



Утверждаю:
Иванова М.А.
М.П. МБУ ЦСОН
Иванова М.А. Ирекивская

«12» января 2017г.

Муниципальное бюджетное учреждение
« Комплексный центр социального обслуживания населения »
Иланского района

План-программа в сенсорной комнате для пожилых граждан группы «Здоровье».

Г.Иланский

Занятие № 1. «Хочешь изменить мир, начни с себя»

Цель: Усилить групповую сплоченность и создать атмосферу открытости.

1. Экскурсия по сенсорной комнате (оснащение, предназначение, виды масел для ароматерапии)

2. знакомство. Имя+ прилагательное.

3. упражнение « стирка». Подходим к каждому и поглаживаяющими движениями говорим ласковое для этого человека слово.

4. Ассоциации с животными (кто на кого похож, на какое животное)

5. упражнение « убери проблемы» Представьте доску и напишите неразборчиво кривыми буквами свою проблему. Дайте ему название. Потом возьмите разноцветные краски и напишите красиво разноцветными буквами красиво эту проблему. Украсьте шариками разноцветными. Эту проблему поместить на разноцветные шарики и пустить в небо.

6. Притча «Всё в твоих руках»

Давным давно в старинном городе жил мастер, окруженный учениками. Самый способный из них задумался:» А есть ли вопрос, на который наш мастер не смог бы дать ответа». Он пошел на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку, и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошел к мастеру и спросил: Скажите, какая бабочка у меня в руках живая или мертвая? Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины. Не глядя на руки ученика, мастер ответил: Все в твоих руках.

7. Упражнение «Черное - белое»

Группа выбирает человека, с которым бы хотела поработать, из тех, кто заявил свое желание. В центр группы ставятся 2 стула. Черный и белый. Пока участник находится за дверью, группе дается задание. Эти два стула абсолютно разные, и то на какой стул сядет, будет зависеть то, что вы ему скажите. Если он садится на белый, то вы говорите ему только хорошее. Если на чёрный наоборот. Я попрошу вас быть искренними и нечего не придумывать. Участнику предлагается сесть на тот стул, который ему больше нравится. В конце упражнения у участников спрашивается мнение.

8. Упражнение «Хлоп топ»

Релаксация «Расслабление и внушение».

Занятие № 2 «Здравствуй мир»

**Цель: Создание работоспособности в группе, снятие тревожности.
Повышение самооценки.**

- 1.- Знакомство « комок»
2. - Упражнения все не знают что я...
3. - Упражнения « доброе животное».

Предлагаю всем участникам завершающее упражнение. Встаньте в круг и давайте поиграем в «Доброе животное». Возьмемся за руки и представим, что мы – одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох (руки поднимаем) – выдох (руки опускаем). Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук – делаем шаг в круг, тук – делаем шаг назад. И еще раз... И еще раз... И еще раз».

4.Упражнение «Текст и счёт».

Быстро произнести по порядку буквы алфавита. Приводя при этом слово на каждую букву. Читать стих попутно называя количество букв быстро произнести 20 слов.

5.Упражнение «Пишущая машинка»

Давайте представим, что мы большая пишущая машинка каждый из нас буквы на клавиатуре .Каждому достается 3 буквы алфавита.Я говорю поезд, и тот у кого буква п хлопает в ладоши. Затем все хлопают в ладоши , потом у кого буква о...

6.Релаксация «Храм тишины»

Занятие № 3.

«Стареть надо уметь»

Цель: Снизить уровень тревожности, активизация умений и навыков телесного и эмоционального расслабления.

- Я радуюсь тогда, когда

- я горжусь собой если

- я радуюсь когда слышу

- жизнь удалась если

Настоящий человек тот кто

Мне очень смешно если

Я очень люблю

1. Упражнение « смазка»

Участникам предлагается ясно представить свое тело, каждый его сосуд.

Представить как каждый сосуд наполняется живительной силой энергией. Этой силы энергии вам хватит на целый год.

2. «Сбрось усталость»

Инструкция: Встаньте, широко расставив ноги, согните их немного в коленях. Согните тело и свободно опустите руки, расправьте пальцы, склоните голову к груди. Слегка покачайтесь в стороны, вперед, назад. А сейчас резко потряхните головой, руками, ногами, телом. Вы стряхнули всю усталость, чуть-чуть осталось, повторите еще

Путешествие на голубую звезду» Инструкция: Наша родная планета — Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи? Сейчас помечтаем и мы... Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде. Вы — команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох — выдох, три раза. Крепко-крепко сожмите штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох — выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Сейчас важно ровно дышать: вдох — выдох, три раза. Хорошо. Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох — выдох, два раза. Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель — Голубая Звезда... И

вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку.

Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубо-о-кий вдо-о-х — и выдох, два раза, так, и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели! Выйдем из корабля... Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми.

Упражнение «Запоминание двухзначных чисел». Испытуемый должен запомнить 10 одно и двухзначных чисел, не несущих на себя явной окрашенности. Потом предлагается запомнить числа 31,18.

Упражнение «Запоминание слов с условием» Участники по очереди придумывают слова, соответствующее определенному условию (начинающую на одну и ту же букву).

Релаксация «Гипнотический отдых»

Занятие № 4

«Повысь своё настроение»

Цель: развитие участниками интереса к своему внутреннему миру.

Формирование адекватной самооценки. Формирование навыков конструктивного общения.

1. Упражнение «хорошая энергия».

Участники стоят в кругу, взявшись за руки – обмениваются хорошей энергией.

2. Упражнение «словесный волейбол».

Участники кидают мяч друг другу. Кидающий называет существительное, ловящий к нему глагол, подходящий по смыслу.

3. Упражнение. «энергизатор мяч по кругу»

Ведущий предлагает всем встать в круг. Руки открыты вверх ладонями на уровне талии. Прокатить мяч по кругу, чтобы он не упал на пол. Сначала по часовой тарелке потом против. Темп игры должен быть быстрым. Каков психологический смысл упражнения? Упражнение – энергизатор помогает восстановить энергию способствует сплоченности группы и поднятию настроения.

4. Упражнение Поменяйтесь местами те...

- у кого есть друзья
- у кого есть кошка
- у кого голубые глаза
- у кого есть брат или сестра
- Кто любит салаты.
- Кто любит веселую музыку.

5. Упражнение – энергизатор

Погладьте по руке того, у кого есть в одежде красный цвет. Обнимите того у кого в одежде есть синий цвет, у кого есть белый цвет пожмите руку тому у кого темные волосы, поцелуйте в щеку того, кто в юбке.

6. Релаксация «Храм тишины»

Занятия № 5.

«Секрет счастья»

Цель: Развитие участниками интереса к своему внутреннему миру.

Снижение уровня тревожности активизация умений и навыков телесного и эмоционального расслабления.

1. Упражнение. « Называем друг друга цветами»

Участникам предлагается сидя в кругу по очереди назвать друг друга цветами, фруктами, овощами. Например Оля – ты Роза, Саша- ты Василек. Игра усложняется при помощи жестов, изменения интонации.

2. Упражнение: « Продолжи фразу».

Участники должны закончить фразу:

- Когда светит солнышко, мне хочется

- Когда гремит гром я..

- Зимой я люблю...

Когда весной текут ручьи...

- Когда идёт дождь, мне хочется..

- Летом мне нравится

3. Упражнения « Покажи взглядом»

Участники сидят на стульях в кругу. Ведущий предлагает показать взглядом различные эмоции. Грусть, радость, удивление, злость, испуг, недовольство. Ведущий шепотом называет эмоцией каждому участнику предлагается показать ее взглядом.

3. Упражнение. « пальчиковая игра»

Мы дружно улыбаемся (водим хоровод).

Красна красна красна(хлопаем в ладоши)

Пришла к нам раскрасавица(водим хоровод)

Весна весна (хлопают в ладоши)

Ты солнышко лучистое тепло своё разлей. (делают круговые махи руками)

На веточках душистые (ладони рук складываем вместе)

Ты почки распусти.(медленно раскрываем ладони)

И с ласточками быстрыми(машут руками) лети лети (разбегаются в стороны.)

4 Упражнение « Игра разминка»

Все участники сидят в кругу и вместе выполняют следующие движения: один хлопок по коленям, один хлопок в ладоши, один щелчек пальцами правой руки. Какое то время все настраиваются на один

общий ритм а затем на щелчок левой руки называет свое имя, а на щелчок правой руки- имя когонибудь из круга.. Тот человек чье имя назвали на щелчек левой руки называют имя. А на щелчок правой руки- имя другого.

5 упражнение. «Описание половинки»Выбирается худ. Произведение (сказки или мультфильмы).Например «Сказка о рыбаке и рыбки».Участники называют эмоции которые могут чувствовать герои.

6.Упражнение « Доброе пожелание»

Участники становятся в круг и берутся за руки. Каждый желает своему соседу слева что то хорошее и доброе. Например я желаю Маше большой удачи.

7.Релаксация «Прощения себя»

Занятия № 6-7.

Тренинг « Радость в ладошке».

Цель: Повысить настроение и сплотить группу.

1. «Два барана» Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, наклонив вперед туловище, они упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

2. «Ругаемся овощами» Предложить участникам поругаться, называя друг друга овощами: — Ты — огурец! — А ты — редиска. — Ты — морковка! — А ты — тыква! И так далее.

3. Уменьшение в росте человека, вызвавшего гнев» Тренер просит подумать о таком человеке и представить общение с ним. При этом такой человек делает именно то, что больше всего раздражает (не слушает, кричит и т. д.). Затем нужно представить, что этот человек начинает уменьшаться в росте. Голос его ослабевает. С каждым мгновением человек становится все меньше, голос все тише.... Тренер просит участников ощутить, как ослабевают страхи, негативные эмоции, которые он вызывал, а сам человек становится менее значительным. Затем происходит обсуждение.

4. Упражнение «Шар» (7-10 мин)

Цель: Разогрев, включение всех участников в работу. Повышение тонуса группы. Материалы: воздушный шарик.

Инструкция: Все участники стоят в кругу. Психолог: «Сегодня на занятии мы с вами будем играть с воздушными шарами. Предлагаю начать вот с этого шара, – ведущий держит в руках один воздушный шар. – Сейчас мы будем передавать его по кругу, но при одном условии: делать это можно, используя только локти (сжав шар локтями), помогать кистями нельзя. Итак, начали. Второй круг шар передается только ногами (сжав шар коленками). Третий круг: шар передается с помощью головы (шар прижимается головой к плечу)».

5. Упражнение «На что похоже моё настроение»

6 упражнение «Переименование» Дать новое название общеизвестным произведением (сказка «Репка», «о рыбаке и рыбке»).

7 упражнение « Без слов». Все участники прощаются при помощи мимики.

8 релаксация «Храм тишины».

Занятия №8.

«Здравствуй, мир»

Цель: Развитие интереса к своему внутреннему миру.
Формирование адекватной самооценки.

1. слова песенки Песенка про бабу

2. - не Ведущий предлагает участникам запомнить:
 3. Жила-была бабушка возле самой речки.
 4. Захотелось бабушке искупаться в речке.
 5. Купила мыло. Купила мочало.
 6. Ух, и песня хороша, начинай сначала!
7. Затем предлагается запомнить движения, которые в дальнейшем заменяют слова в песенке: "бабушка" - изображаем руками, как бабушка завязывает платок под подбородком, "речка" - волны, "искупаться" - изображаем пловца, "купила" - хлопок в ладоши, "мыло" - правая рука вверх, "мочало" - левая рука вверх, "начинай сначала" - вертушка руками перед грудью. С каждым повтором песни темп исполнения убыстряется, и главное ошибиться в движениях.
1. Теперь водящий называет часть тела, которой необходимо делать показываемые им движения. Например, правой рукой, согнутой в локте, делать движения «вверх-вниз». Затем стихи повторяются, но водящий
Игра У тети моти.

Игроки становятся в круг и повторяют за водящим следующие слова:

У тети Моти четыре сына,
Четыре сына у тети Моти,
Они не ели, они не пили,
А только делали вот так...

называет другую часть тела и показывает другое движение

3. разминку «Мы с тобой друзья».

- Для начала разучим слова: «Мы с тобой друзья, Мы с тобой одна семья»

- «Мы с тобой друзья, Мы с тобой одна семья» - хором

Ведущий – «Ущипни соседа слева, ущипни соседа справа».

- «Мы с тобой друзья, Мы с тобой одна семья» - хором

Ведущий – «Обними соседа слева, обними соседа справа».

- «Мы с тобой друзья, Мы с тобой одна семья» - хором

Ведущий – «Поцелуй соседа слева, поцелуй соседа справа».

- «Мы с тобой друзья, Мы с тобой одна семья» - хором

Я, Ты, Он, Она – вместе дружная семья! – хором

5.упражнение.Тесты- рисуночные.

6. « РЕЛАКСАЦИЯ « Гипнотический отдых».

Занятия 9.

« Настрой позитива»

Цель: Повысить настроение. Создание сплочённости в группе.

1.Здравствуйтесь садитесь поудобнее. Хорошего всем дня. Прекрасного настроения. Называем своё имя плюс прилагательное которое вас характеризует. И продолжим предложения никто не знает что я...я больше всего люблю...У людей которые выходят на пенсию и теряют привычный круг общения связанный с профессиональной деятельностью проблема общения выступает на первый план. Многие люди замыкаются может не могут создать новый круг общения. Основной задачей у нас будет расширить свой круг общения.

2.Пальчиковый массаж «домик» Я гуляю во дворе (хлопки ладошками поочередно каждой рукой.)

Вижу домик на горе(ритмичные хлопки Я по лесенки взберусь(раскрыть перед собой ладони, касаясь поочередно кончиками пальцев, сложить лесенку начиная с больших пальцев.

И в окошко постучать

Тук тук (поочередно стучать кулаком одной руки в ладошку другой.

« дом»

Стук стук постук раздаётся где то звук

Молоточки стучат строят домик для зайчат вот с такою крышей (ладошки над головой)

Вот с такими стенами (ладошки около щечек)

Вот с такими окнами (ладошки перед лицом)

Вот с такой дверью(оеда ладошка перед лицом)

И вот с таким замком (сцепили ручки)

2. Упражнения Апельсин. Направлена создание положительного эмоционального фона повышения уверенности в себе. Берём апельсин держим его локтями и передаём апельсин рядом стоящему, или подбородком

3. **Рисуночные тесты.**

4. **Релаксация «расслабление и внушение»**

Занятие 10.

« Загляни внутрь себя»

Цель: Повысить настроение. Поднять самооценку.

1. Упражнение «Никто из вас не знает, что я ...»

.Участники сидят в кругу и бросают друг другу мячик. Тот у кого мячик, завершает фразу: «Никто из вас не знает, что я ...» (*ведущий контролирует, чтобы мячик побывал в руках у каждого*).

2. Разминка.

Я буду называть личное качество или буду описывать какую-либо ситуацию, а вы выполнять это действие, если условие относится к вам.

Итак:

- тот, у кого есть брат, щелкните пальцами 3 раза;
- у кого карие глаза, трижды подмигните;
- тот, кто хорошо позавтракал сегодня, погладьте себя по животу;
- поменяйтесь местами те, кто родился летом;
- кто любит собак, должен сказать 2 раза «тяф-тяф»;
- тот у кого есть любимый или любимая, пусть повернется к соседу слева и скажет, что это его не касается;
- кто любит сладкое (конфеты, мороженное, пироженные), должен посмотреть на окно;
- пересядьте те, кто уважает других;
- у кого есть сестра, хлопните в ладоши;
- у кого голубые глаза, топните 3 раза ногой;
- встаньте те, кто родился осенью;
- кто любит кошек, скажите «мяу»;
- кто рад, что попал сюда, должен крикнуть «Да

3. Цель упражнения: развитие прогностических возможностей: Каждому участнику прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа имеющая свою пару. Например крокодил гена и чебурашка. Каждый из участников должен отыскать свою половину. Отвечать на вопрос только словами « да и нет.

4. Релаксация « Гипнотический отдых»