

# КУРОРТНЫЙ

пансионат для пожилых

## Программа адаптивных, развивающих и развлекательных мероприятий

### 22.07 (понедельник)

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

**11:00-12:00 Упражнения с отягощением** с инструктором АФК (в хорошую погоду проводится на улице)

**12.00-12.50 « День Невской битвы»**-тематическое развлекательное занятие в творческом «кубике» (в хорошую погоду проводится на улице)

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

**16:50-17:50 Настольные игры** (домино, шахматы, шашки)

### 23.07 (вторник)

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

**11:00-11:45 Гимнастика** с инструктором АФК (в хорошую погоду проводится на улице)

**12:00-12:45 «День дачника в России»** – тематическое мероприятие в столовой (в хорошую погоду проводится на улице)

**15:00-16:00 «Очумелые ручки»**-групповое занятие по прикладному творчеству со специалистом Досуга в творческом «кубике»

**16:50-17:50 «Музыкальная гостиная»**-развивающая программа в столовой

### 24.07 (среда)

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

**11:00-11:45 Спортивно-интеллектуальные игры** с инструктором АФК (в хорошую погоду проводится на улице)

**12:00-12.45 «Литературная викторина»** - тематическое занятие в столовой (в хорошую погоду проводится на улице)

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

**16:50-17:50 «Классическая музыка»**-музыкально-развивающее занятие в столовой со специалистами Досуга

### **25.07 (четверг)**

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

**11:00-11:45 «День загадывания загадок»**- игровой развлекательный турнир (в хорошую погоду проводится на улице)

**12:00-12:50 Йога** с инструктором АФК в спортивном кубике

**15:00-16:00 «Внимание: снимается кино!»**-групповое занятие в творческом «кубике»

**16:50-17:50 «Пословицы и поговорки»**-познавательное групповое занятие в столовой

### **26.07 (пятница)**

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

**11:00-11:45 Игра в городки** -спортивно мероприятие с инструктором АФК (в хорошую погоду проводится на улице)

**12:00-12:50 «Владимир Высоцкий: жизнь и творчество»** - тематическое занятие со специалистом Досуга в творческом «кубике»

**15:00-16:00 «Сделай сам»**-кружок по интересам со специалистом Досуга (творческий «кубик» или улица)

**16:50-17:50 «Вечерние посиделки»** – тематическое мероприятие в столовой

### **27.07 (суббота)**

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

**11:00-11:45 Комплекс упражнений для подвижности суставов** с инструктором АФК (в хорошую погоду проводится на улице)

**12:00-12:50 «День работников торговли»** –тематическое мероприятие (в хорошую погоду проводится на улице)

**15:00-16:00 «Гарденотерапия»**-групповое занятие по уходу за растениями со специалистом Досуга

**16:50-17:50 «Романс в Курортном»**- групповое музыкально-игровое занятие в столовой

### **28.07 (воскресенье)**

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

**11:00-11:45 -«День крещения Руси»**- тематическое мероприятие в творческом «кубике» (в хорошую погоду проводится на улице)

**12:00-12:45 Скандинавская ходьба** - групповое занятие с инструктором АФК в спортивном кубике (в хорошую погоду проводится на улице)

**15:00-16:00 Кружок «Сплетницы»**-групповое занятие со специалистом Досуга (творческий «кубик»)

**16:50-17:50 «Шлягеры 70-х»**- групповое музыкально-игровое занятие в столовой

*В программе возможны дополнения и изменения.*