

# КУРОРТНЫЙ

пансионат для пожилых

## Программа адаптивных, развивающих и развлекательных мероприятий

### 23.09 (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 Йога** с инструктором АФК в спортивном «кубике»

**12.00-12.50 «Краски осени»** – тематическое познавательное мероприятие со специалистом Досуга в столовой

**15:00-16:00 «Мир на холсте»** - групповое занятие по рисованию со специалистом Досуга в творческом «кубике»

**16:50-17:50 «Литературный вечер»** - тематическое групповое занятие со специалистом Досуга в столовой

### 24.09 (вторник)

**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 спортивном «кубике»

**12:00-12:45 «Говорит и показывает Москва...»** – тематическое познавательное мероприятие об истории советского телевидения со специалистом Досуга в столовой

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

**16:50-17:50 «Кино-клуб»** - развивающая программа со специалистом Досуга в столовой

### 25.09 (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 Упражнение с отягощением** с инструктором АФК в спортивном «кубике»

**12:00-12:45 «Всемирный день сновидений»**– игровая развлекательная викторина со специалистом Досуга в столовой

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

**16:50-17:50 «Музыкальная гостиная»** – тематическое мероприятие со специалистом Досуга в столовой

### **26.09 (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 граммофона»**- тематическое познавательное занятие со специалистом Досуга в столовой

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

**15:00-16:00 «Мир на холсте»**-групповое занятие со специалистом Досуга в творческом «кубике»

**16:50-17:50 «Как молоды мы были...»**-познавательное групповое занятие со специалистом Досуга в столовой

### **27.09 (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 Скандинавская ходьба** -спортивно мероприятие с инструктором АФК (проводится в хорошую погоду на улице)

**12:00-12:50 «День туризма»** -тематическое развлекательное занятие со специалистом Досуга в творческом «кубике»

**15:00-16:00 «Эрготерапия»**-кружок по интересам со специалистом Досуга в творческом «кубике»

**16:50-17:50 «Читаем вместе»** – тематическое мероприятие со специалистом Досуга в столовой

### **28.09 (суббота)**

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

**11:00-11:45 Подвижные игры (футбол)** с инструктором АФК в спортивном «кубике»

**12:00-12:50 «Мир живой природы»** –тематическое познавательное мероприятие со специалистом Досугав столовой

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

**16:50-17:50 «Курортный романс»**- групповое музыкально-игровое занятие со специалистом Досугав столовой

### **29.09 (воскресенье)**

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

**11:00-11:45-«День именинников сентября»**- праздничное мероприятие со специалистом Досуга в столовой

**12:00-12:45 – Настольные игры (шахматы)** - групповое занятие с инструктором АФК в спортивном «кубике»

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

**16:50-17:50 «Кружатся диски»**- групповое музыкально-игровое занятие со специалистом Досугав столовой

*В программе возможны дополнения и изменения.*