

25.09.2015



23 сентября посетители ТЦСО «Ново-Переделкино» на мастер-классе «Головоломки от 5 до 99» узнали, как обеспечить себе активное долголетие

Решать головоломки интересно в любом возрасте, а детям и пожилым людям это просто необходимо. Малышам — для развития, представителям старшего поколения — для того, чтобы держать себя в тонусе. Какими способами можно тренировать свой мозг, клиентам ТЦСО показала на мастер-классе «Головоломки от 5 до 99» методист центра развития и творчества «Юнион» Ирина Червякова.

— Умственная активность — ключ к долголетию. Как мы знаем, тренировки нужны не только телу, но и уму. Пазлы, мозаики, головоломки, интеллектуальные игры — все это стимулирует работу головного мозга, улучшает память, совершенствует навыки управления вниманием. Такие занятия успешно применяются в восстановительной терапии, например, после инсульта. Достаточно выполнять упражнения пару раз в неделю, чтобы мозг не одолела лень, — рассказала Ирина Червякова.

Выполняя первое задание мастер-класса, участники вспомнили о Золушке. Как и героине сказки, им предстояло заняться сортировкой — правда, не злаков, а бобов. Такое упражнение можно выполнять и дома — достаточно смешать горох с фасолью, а потом снова их разделить. На первый взгляд, занятие простое, но очень полезное для сохранения или восстановления мелкой моторики пальцев.

Тем, кто выполнил «золушкину» работу, Ирина предложила следующие задания: собрать пазл-картинку, цветовой и геометрический пазл, сделать мозаичные узоры разного уровня сложности, открыть секреты занимательных головоломок. Чемпионами по выполнению заданий оказались бабушки внуков-дошколят: сказываются частые игры и занятия с детьми.

— Мои внуки уже выросли, и поэтому многие головоломки я сегодня увидела здесь впервые, это очень интересно и познавательно, — поделилась впечатлениями от занятий посетительница ТЦСО Вера Сотворенкова. — Отгадать секрет некоторых из них не так-то просто, как может показаться с первого взгляда. Находить решения было очень интересно!

— Такие мастер-классы у нас проходят регулярно, — рассказала Татьяна Кряквина, директор ГБУ ТЦСО «Ново-Переделкино». — Подобные занятия очень интересуют и развлекают наших клиентов, но главное — они замедляют старение. В центре также работают кружки, где пенсионеры изготавливают различные поделки, работают руками, и это тоже способствует активному долголетию. А в нашем клубе «Игротека для взрослых» посетители играют в шашки и шахматы, решают ребусы и задачи. Я думаю, что участники сегодняшнего мастер-класса, вдохновившись своими успехами, будут посещать клуб почаще.

Светлана Галкина