**Упражнения для тренировки памяти**

Память может подвергаться некоторым изменениям и ухудшению с возрастом. Однако с помощью упражнений для улучшения памяти у пожилых людей и специальной гимнастики можно поддерживать и улучшать когнитивные функции мозга. Важно знать, что регулярные тренировки ума могут содействовать сохранению и укреплению памяти даже в пожилом возрасте.

Тренировка мозга так же важна, как и тренировка тела. Почему? Человеческая память во многом похожа на мышцы – если мы не прикладываем к ней систематических усилий, а постоянно используем различные «опоры», она быстро ослабевает и начинает давать сбои. Систематические тренировки сохранят ее в отличной форме, особенно это важно для людей пожилого возраста, чтобы минимизировать риск появления старческой деменции. Так же тренировка памяти важна при болезни Альцгеймера.

Исследования показывают, что всего несколько минут в день достаточно, чтобы эффективно тренировать память. Процессы памяти контролируются и выполняются мозгом. Каждый из нас имеет в своем распоряжении до 100 миллиардов нервных клеток, которые создают сложные нервные структуры. Они отвечают за запоминание важной информации, выполнение сложных движений или, например, освоение нового хобби. Когда мы узнаем что-то новое, наш мозг автоматически создает новые связи между нейронами, создавая структуры, в которых хранятся новые знания.

**Упражнения для мозга и памяти пожилого человека**

1. **Развивайте новые навыки.**Изучение чего-то нового, например, игры на музыкальном инструменте, изучение иностранного языка или занятия рукоделием стимулируют активность мозга и помогают улучшить память.
2. **Кроссворды и головоломки.** Решение кроссвордов, судоку, шарад, головоломок и других интеллектуальных задач требует аналитического мышления, что способствует тренировке памяти и умственной активности.
3. **Обучение мнемонике.**Мнемоника — это методы запоминания информации с помощью ассоциаций, рифмовок и образов. Изучение таких техник может сильно помочь улучшить способность запоминания.
4. **Слушайте музыку.** Музыка имеет положительное влияние на мозг, способствуя активации различных областей и улучшая когнитивные функции.
5. **Читайте книги.**Чтение книг стимулирует воображение и способствует активной работе мозга, помогая улучшить память и когнитивные способности.

**Когнитивная гимнастика для пожилых**

 Упражнения на восприятие

Придумывание историй по картинке помогает стимулировать творческое мышление и воображение, улучшает способность к ассоциациям и снижает риск когнитивного упадка у пожилых.

Для проведения этого упражнения пожилому человеку предлагается рассмотреть картинку или изображение и придумать свою собственную историю, основываясь на том, что он видит на картинке.

 Упражнения на внимание

Попросите пожилого человека зафиксировать определенные объекты в комнате или на улице и затем задайте вопросы о том, что он увидел.

 Упражнения на концентрацию

Дайте списки слов или чисел и просите запомнить их, затем проверяйте, насколько точно они запомнились.

 Упражнения на логику

Задайте загадки, ребусы и логические задачи для решения.

**Как сохранить память в пожилом возрасте**

**Физическая активность**

Регулярные физические упражнения способствуют улучшению кровообращения и питанию мозга, что благоприятно сказывается на его функциональности.

**Здоровое питание**

Питание, богатое антиоксидантами, омега-3 жирными кислотами, витаминами и минералами, помогает укрепить мозг и улучшить его работу.

**Социальные связи**

Активное общение с друзьями, семьей и участие в общественной жизни помогает поддерживать память и когнитивные функции.

**Сон**

Хороший сон играет важную роль в восстановлении и укреплении памяти.

**Управление стрессом**

Стресс может оказывать негативное влияние на память, поэтому важно научиться справляться с ним и использовать методы релаксации.

**Регулярные медицинские обследования**

Важно помнить о важности регулярных визитов к врачу для контроля состояния здоровья и своевременного выявления возможных проблем.

Важно понимать, что забота о памяти и когнитивных способностях должна быть постоянной и систематической. Регулярные упражнения и поддержание активного образа жизни помогают поддерживать ум в хорошей форме и обеспечивать качественное старение.

**Список упражнений**

* Удаление слогов. Выберите газетную статью и вычеркните все окончания, заканчивающиеся на «ы», как можно скорее. Постарайтесь прочитать каждую строку только один раз, не возвращаясь к началу. Это упражнение можно изменять и, например, удалять все слова с тире  или слова «от» или «на».
* Чтение вверх ногами.  Возьмите свою любимую книгу и переверните ее. После этого попробуйте прочитать, что написано и понять смысл. Таким образом, вы улучшите свою способность концентрироваться.
* Описание. Это упражнение можно делать во время прогулки. Выберите предмет, с которым вы встретитесь по пути, и попробуйте произнести его название  наоборот. Например, «столб» - «блотс», «окно» - «онко» и пр.
* Скремблирование букв. Найдите длинное слово и попытайтесь составить из его букв новые слова.