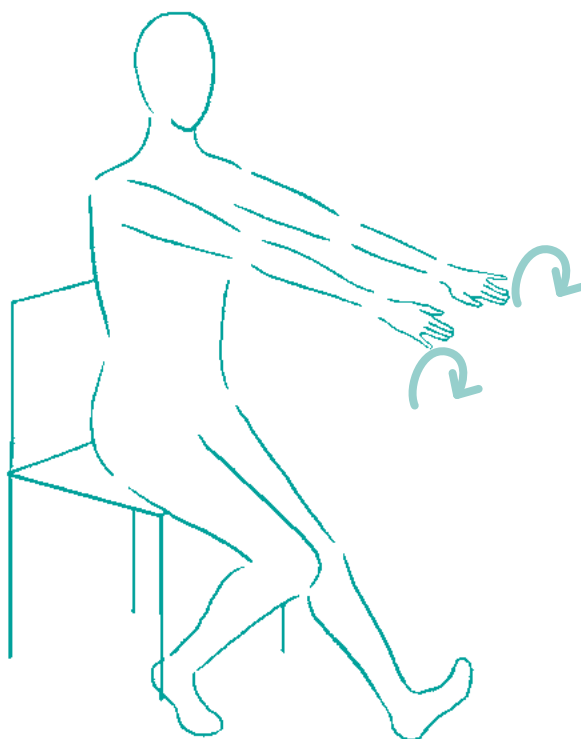
- Возьмем пробку большим и указательным пальцами.
- Меняем указательный палец на средний палец.
- Меняем средний палец на безымянный.
- Меняем безымянный палец на мизинец.
- Вернем пробку таким же образом в исходное положение и повторим упражнение.

## Движение рук вразнобой



- Поднимаем левую руку вверх (1) и опускаем вниз (2).
- Одновременно отводим правую руку в сторону (1), поднимаем вверх (2) и опускаем вниз (3).
- Меняем руки и повторяем упражнение.

# Круговые движения пальцами рук

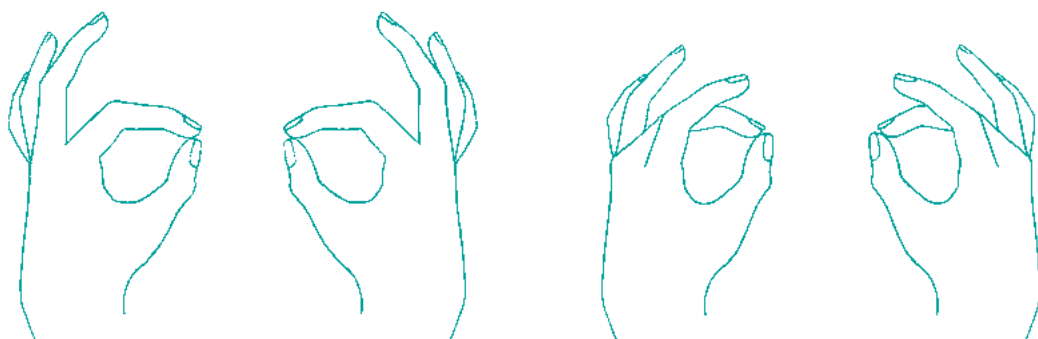


- Вытянем руки вперёд на уровне плеч.
- Начинаем мизинцами чертить круги.
- Чертим круги мизинцами и безымянными пальцами одновременно.
- Добавляем средние пальцы – чертим круги тремя пальцами обеих рук.
- Добавляем указательные пальцы и чертим круги четырьмя пальцами.
- Во время всего упражнения большие пальцы остаются на одном месте.

## **Усложним упражнение:**

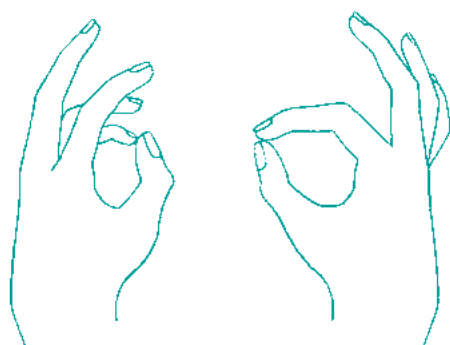
- Добавим поочередное движение ног вперед и назад.

## Пальцы вместе



Делаем упражнением обеими руками.

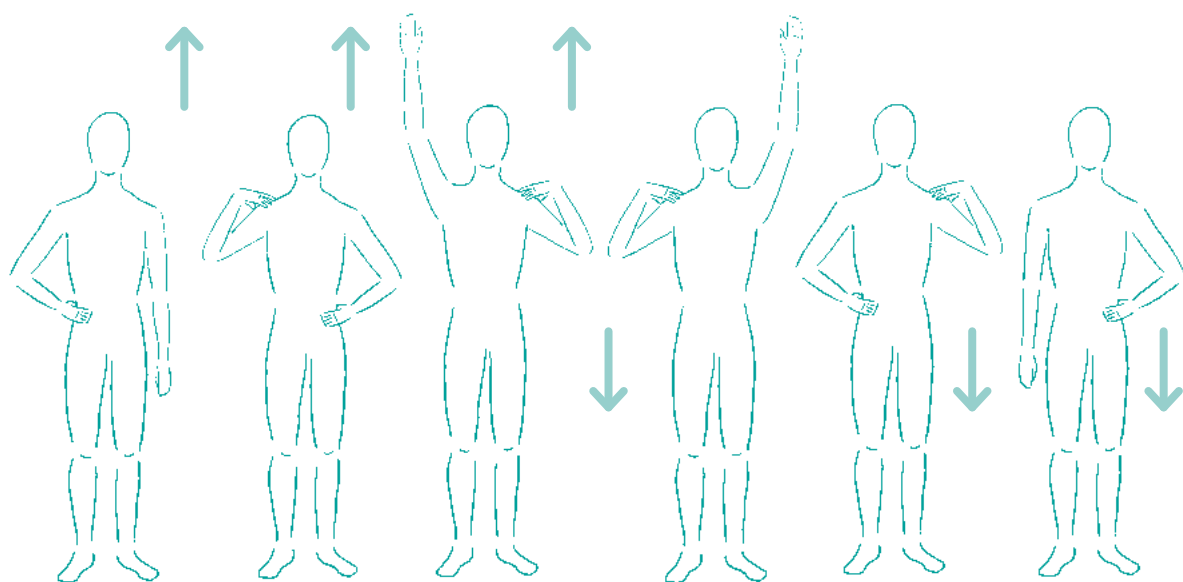
- Касаемся большим пальцем указательного пальца той же руки.
- Касаемся большим пальцем среднего пальца той же руки.
- Касаемся большим пальцем безымянного пальца той же руки.
- Касаемся большим пальцем мизинца той же руки.



### Усложним упражнение:

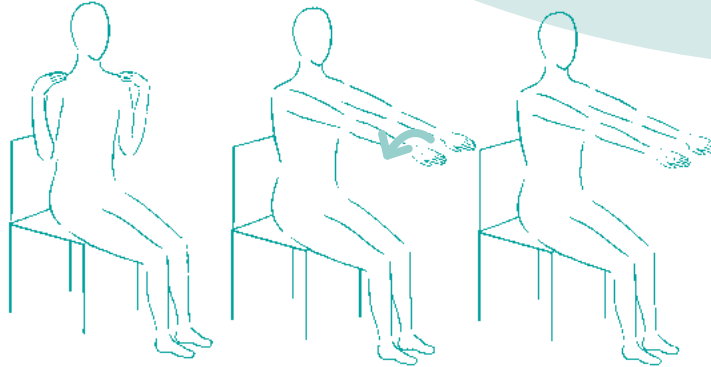
- Начнем упражнение обеими руками с разных сторон – касаемся большим пальцем левой руки мизинца этой руки, а большим пальцем правой руки – указательного пальца.
- Продолжаем упражнение, поочередно касаясь большим пальцем всех пальцев.

## Поочерёдное поднятие рук



- Упражнение можно выполнять стоя или сидя, руки опущены вниз.
- Положим левую руку на бедро.
- Затем коснемся левой рукой плеча, а правой рукой – бедра.
- Поднимем левую руку вверх, а правую руку – на плечо.
- Опускаем руки вниз так, что левая рука опускается первой, а правая опускается следом.

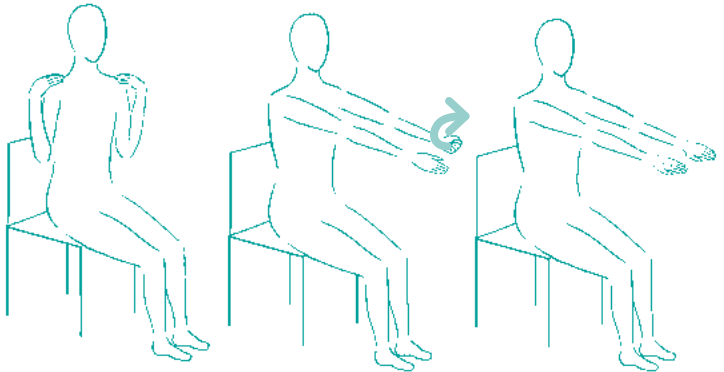
## Выпрямление и повороты рук



- Сядем прямо и коснемся руками плеч.
- Затем вытянем руки прямо перед собой, одну – ладонью книзу, а другая – ладонью кверху.
- Коснемся руками плеч.
- Снова вытянем руки прямо перед собой и повернем ладонь другой руки кверху.

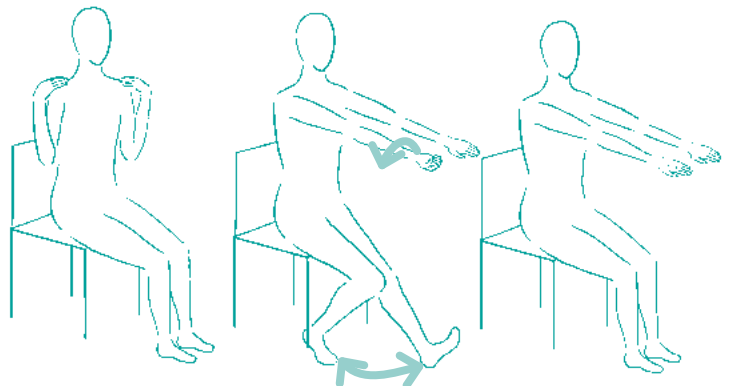
### Усложним упражнение:

- Сожмем пальцы той руки, ладонь которой кверху, в кулак.



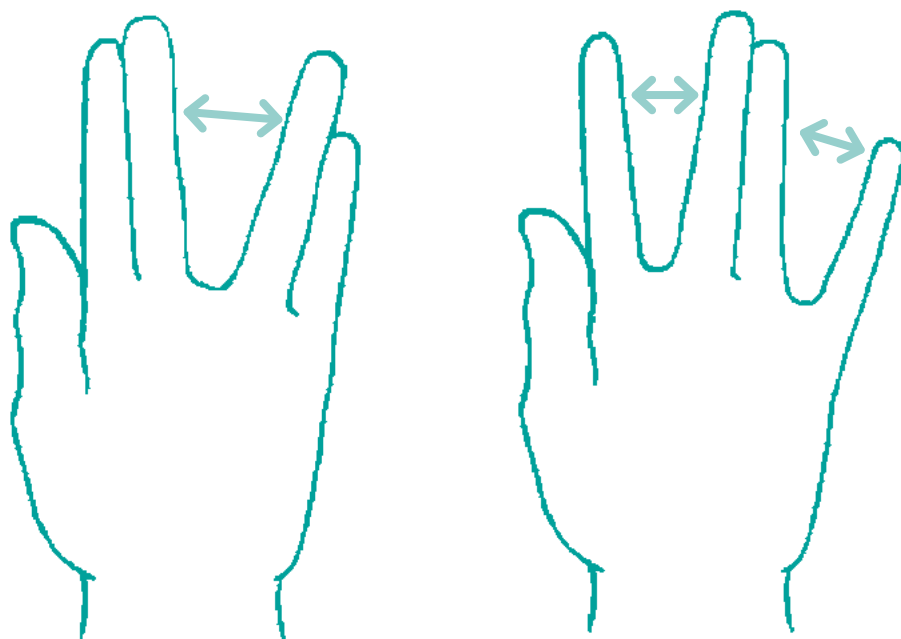
### Усложним еще больше:

- Добавим поочередное движение ног вперед и назад.



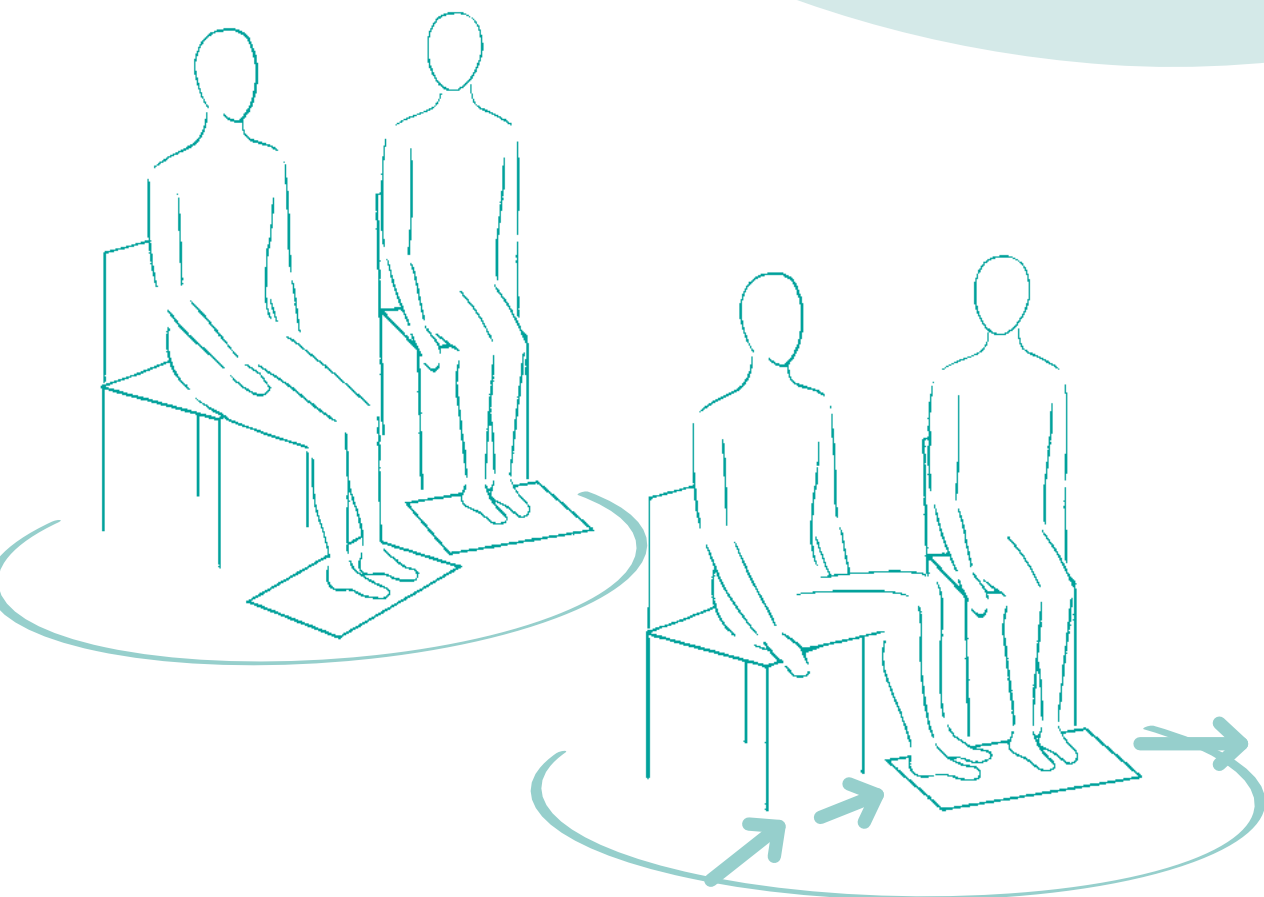


## Движение пальцами



- Соединим вместе 2-ой и 3-ий, а также 4-ый и 5-ый пальцы и сделаем движение «ножницы»;
- Держа вместе 3-ий и 4-ый пальцы, подвигаем 2-ым и 5-ым пальцами;
- Во время выполнения упражнения большой палец всегда остается на одном месте.

# Передача газеты по кругу 1



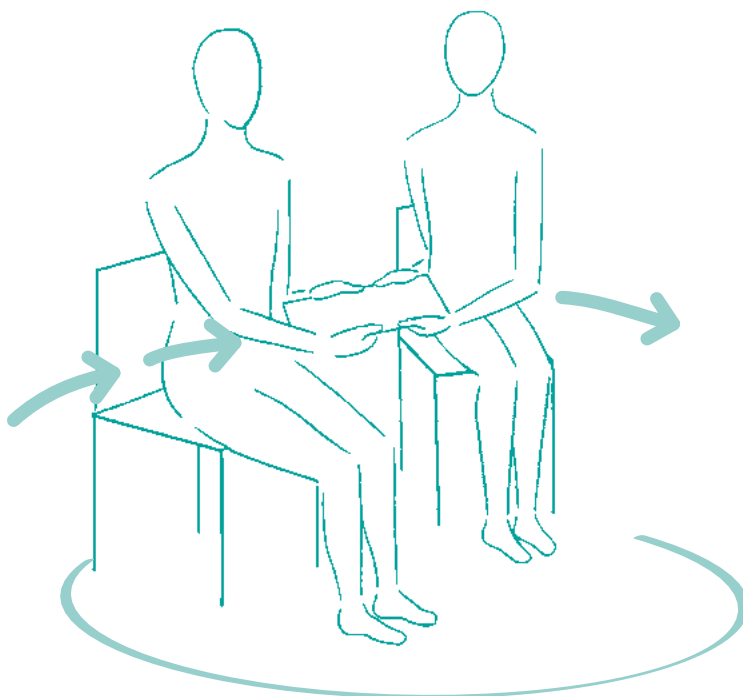
**Упражнение 1:** Сядем в круг. Каждый кладет газету себе под ноги.

- Пододвигаем свою газету соседу слева, держа ноги при этом вместе.
- Принимаем от соседа газету левой ногой и пододвигаем ее соседу правой ногой.
- Когда руководитель хлопнет в ладоши, меняем направление движения газеты. Если двигали газету по часовой стрелке, то продолжим упражнение против часовой и наоборот.

**Усложним упражнение:**

- Хлопаем в ладоши в такт передачи газеты.

## Передача газеты по кругу 2



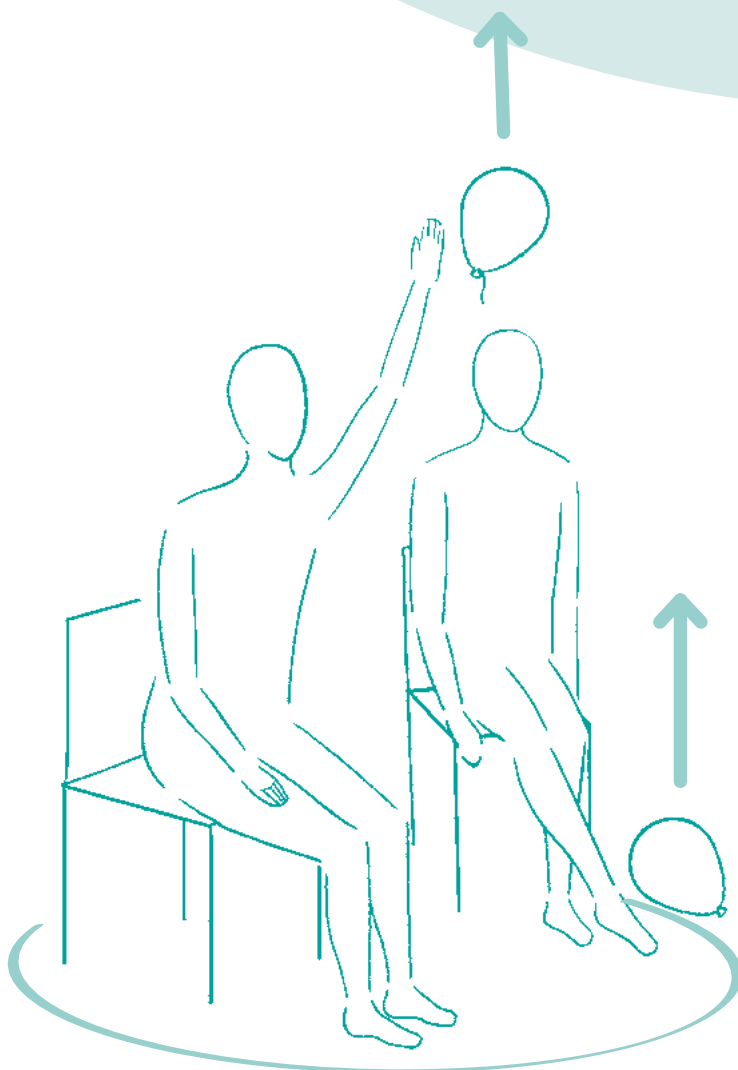
**Упражнение 2:** Сядем в круг, у каждого в руках по газете.

- Передаем газету соседу слева;
- Когда руководитель хлопнет в ладоши, меняем направление передачи газеты.

**Усложним упражнение:**

- Добавим движение ногами.
  - Делаем движения обеими ногами одновременно вперед и назад
  - Делаем поочередное движение ногами вперед и назад
- Передаваем газету из рук в руки по часовой стрелке, а ногами – против часовой, затем меняем направление.

## Удерживать воздушный шар



Сядем в круг.

- Постараемся удерживать воздушный шар в воздухе только с помощью рук. Не ронять шар на пол.
- Постараемся удерживать воздушный шар в воздухе только с помощью ног.

### Усложним упражнение:

- Делаем упражнение с несколькими воздушными шарами одновременно.

## **Вместе делать веселей!**

*Леа (72 года), она призывает нас начать тренировку – эти упражнения подарят вам радость и хорошее настроение. Не напрягайтесь и не морщите лоб, просто следуйте руководству.*

*Основное правило: спокойно приступайте к выполнению упражнений, не спешите, скорость наращивайте постепенно. Не все сразу пойдет гладко, но не стоит расстраиваться. Леа советует: «Если упражнение не получается, повторите его раз десять. Если и дальше не идет, попробуйте другое упражнение, а потом вернитесь к первому. Когда оно получится, его следует закрепить, повторив не менее пяти раз».*

*Леа считает очень полезной тренировку концентрации внимания. Не стоит одновременно заниматься чем-то ещё. «Мне тоже не все упражнения сразу удавались, но это не так важно. Например, одно упражнение для пальцев казалось невероятно сложным и долго не получалось. Я стала пальцами имитировать падение снежинок, и это оказалось очень полезным движением», – смеётся Леа.*

*Дети и внуки Леа очень веселятся, выполняя упражнения вместе с ней.*



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



Eläkeläiset ry  
[www.elakelaiset.fi](http://www.elakelaiset.fi)

