Общество с ограниченной ответственностью «НЕЙРОН» г. Оренбург

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «НЕЙРОН»
_____В.Е.Апрелев
«_23_» _марта_ 2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Когнитивный тренинг»

Возрастная категория: получатели социальных услуг старше 18 лет
Срок реализации программы: 10 дней (20 часов)

Автор-составитель: Врач-невролог, д.м.н., профессор Апрелев В.Е.

Содержание

Раздел 1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.....3

1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Цель и задачи программы.....4
1.3. Содержание программы 5
1.4. Планируемые результаты 5

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий.....6

2.1. Учебный план.....6
2.2 Календарный учебный график..... 7
2.3. Условия реализации программы.....7
2.4. Методическое обеспечение.....7
2.5. Оценочные материалы 8
Список литературы.....10
Приложение ... .11

Раздел 1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1. Пояснительная записка

Прекрасная память — ценнейший инструмент жизнедеятельности человека в любом его возрасте, но в большинстве случаев, ценить этот инструмент люди начинают лишь тогда, когда его теряют.

Память очень важная функция мозга, которая используется для применения и хранения информации прошлого опыта, для решения актуальных проблем, а также для построения определенного типа поведения. Без неё невозможна повседневная жизнь. Если сталкиваться с той или иной проблемой, и в памяти будет отсутствовать информация о вариантах ее решения, то качество жизни снизится до уровня ребенка. Станет невозможной речь письменная и устная, общение, творчество и все сферы жизни. Потеря её нарушает полноценную жизнь, отделяет человека от общества, снижаются адаптивные функции и свойства организма. Такие нарушения наблюдаются у людей с ограниченными возможностями после инсульта, при черепно-мозговых травмах, с болезнью Альцгеймера, Паркинсона, сахарным диабетом и других заболеваниях.

Восстановление мыслительных способностей, восприятия, памяти в целом требует много сил, так как процесс реабилитации может быть долгим и изматывающим как физически, так и эмоционально. Однако опыт реабилитации показывает, что у человека большие компенсаторные возможности организма, которые нужно использовать и развивать. Существуют упражнения по восстановлению памяти, которые помогут как можно быстрее ее вернуть пострадавшему.

Направленность программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Тренируем свою память» имеет социально-гуманитарную направленность.

Для разработки дополнительной общеразвивающей программы использовались следующие **нормативные документы**:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Новизна данной программы заключается в создании новой методической продукции переработанной и адаптированной для работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья, а также с учётом особенностей направления работы реабилитационного учреждения.

Актуальность программы:

Человеческий мозг способен развиваться и обучаться – в этом важнейшее его отличие даже от самого умного компьютера. Даже в случаях потери памяти – амнезии память вовсе не стирается. Нарушается не память, а механизм её воспроизведения.

Вся информация, попадающая в мозг человека, остаётся там навечно! Этот факт может воодушевить многих на усиленные занятия по тренировке памяти. Если даже человек что-то забыл – это вовсе необязательно навсегда.

Память можно тренировать и даже восстанавливать, если она полностью или частично утрачена.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что она направлена на восстановление и профилактику ухудшения интеллектуальных способностей человека. Она развивает личностные качества и психические процессы у инвалидов. Создает благоприятные условия для восстановления памяти, развития познавательной активности и творческой самореализации инвалидов.

Отличительная особенность программы в том, что она рассчитана на разную категорию получателей . Она применима как для людей со сравнительно хорошей памятью, так и частично или полностью утративших её.

Уровень программы: ознакомительный

Объём программы:

Программа включает 2 раздела: Отчего зависит эффективность развития памяти и внимания, Упражнения тренировки памяти. Общий объём содержания программы составляет 20 часов.

Сроки реализации: 10 дней

Форма обучения: очная- дистанционная, индивидуальная, групповая

Режим занятий: каждому получателю услуг устанавливается индивидуальный или групповой режим занятий. Календарно – учебный график занятий составляется с учётом их пожеланий.

Продолжительность проведения занятий 2 академических часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие памяти в целях улучшения когнитивной функции.

Задачи программы:

Обучающие:

- дать необходимые знания по профилактике ухудшения здоровья;
- обучить упражнениям, способствующим восстановлению памяти.

Воспитательные:

- формировать социально-адаптированную личность, обладающую необходимыми компонентами коммуникативной культуры: умением понимать собственные эмоциональные проявления и поведение окружающих, умением общаться и взаимодействовать с окружающими.

Коррекционно-развивающие:

- развивать личностные качества, позволяющие успешно адаптироваться в социуме: познавательную активность, самостоятельность;
- развивать образное и пространственное мышление, воображение, внимание;
- восстанавливать мыслительные способности, восприятие, память;

- создавать необходимые условия для расширения социального опыта и облегчения процесса интеграции в общество;

1.3. Содержание программы:

Содержание учебного плана:

I. От чего зависит эффективность развития памяти и внимания?

1.1. Вводное занятие. Знакомство. Беседа о программе. Режим занятий. Инструктаж по технике безопасности. Методы и формы обучения: беседа, обсуждение. Формы подведения итогов.

1.2. Правильное питание и память. Влияние еды на мозговую деятельность. Какие продукты полезны?

1.3. Не перегружайте свой мозг. Информационная перегрузка мозга. Три упражнения как разгрузить голову.

1.4. Побольше физической активности и прогулок на свежем воздухе. Почему гулять на свежем воздухе нужно каждый день. Двигательная активность.

1.5. Память и вредные привычки. Виды вредных привычек. Влияние вредных привычек на рабочую память.

1.6. Тренировка памяти и внимания без отрыва от обычных дел. Внимание и концентрация – основа хорошей памяти.

II. Упражнения тренировки памяти

2.1. Ассоциации и их виды. В чём польза ассоциативного мышления. Упражнения на ассоциативное запоминание.

2.2. Тренировка памяти восприятия информации на слух. Слуховая память. Комплекс упражнений на развитие слуховой памяти.

2.3. Воспроизведи увиденное. Вижу и помню. Эйдетический тип памяти. Образное мышление: как развивать?

2.4-2.5. Найди на рисунке. Головоломки на картинках. Тест на внимательность.

2.6-2.7. Игра со словами. Словесные игры для компании. Словесная головоломка.

2.8-2.9. Найди различия в рисунках. Зрительная память. Игры с поиском отличий.

1.4. Планируемые результаты реализации программы:

Развить:

- познавательные интересы
- зрительную и слуховую память, внимание и мышление – пространственное и логическое

Научить:

- сравнивать, обобщать, выделять, размышлять
- проявлять индивидуализм и способности
- быть самостоятельным и общительным

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

№ п/п		Название разделов и тем	Количество часов		
Раздел/тема	Дата проведения		Всего	Теоретич занятия	Практич занятия
1	2	3	4	5	6
1		**Отчего зависит эффективность развития памяти и внимания?**	**10**	**7**	**3**
1.1		Вводное занятие	2	2	-
1.2		Правильное питание и память	2	2	-
1.3		Не перегружайте свой мозг	2	1	1
1.4		Память и вредные привычки	2	1	1
1.5		Тренировка памяти и внимания без отрыва от обычных дел	2	1	1
2		**Упражнения тренировки памяти**	**10**	**5**	**5**
2.1		Ассоциации	2	1	1
2.2		Тренировка памяти восприятия информации на слух	2	1	1
2.3		Воспроизведи увиденное	2	1	1
2.4		Игра со словами	2	1	1
2.5		Найди различия в рисунках	2	1	1
ВСЕГО:			**20**	**10**	**10**

2.2 Календарно-учебный график

теория практика

1занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие	5 занятие	6	7
1.1/2часа	**1.2/2часа**	**1.3/1час**	**1.4/1час**	**1.5/1час**	-	-
		1.3/1 час	**1.4/1час**	**1.5/1час**	-	-
8 занятие	9 занятие	10 занятие	11 занятие	12 занятие		
2.1/1час	**2.2/1час**	**2.3/1час**	**2.4/1час**	**2.5/1час**	-	-
2.1/1час	**2.2/1час**	**2.3/1час**	**2.4/1час**	**2.5/1час**		

2.3. Условия реализации программы:

Дополнительная обшеразвивающая программа «Тренируем свою память» рассчитана на людей с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 18 лет и старше. В зависимости от кратности посещений и состояния здоровья получателя социальных услуг программа может считаться реализованной при не полном рассмотрении всех занятий календарно-учебного графика. Если в ходе реализации программы выясняется, что получатель услуг плохо усвоил какой-то конкретный материал, то в этом случае в календарно-учебный график могут быть внесены коррективы. (Для закрепления полученных знаний возможно повторение занятий).

2.4. Методическое обеспечение

Реализация программы «Тренируем свою память» основывается на следующих принципах:

- принцип доступности и последовательности предполагает построение учебного процесса от простого к сложному;
- принцип наглядности предполагает широкое использование наглядных и дидактических пособий, делающих учебный процесс более эффективным;
- принцип связи теории с практикой – органичное сочетание в работе с необходимыми теоретическими знаниями и практическими умениями, и навыками;

Для достижения положительных результатов по программе, занятия осуществляются с использованием педагогических технологий.

Технология личностно-ориентированного развивающего обучения.

Цель технологии личностно-ориентированного обучения – максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей на основе использования имеющегося опыта жизнедеятельности. Применение этой технологии обеспечивает возможность развития и саморазвития личности каждого человека исходя из его индивидуальных особенностей.

Технология дифференцированного обучения.

Основная цель использования технологии дифференциации – обучение каждого на уровне его возможностей и способностей, что даёт возможность получить максимальные по его способностям знания и реализовать свой личностный потенциал.

Методы работы:

1.словесный (используется при освоении нового материала, объяснении правильных приемов работы, исправление и предупреждение ошибок);

2. репродуктивный (воспроизведение полученной информации);

3. творческий (поиск нового стиля, новых элементов, создание работ по собственному замыслу, эскизу);

4. игровой (использование упражнений в игровой форме);

5. наглядный (демонстрация образцов).

Наглядный метод применяется совместно со словесным методом обучения. Данный метод необходим в работе с людьми с ограниченными возможностями здоровья, так как обеспечивает высокую степень восприятия и осмысления информации при единовременном включении всех систем восприятия: зрительной, слуховой.

Материально-техническое оснащение

1. Учебный кабинет
2. Столы
3. Стулья
4. Воспроизводящее устройство (ПК)
5. Шкафы для наглядных пособий, учебного материала, методической литературы

2.5. Оценочные материалы

Программа предусматривает оценивание предметных показателей в начале занятий, а также итоговый контроль в конце срока реализации программы. На каждом занятии специалист, реализующий программу, проводит текущий контроль по предметным показателям, используя метод педагогического наблюдения

Эффективность программы отслеживается по итоговой диагностике (см. приложение № 1 - оценочную таблицу результатов освоения программы)

Критерии оценки:

За каждый освоенный пункт начисляется 1 балл.

0-5 баллов – низкий уровень освоения программы

5-10 баллов – средний уровень освоения программы

10-15 баллов – высокий уровень освоения программы.

Алгоритм занятий:

Каждое занятие программы содержит в себе следующие этапы:

- организационный этап (приветствие, создание эмоционального настроя);

- теоретический этап (сообщение темы занятия, прояснение тематических понятий, подача новой информации);
- практический этап (отработка формируемых навыков на практике);
- рефлексивный этап (обобщение полученных знаний и подведение итогов).

Обобщенная структура занятия:

- постановка цели занятия;
- повторение сформированных умений и навыков, являющихся опорой;
- выполнение проверочных заданий;
- ознакомление с новыми заданиями;
- упражнения на их освоение;
- упражнения на их закрепление;
- тренировочные упражнения по образцу, алгоритму;
- упражнения на перенос в сходную ситуацию;
- итог занятия;
- задание на дом.

Используемая литература

Основная

1. Крауз-Вейсер Ф. Тренировка памяти и концентрации внимания для взрослых/ Пер. с нем. Агенства переводов «Сван». -М.: Олимпия, 2008. -80 с.
2. Могучий А. Супертренажёр памяти. Книга тренажёр для вашего мозга /Антон Могучий. – Москва: Издательство АСТ, 2017. -286 с.

Дополнительная

1. Андреева Ю.И. Растим гения. Развиваем нестандартное мышление и воображение, улучшаем память и речь. - СПб.; Вектор, 2009 -214 с.
2. Картер, Филипп. IQ и личностные тесты/ Филипп Картер: пер. с англ. Пер.Гучевой. – М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2010. - 218 с.- ил.
3. Шангпа Ринпоче. Семь пунктов Тренировки ума. Практические инструкции на пути к пробуждению/ Шангпа Ринпоче:/ пер. с англ. М.М. Гучевой. – М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2010. -218 с.

Интернет-ресурсы

1. iveinternet.ru›users/zhavoronok/post352893043
2. nevnyk-uspeha.com›Психология›Тренировки памяти
3. fb.ru›article/136555/poleznyie-sovetyi-o-tom-kak-…
4. healthage.ru›polezno-znat…i-trenirovka-pamyati/

Приложение №1

Оценочная таблица результатов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Тренируем свою память»

ФИО _____.

Период реабилитации с _____ по _____ 20__ г.

Название тем	**Первоначальная диагностика (в баллах)**	**Итоговая диагностика (в баллах)**
Отчего зависит эффективность развития памяти и внимания?		
Вводное занятие		
Правильное питание и память		
Не перегружайте свой мозг		
Память и вредные привычки		
Тренировка памяти и внимания без отрыва от обычных дел		
Упражнения тренировки памяти		
Ассоциации		
Тренировка памяти восприятия информации на слух		
Воспроизведи увиденное		
Игра со словами		
Найди различия в рисунках		
ВСЕГО		

Критерии оценки:

За каждый освоенный пункт начисляется 1 балл.

0-5 баллов – низкий уровень освоения программы

5-10 баллов – средний уровень освоения программы

10-15 баллов – высокий уровень освоения программы.