

# КУРОРТНЫЙ

пансионат для пожилых

## Программа адаптивных, развивающих и развлекательных мероприятий

### 21.08. (понедельник)

**10:00-10:45 «С бодрым утром!»**-физическая разминка на все группы мышц, пальчиковая гимнастика и дыхательные упражнения с инструктором АФК на улице

**11:00-12:30 «Йога»**-групповое спортивное занятие в спортивном кубике. Скандинавская ходьба с инструктором АФК

**12:30-13:15 «Яблочный Спас»**-тематическая развивающая программа со специалистами Досуга в столовой

**15:00-16:00 «Кудесники»**-групповое занятие по рукоделию со специалистом Досуга в творческом «кубике»

**16:50-17:50 «ИгроМания»**-развивающее интеллектуально-игровое занятие в столовой или на улице

### 22.08. (вторник)

**10:00-10:45 «С бодрым утром!»**-физическая разминка на все группы мышц, пальчиковая гимнастика и дыхательные упражнения с инструктором АФК на улице

**11:30-12:15 «СпортРазминка»**-игровое занятие со специалистом Досуга на улице

**12:30-13:15 «Арт-терапия»**-групповое развивающее занятие в творческом «кубике»

**15:00-16:00 «Очумелые ручки»**-групповое занятие по изготовлению бумажных цветов со специалистом Досуга

**16:30-17:30 «Весёлая прогулка»**-музыкальная программа с участием специалиста Досуга на улице

## **23.08. (среда)**

**10:00-10:30 «С бодрым утром!»**-физическая разминка на все группы мышц, пальчиковая гимнастика и дыхательные упражнения с инструктором АФК на улице

**11:00-14:30 «Музыкальная прогулка»**-групповое развивающее игровое занятие на улице со специалистом Досуга

**12:30-13:15 «Волейбол»**-групповое спортивно-игровое занятие

**15:00-16:00 «Кудесники»**-групповое занятие по рукоделию в творческом кубике

**16:50-17:50 «Танцы нашей молодости»**-музыкально-игровая программа со специалистом Досуга на улице

## **24.08. (четверг)**

**10:00-10:45 «С бодрым утром!»**-физическая разминка на все группы мышц, пальчиковая гимнастика и дыхательные упражнения с инструктором АФК (столовая)

**11:00-12:30 «Йога»**-спортивное занятие с инструктором АФК  
Скандинавская ходьба

**12:30-13:15 «Эрготерапия»**- групповое занятие с инструктором АФК

**15:00-16:00 «Когнитивный тренинг»**-групповое занятие с психологом в творческом кубике

**16:50-17:30 «Музыкальный оркестр»**-групповое музыкально-игровое занятие со специалистом Досуга (столовая или улица)

## **25.08. (пятница)**

**10:00-10:45 «С бодрым утром!»**-физическая разминка на все группы мышц, пальчиковая гимнастика и дыхательные упражнения с инструктором АФК (столовая или улица)

**11:30-12:30 «День рождения князя Голицына»**-познавательная развивающая программа со специалистами Досуга в столовой

**12:30-13:15 «Боулинг»**-групповое занятие в спортивном «кубике» с инструктором АФК

**15:00-16:00 «Кудесники»**-кружок по интересам для любителей рукоделия со специалистом Досуга (творческий «кубик»)

**16:50-17:50 «ИгроМания»**-развивающее занятие по настольным играм (столовая или улица)

## **26.08. (суббота)**

**10:00-10:45 «С бодрым утром!»**-физическая разминка на все группы мышц, пальчиковая гимнастика и дыхательные упражнения с инструктором АФК на улице

**11:30-12:00 «Музыкальная прогулка»**-физическая разминка на все группы мышц, пальчиковая гимнастика и дыхательные упражнения со специалистом АФК на улице

**12:30-13:15 «Традиции русской кухни»**-познавательно- игровое занятие в столовой со специалистами Досуга

**15:00-16:00 «Курортный романс»**-групповое занятие, кружок по вокалу со специалистом Досуга

**16:50-17:50 «Танцы народов мира»**-музыкальная программа с участием специалистов Досуга на улице

## **27.08. (воскресенье)**

**10:00-10:45 «С бодрым утром!»**-физическая разминка на все группы мышц, пальчиковая гимнастика и дыхательные упражнения с инструктором АФК (столовая).

**11:30-12:30 «СпортРазминка»**-групповое занятие на тренажёрах. Скандинавская ходьба с инструктором АФК

**12:30-13:15 «Эрготерапия»**-групповое занятие со специалистом Досуга в творческом «кубике»

**15:00-16:00 «Кудесники»**-групповое занятие, кружковая работа по рукоделию со специалистом Досуга (творческий «кубик»)

**16:50-17:50 «Шумовые инструменты»**-музыкально-игровое занятие на улице со специалистом Досуга

*В программе возможны дополнения и изменения*