



Краевое государственное автономное учреждение
социального обслуживания
«Приморский центр социального обслуживания населения»

Программа
«Фитнес для мозга»

Определенные физические движения оказывают влияние на развитие интеллекта человека. Фитнес или гимнастика для мозга, направленная на изучение связей ум - тело, и оптимизацию деятельности мозга через физические движения. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Программа подразумевает обучение навыкам выполнения упражнений, которые являются средством развития интеллекта, формирования наблюдательности, умения логически мыслить, развития воображения и пространственного представления, познания окружающего мира, способствует эстетическому воспитанию и расширению кругозора. Каждое из упражнений способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения. Упражнения способствуют развитию координации движений и психофизических функций. Под влиянием гимнастики для мозга, в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Это универсальная система упражнений, для взрослых в любом возрасте.

Цель программы:

- ранняя профилактика когнитивных нарушений, у людей пенсионного возраста;
- повышение осведомленности населения о деменции, как одной из важнейших проблем пожилых людей и создание условий по улучшению качества жизни пожилого человека.

Целевая группа:

пожилые граждане, в возрастном диапазоне 60+, имеющие когнитивные нарушения, желающие сохранить свое интеллектуальное здоровье.