

# КУРОРТНЫЙ

пансионат для пожилых

## Программа адаптивных, развивающих и развлекательных мероприятий

### 21.10 (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 «День разноцветных зонтов»** – тематическое познавательное мероприятие 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 по рисованию со специалистом Досуга в творческом «кубике»

**16:50-17:50 «Музыкальный вечер»** – тематическое познавательное мероприятие со специалистом Досуга в столовой

### 22.10 (вторник)

**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 «Праздник белых журавлей»** – тематическое познавательное мероприятие со специалистом Досуга в столовой

**12.00-12.50 Комплекс упражнений для подвижности суставов** с инструктором АФК в спортивном «кубике»

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

**16:50-17:50 «Творчество советских авторов»** - тематическое групповое занятие со специалистом Досуга в столовой

### 23.10 (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 «В мире дикой природы»**– тематическое познавательное мероприятие со специалистом Досуга в столовой

**12:00-12:45 Упражнение на координацию движений** с инструктором АФК в спортивном «кубике»

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

**16:50-17:50 «Стоп! Снято!»** – тематическое мероприятие со специалистом Досуга в столовой

#### **24.10 (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 организации объединенных наций»**- 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 «Читаем классику»** - познавательное групповое занятие со специалистом Досуга в столовой

#### **25.10 (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 «День таможенника»** - тематическое развлекательное занятие со специалистом Досуга в столовой

**12:00-12:50 Подвижные игры (баскетбол)** - спортивно мероприятие с инструктором АФК

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

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

#### **26.10 (суббота)**

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

**11:00-11:45 «Всероссийский день гимнастики»** – спортивно-развлекательное мероприятие со специалистом Досуга в столовой

**12:00-12:50 Скандинавская ходьба** с инструктором АФК на улице (в хорошую погоду)

**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 Досуга в столовой

### **27.10 (воскресенье)**

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

**11:00-11:45-«День автомобилиста»**- тематическое познавательное занятие со специалистом Досуга в столовой

**12:00-12:45 – Настольные игры** - 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 «Музыка 60-х»**- групповое музыкально-игровое занятие со специалистом Досуга в столовой

*В программе возможны дополнения и изменения.*