**Шесть простых упражнений**

**для развития памяти.**



В пожилом возрасте ослабление способности запоминать связано с заболеваниями головного мозга, сердечно-сосудистой системы, дегенеративными процессами. Провалы в памяти в сочетании с другими симптомами выступают основной частью клиники широкого круга заболеваний. К таким относят: болезнь Альцгеймера; инсульт; эпилепсию; сосудистую деменцию; атеросклероз; болезнь Пика; мигрень.

Упражнения для развития памяти:

1. **«Глаз как у орла»**

Это упражнение можно выполнять в абсолютно любом месте.

Находясь в помещении окиньте взглядом все предметы, которые там находятся и постарайтесь запомнить максимальное их количество в течение одной минуты. После чего закройте глаза и постарайтесь перечислить предметы сколько сможете.

 Откройте глаза и проверьте себя.

1. **«Цепочки»**

Напишите на листочке 10 любых не связанных друг с другом по смыслу слов или попросите это сделать кого-то из близких. Попробуйте запомнить эти слова в правильной последовательности в течение 30 секунд. Переверните листок (не подсматривайте!) и проговорите слова вслух, а затем проверьте себя.

1. **«Личный дневник»**

Перед сном прокрутите в обратном направлении (с вечера до утра) весь свой день. Постарайтесь вспомнить не только основные события, но и мельчайшие подробности дня.

1. **«Счетовод»**

 Выберите любые две цифры от 1 до 9. Первая цифра будет означать подъем правой руки, вторая- левой. Начинайте считать от 1 до 50, поднимая необходимые руки в тот момент, когда встречаются выбранные числа. В случае если числа нет - руки опущены.

1. **«Художник»**

Возьмите любое изображение. Это может быть фотография, банкнота, рекламная листовка. В течение 5 минут внимательно рассмотрите изображение, а затем попытайтесь его изобразить (как сможете!) Не обязательно иметь художественный талант и делать все красиво. Главное- не забыть и повторить все детали.

1. **«Покупатель»**

Перед тем как идти в магазин составьте список покупок и запомните его. Войдя в магазин уберите список в карман и попробуйте собрать корзину по памяти.

Когда пойдете к кассе достаньте список и проверьте себя.

**Будьте здоровы!**

ОГБУЗ "Центр общественного здоровья и

медицинской профилактики города Старого Оскола"

Отдел организации медицинской профилактики

Заведующий отделом врач-методист

Мохова Ольга Ивановна

