



Утверждаю:
И.о. директора
КГБУ СО «КЦСОН «Иланский»

Т.В. Кукота
«09» января 2023 г.

**План работы
«Группы дневной занятости
для граждан пожилого возраста»
на 2023 год**

№ п/п	Наименование мероприятия	Время проведения	Ответственный за мероприятия
I. Подготовительный этап			
1	Составление плана работы «Группы дневной занятости для граждан пожилого возраста» (далее – Группа), подготовка материалов для проведения занятий в Группе	в течение месяца	Кротова Т.Ф., социальный педагог
2	Выявление граждан пожилого возраста для посещения занятий в Группе	в течение рабочей недели	Кротова Т.Ф.
3	Формирование группы дневной занятости для граждан пожилого возраста	в течение рабочего дня	Кротова Т.Ф.
4	Создание объявления и размещение его в районной газете «Иланские вести», на сайте учреждения, в соцсетях и на информационных стендах учреждения	в течение рабочего дня	Кротова Т.Ф.
5	Приглашение граждан пожилого возраста для посещения занятий в Группе	в течение 1-2 рабочих дней	Кротова Т.Ф.
II. Проведение занятий			
1	Открытие Группы: -знакомство с участниками, экскурсия по кабинетам, в которых будут проходить занятия	60 минут	Кротова Т.Ф.
	Зарядка для поднятия жизненного тонуса и гармонии в Группе	30 минут	Кузнецова М.А., инструктор АФК
	чаепитие	30 минут	Кротова Т.Ф.
2	Занятия в спортивном зале: -проведение теста на гибкость вперед; - упражнения для улучшения осанки (с гимнастическими палками) - дыхательные упражнения для снятия напряжения и расслабления	30 минут	Кузнецова М.А.
	Проведение тестирования: - определение самооценки личности; - рекомендации и упражнения на повышение самооценки личности	30 минут	Куликова И.Г., психолог
	Проведение занятий по компьютерной грамотности: - устройство компьютера	30 минут	Музыченко Д.И., специалист по социальной

	(компьютер - это что? какими бывают компьютеры, как пользоваться клавиатурой, назначение основных клавиш)		реабилитации
	Занятие по изготовлению поделки «Шкатулка»: - ознакомление с поделкой	30 минут	Осипенко С.Я., инструктор по труду
3	Занятия в спортивном зале: - упражнения для улучшения осанки (с гимнастическими палками); - дыхательные упражнения для снятия напряжения и расслабления	30 минут	Кузнецова М.А.
	- Обучение приемам и способам саморегуляции; - проведение антистрессовых упражнений	30 минут	Куликова И.Г.
	Обучение компьютерной грамотности: - разновидности компьютеров и их компоненты; - первичные навыки владения компьютером	30 минут	Музыченко Д.И.
	Занятие по изготовлению поделки «Шкатулка»: - приготовить рисунок-шаблон для поделки	30 минут	Осипенко С.Я.
4	Занятия в спортивном зале: - упражнения для улучшения осанки (с гимнастическими палками); - дыхательные упражнения для снятия напряжения и расслабления	30 минут	Кузнецова М.А.
	Проведение тренинга: - снятие мышечного напряжения и внутренней зажатости	30 минут	Куликова И.Г.
	Обучение компьютерной грамотности: - устройство компьютера; - рабочий стол в Windows 7, файлы и папки, безопасное хранение информации в компьютере	30 минут	Музыченко Д.И.
	Работа с поделкой «Шкатулка»: - нанесение рисунка из джута по шаблону	30 минут	Осипенко С.Я.
5	Занятия в спортивном зале: - упражнения для улучшения осанки (с гимнастическими палками) - дыхательные упражнения для снятия напряжения и расслабления	30 минут	Кузнецова М.А.
	Проведение тренинга: - формирование позитивного образа, раскрытия себя.	30 минут	Куликова И.Г.
	Обучение компьютерной грамотности: - безопасная работа в сети интернет; - функция «Меню»: (Windows 7: создание, переименование папки или файла, копирование и перемещение файла)	30 минут	Музыченко Д.И.

	Работа с поделкой «Шкатулка»: - нанесение рисунка из джута по шаблону	30 минут	Осипенко С.Я.
6	Занятия в спортивном зале: -упражнения для улучшения осанки (с гимнастическими палками) - дыхательные упражнения для снятия напряжения и расслабления	30 минут	Кузнецова М.А.
	Проведение арт - терапевтического тренинга: - развитие мелкой моторики; -стимулирование творчества	30 минут	Куликова И.Г.
	Обучение компьютерной грамотности: - изучение рабочего стола; - копирование и перемещение нескольких файлов или папок; - удаление файла или папки; - управление окнами (установка программы)	30 минут	Музыченко Д.И.
	Работа с поделкой «Шкатулка»: - нанесение рисунка из джута по шаблону	30 минут	Осипенко С.Я.
7	Занятия в спортивном зале: -упражнения для улучшения осанки (с гимнастическими палками) - дыхательные упражнения для снятия напряжения и расслабления	30 минут	Кузнецова М.А.
	Проведение тренинга «Мир позитива»: - снижение психоэмоционального напряжения; - профилактика депрессивных состояний	30 минут	Куликова И.Г.
	Обучение компьютерной грамотности: - работа в интернете (типы подключения к сети интернет, как выбрать Интернет-провайдера, что такое интернет браузер? адресная строка браузера)	30 минут	Музыченко Д.И.
	Работа с поделкой «Шкатулка»: - нанесение рисунка из джута по шаблону	30 минут	Осипенко С.Я.
8	Занятия в спортивном зале: - упражнения для улучшения осанки (с гимнастическими палками) - дыхательные упражнения для снятия напряжения и расслабления	30 минут	Кузнецова М.А.
	Проведение тренинга «Сказкотерапия»: - решение внутренних психологических проблем	30 минут	Куликова И.Г.
	Обучение компьютерной грамотности: - продолжение работы в интернете(понятие гиперссылка, перемещение страницы сайта в «Закладки», копирование адреса страницы сайта) - видео общение в сети интернет	30 минут	Музыченко Д.И.
	Продолжение работы с поделкой «Шкатулка»: - нанесение рисунка из джута по шаблону	30 минут	Осипенко С.Я.
9	Занятия в спортивном зале: - проведение тестов на гибкость позвоночника;	30 минут	Кузнецова М.А.

	- обезболивающие упражнения для улучшения подвижности суставов; - дыхательные упражнения для снятия напряжения и расслабления		
	Проведение дельфинотерапии, фрагмент из фильма «Океан» -заряд позитивного настроения	30 минут	Куликова И.Г.
	Обучение компьютерной грамотности: - безопасная работа в сети Интернет (откуда появляются вредоносные программы на компьютере, определение вредоносной программы)	30 минут	Музыченко Д.И.
	Продолжение работы с поделкой «Шкатулка»: - нанесение рисунка из джута по шаблону	30 минут	Осипенко С.Я.
10	Занятия в спортивном зале: - упражнений на гибкость позвоночника; - обезболивающие упражнения для улучшения подвижности суставов; - дыхательные упражнения для снятия напряжения и расслабления	30 минут	Кузнецова М.А.
	Проведение кинотерапии, фрагмент из фильма «Ночи в Роданте» -заряд позитивного настроения	30 минут	Куликова И.Г.
	Обучение компьютерной грамотности: - безопасная работа в сети интернет; - антивирусная программа и как ее выбрать; - установка демонстрационной версии; - меры предосторожности в Сети, безопасность при расчетах в сети	30 минут	Музыченко Д.И.
	Продолжение работы с поделкой «Шкатулка»: - нанесение рисунка из джута по шаблону	30 минут	Осипенко С.Я.
11	Занятия в спортивном зале: - обезболивающие упражнения для улучшения подвижности суставов - дыхательные упражнения для снятия напряжения и расслабления	30 минут	Кузнецова М.А.
	Тренинг«Эмоции»: - мотивационные установки	30 минут	Куликова И.Г.
	Обучение компьютерной грамотности: - работа в интернете (типы подключения к сети интернет, выбор интернет-провайдера); - изучение Интернет-браузера(адресная строка браузера, гиперссылки, перемещение страницы сайта в «Закладки», копирование адреса страницы сайта, скачивание и установка Яндекс-Браузера)	30 минут	Музыченко Д.И.
	Работа с поделкой «Шкатулка»: - изготовление овалов- каркаса, для крепления деталей	30 минут	Осипенко С.Я.
12	Занятия в спортивном зале: - обезболивающие упражнения для улучшения подвижности суставов	30 минут	Кузнецова М.А.

	- дыхательные упражнения для снятия напряжения и расслабления		
	Проведение дыхательной и мышечной релаксации: - избавление от напряжения	30 минут	Куликова И.Г.
	Обучение компьютерной грамотности: - файлы и папки (рабочий стол в Windows 7, файлы и папки (создание, переименование); - безопасное хранение информации в компьютере, меню «Пуск» в Windows 7	30 минут	Музыченко Д.И.
	Продолжение работы с поделкой «Шкатулка»: - склеивание деталей	30 минут	Осипенко С.Я.
13	Занятия в спортивном зале: - обезболивающие упражнения для улучшения подвижности суставов - дыхательные упражнения для снятия напряжения и расслабления	30 минут	Кузнецова М.А.
	Проведение тренинга «Познавательных процессов»: - создание эмоциональной открытости, доверия друг к другу, коррекция когнитивных процессов (памяти, внимания, мышления)	30 минут	Куликова И.Г.
	Обучение компьютерной грамотности: - копирование и перемещение файла или папки, нескольких файлов или папок, удаление файла или папки; - управление окнами, установка программы	30 минут	Музыченко Д.И.
	Продолжение работы с поделкой «Шкатулка»: -нанесение рисунка из джута по шаблону dna шкатулки	30 минут	Осипенко С.Я.
14	Занятия в спортивном зале: - обезболивающие упражнения для улучшения подвижности суставов - дыхательные упражнения для снятия напряжения и расслабления	30 минут	Кузнецова М.А.
	Проведение психогимнастики: - снятие мышечного напряжения	30 минут	Куликова И.Г.
	Обучение компьютерной грамотности: - портал государственные услуги(начало работы с порталом, поиск информации по темам, с чего начинается государственная услуга в электронном виде, регистрация на портале, оформление заявления на получение электронной услуги на портале, оплата услуг с помощью портала, регистрация в системе ЕСИА); - портал ГИС ЖКХ (dom.gosuslugi.ru)	30 минут	Музыченко Д.И.
	Работа с поделкой «Шкатулка»: - нанесение рисунка из джута по шаблону dna шкатулки	30 минут	Осипенко С.Я.
15	Занятия в спортивном зале: - упражнения на гибкость позвоночника;	30 минут	Кузнецова М.А.

	- обезболивающие упражнения для улучшения подвижности суставов; - дыхательные упражнения для снятия напряжения и расслабления		
	Тренинг позитивного самовоспитания и уверенного поведения	30 минут	Куликова И.Г.
	Обучение компьютерной грамотности: - видео общение в сети Интернет (принцип работы, обучение совершению видео звонка); - обучение установки программы Skype (регистрация и вход в программу Skype, первый звонок, обзор основного меню программы Skype, восстановление пароля к программе Skype)	30 минут	Музыченко Д.И.
	Работа с поделкой «Шкатулка»: - нанесение рисунка из джута по шаблону dna шкатулки	30 минут	Осипенко С.Я.
16	Занятие в тренажерном зале: - упражнения на гибкость позвоночника; - обезболивающие упражнения для улучшения подвижности суставов	30 минут	Кузнецова М.А.
	Тренинг личностного роста «Я могу»: - снятие барьеров в общении и внутренних зажимов	30 минут	Куликова И.Г.
	Обучение компьютерной грамотности: - социальные сервисы (блоги и Интернет-дневники, социальные сети «Вконтакте», «Facebook», Одноклассники»)	30 минут	Музыченко Д.И.
	Продолжение работы с поделкой «Шкатулка»: - нанесение рисунка из джута по шаблону, крышки шкатулки	30 минут	Осипенко С.Я.
17	Проведение занятия в тренажерном зале: - упражнения на гибкость позвоночника; - обезболивающие упражнения для улучшения подвижности суставов; - дыхательные упражнения для снятия напряжения и расслабления	30 минут	Кузнецова М.А.
	Проведение тренинга «Воспоминание»: - создание позитивного эмоционального состояния	30 минут	Куликова И.Г.
	Обучение компьютерной грамотности: - меры предосторожности при общении в интернете	30 минут	Музыченко Д.И.
	Работа с поделкой «Шкатулка»: - нанесение рисунка из джута по шаблону, крышки шкатулки	30 минут	Осипенко С.Я.
18	Проведение занятия в тренажерном зале: - обезболивающие упражнения для улучшения подвижности суставов;	30 минут	Кузнецова М.А.

	- дыхательные упражнения для снятия напряжения и расслабления		
	Проведение тренинга «Общение»: - принятие своих проблем, обмен своими переживаниями счастья и горя	30 минут	Куликова И.Г.
	Обучение компьютерной грамотности: - обучение установки программы Skype (регистрация и вход в программу Skype, первый звонок, обзор основного меню программы Skype, восстановление пароля к программе Skype)	30 минут	Музыченко Д.И.
	Работа с поделкой «Шкатулка»: - нанесение рисунка из джута по шаблону, крышки шкатулки	30 минут	Осипенко С.Я.
19	Проведение занятия в тренажерном зале: - обезболивающие упражнения для улучшения подвижности суставов; - дыхательные упражнения для снятия напряжения и расслабления	30 минут	Кузнецова М.А.
	Проведение тренинга «Управление тревогой»: - повышение самооценки и нормального эмоционального общения	30 минут	Куликова И.Г.
	Обучение компьютерной грамотности: - портал государственных услуг	30 минут	Музыченко Д.И.
	Работа с поделкой «Шкатулка»: - изготовление цветка-украшения крышки поделки	30 минут	Осипенко С.Я.
20	Проведение занятия в тренажерном зале: - обезболивающие упражнения для улучшения подвижности суставов; - дыхательные упражнения для снятия напряжения и расслабления	30 минут	Кузнецова М.А.
	Проведение тренинга «Берегу себя и других»: - развитие интуиции и воображения, позитивного самовосприятия и передача этого другим	30 минут	Куликова И.Г.
	Обучение компьютерной грамотности: - портал государственных услуг	30 минут	Музыченко Д.И.
	Работа с поделкой «Шкатулка»: - изготовление цветка-украшения крышки поделки	30 минут	Осипенко С.Я.
21	Проведение занятия в тренажерном зале для укрепления мышц поясничного отдела позвоночника - дыхательные упражнения для снятия напряжения и расслабления	30 минут	Кузнецова М.А.
	Проведение тренинга «Путь самопознания»: - познание себя, своих сильных и слабых сторон	30 минут	Куликова И.Г.
	Обучение компьютерной грамотности: - сайты федеральных каналов	30 минут	Музыченко Д.И.
	Работа с поделкой «Шкатулка»:	30 минут	Осипенко С.Я.

	- изготовление цветка-украшения крышки поделки		
22	Проведение занятия в тренажерном зале для укрепления мышц поясничного отдела позвоночника; - дыхательные упражнения для снятия напряжения и расслабления	30 минут	Кузнецова М.А.
	Проведение тренинга «Рецепт психологического здоровья»: - осознание собственной ответственности за свое здоровье	30 минут	Куликова И.Г.
	Обучение компьютерной грамотности: - меры предосторожности при общении в интернете	30 минут	Музыченко Д.И.
	Работа с поделкой «Шкатулка»: - сборка цветка-украшения крышки поделки	30 минут	Осипенко С.Я.
23	Проведение тестов на гибкость позвоночника после всех занятий, измерение силы кисти динамометром	30 минут	Кузнецова М.А.
	Проведение тренинга «Радоваться, значит жить»: - выработка приемов улучшения настроения, умение радоваться жизни, находить хорошее в каждом дне	30 минут	Куликова И.Г.
	Обучение компьютерной грамотности: - семинар, ответы на вопросы, подведение итогов	30 минут	Музыченко Д.И.
	Продолжение работы с поделкой «Шкатулка»: - готовая шкатулка покрывается клеем ПВА с водой	30 минут	Осипенко С.Я.
24	Подведение итогов: - показ готовых результатов участниками; - чаепитие (фиточай)	2 часа	Кротова Т.Ф.

План составил: социальный педагог Кротова Т.Ф.