



Утверждаю:
Директор КГБУ СО «КЦСОН
«Иланский»

Т.В. Кукота
«09» января 2024 г.

План работы
«Группы дневной занятости
для граждан пожилого возраста»

№ п/п	Наименование мероприятия	Время проведения занятия	Ответственный
Проведение занятий			
1 занятие			
1	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; - встреча с Добротой	30 минут	Куликова И.Г.
	Проведение занятий по компьютерной грамотности: - устройство компьютера (компьютер - это что? какими бывают компьютеры, как пользоваться клавиатурой, назначение основных клавиш)	30 минут	Музыченко Д.И.
	Занятие по изготовлению поделки «Бочонок»: - ознакомление с поделкой - вырезание деталей основы бочки из картона - приклеивание дна к стенкам	30 минут	Осипенко С.Я.
2 занятие			
2	Занятия в спортивном зале: - упражнения для мышечного корсета	30 минут	Кузнецова М.А.

	(на гимнастических ковриках); - дыхательные упражнения для снятия напряжения и расслабления		
	- 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 «Бочонок»: - вырезание и наклеивание деталей для утолщения поделки	30 минут	Осипенко С.Я.
3 занятие			
3	Занятия в спортивном зале: - упражнения для мышечного корсета (на гимнастических ковриках); - 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 «Бочонок»: - нарезание «досочек» на верхний слой	30 минут	Осипенко С.Я.
4 занятие			
4	Занятия в спортивном зале: - упражнения для улучшения равновесия - 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:	30 минут	Музыченко Д.И.

	создание, переименование папки или файла, копирование и перемещение файла)		
	Работа с поделкой «Бочонок»: - наклеивание «досочек» на поделку	30 минут	Осипенко С.Я.
5 занятие			
5	Занятия в спортивном зале: -упражнения для укрепления мышечного корсета (на мячах-фитболах) - 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 «Бочонок»: - оклеивание поделки салфетками	30 минут	Осипенко С.Я.
6 занятие			
6	Занятия в спортивном зале: -упражнения для улучшения осанки (на гимнастических ковриках) - 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 «Бочонок»:		

	- покрытие поверхности шпатлевкой	30 минут	Осипенко С.Я.
7 занятие			
7	Занятия в спортивном зале: - упражнения для укрепления мышечного корсета (на мячах-фитболах) - 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: - продолжение работы в интернете (понятие гиперссылка, перемещение страницы сайта в «Закладки», копирование адреса страницы сайта) - видеообщение в сети интернет	30 минут	Музыченко Д.И.
	Продолжение работы с поделкой «Бочонок»: - шлифование поверхности	30 минут	Осипенко С.Я.
8 занятие			
8	Занятия в спортивном зале: - проведение тестов на гибкость позвоночника; - 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: - безопасная работа в сети Интернет (откуда появляются вредоносные программы на компьютере, определение вредоносной программы)	30 минут	Музыченко Д.И.
	Продолжение работы с поделкой «Бочонок»: - вырезание и склеивание деталей крышки из картона	30 минут	Осипенко С.Я.
9 занятие			
9	Занятия в спортивном зале: - упражнений на гибкость	30 минут	Кузнецова М.А.

	<p>позвоночника;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обезболивающие упражнения для улучшения подвижности суставов; - дыхательные упражнения для снятия напряжения и расслабления 		
	<p>Проведение тренинга «Путь самопознания»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познание себя, своих сильных и слабых сторон 	30 минут	Куликова И.Г.
	<p>Обучение компьютерной грамотности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
	<p>Продолжение работы с поделкой «Бочонок»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вырезание и наклеивание обода и шляпок 	30 минут	Осипенко С.Я.
10 занятие			
10	<p>Занятия в тренажерном зале:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на гибкость позвоночника; - обезболивающие упражнения для улучшения подвижности суставов; - дыхательные упражнения для снятия напряжения и расслабления 	30 минут	Кузнецова М.А.
	<p>Тренинг «Эмоции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мотивационные установки 	30 минут	Куликова И.Г.
	<p>Обучение компьютерной грамотности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
	<p>Работа с поделкой «Бочонок»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изготовление декора 	30 минут	Осипенко С.Я.
11 занятие			
11	Занятия в тренажерном зале:		

	- измерение силы кисти силовым динамометром; - упражнения на кардио и силовых тренажерах; - дыхательные упражнения для снятия напряжения и расслабления	30 минут	Кузнецова М.А.
	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 «Бочонок»: - изготовление декора	30 минут	Осипенко С.Я.
12 занятие			
12	Проведение занятия в тренажерном зале -упражнения для укрепления мышц поясничного отдела позвоночника; - 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 «Бочонок»: - наклеивание декора	30 минут	Осипенко С.Я.
13 занятие			
13	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.
	Завершение работы с поделкой «Бочонок»: - покраска всей поверхности - нанесение цвета	30 минут	Осипенко С.Я.
14 занятие			
14	Подведение итогов: - показ готовых результатов участниками; - чаепитие (фиточай)	2 часа	Кротова Т.Ф.

Социальный педагог



Т.Ф. Кротова