**План занятий на 18 дней**

1 день.

1. Дыхательная гимнастика — приложение 1
2. Физические упражнения с гимнастической палкой комплекс- приложение 2 (комп.1)
3. Упражнения «Тренировка для мозга» — приложение5 (комплекс 1)
4. Сказкотерапия + музыкотерапия «Голубое и коричневое» — приложение 4(1)
5. Упражнения для глаз — приложение 3 (3)
6. Пион из салфеток (трудотерапия) — приложение 6 (1)

2 день.

* + - * 1. Суставная гимнастика — приложение 2(комп.8)
				2. Медитативно-дыхательные техники — приложение 1
				3. Упражнения для развития мозга —  приложение 5(комплекс 2)
			1. Флористическая композиция из полевых цветов, трав, злаков приложение 6 (3)
			2. Танцетерапия (изучаем элементы танца сиртаки, кадриль) приложение 8(3)
			3. Настольные игры «Джаколло», «Шафлборд» приложение 10

3 день.

1. Физические упражнения с фитболом — приложение 2(компл.4)
2. Дыхательные упражнения с движениями — приложение 1
3. Упражнения для развития мозга —  приложение 5(комплекс 3)
4. Тибетская гимнастика — приложение 3 (2)
5. Сказкотерапия + музыкотерапия «Полет Бабочки» — приложение 4(2)
6. Пальчиковая гимнастика «Здоровье на кончиках пальца» — приложение 7(1)

4 день

* + - * 1. Оздоровительная гимнастика — приложение 2(комп.7)
				2. Упражнения «Точки жизни» — приложение 3(4)
				3. Упражнения для развития мозга — приложение5(комплекс 4)
				4. Упражнения для мышц шеи — приложение 3(1)
				5. Сказкотерапия + музыкотерапия «Яблоня в саду»» — приложение 4(4)
				6. «Исполнение русских народных песен под гармонь» — приложение 8 (1)

5 день

1. Ознакомление с лекцией по ЗОЖ «Сущность ЗОЖ» — приложение 9(1)
2. Физические упражнения с гимнастической палкой — приложение 2 (комп.2)
3. Упражнения для развития мозга — приложение 5 (комплекс № 5)
4. Психологический тренинг «Путь к счастью» — приложение 3 (5)
5. Танцевально-двигательная терапия, продолжаем изучать элементы танцев —  Занятие «5 ритмов» — приложение 8(3)
6. Медитативно-дыхательные техники «Переменное дыхание» — приложение 1

6 день

Психологические упражнения «Дыхание, движение, чувственность и самовыражение» — приложение 3(4)

Физические упражнения с гимнастическими палками — приложение 2 (компл. 3)

Упражнения «Тренировка для мозга» — приложение 5 (комплекс 6)

Тибетская гимнастика + упражнение «Точки жизни» — приложение 3 (2)

Сказкотерапия «Богатство, успех, любовь» — приложение 4(3)

Трудотерапия «Торцевания» — приложение 6(2)

7 день

1. Дыхательные техники с задержкой дыхания — приложение 1
2. Общеукрепляющая зарядка — приложение 2(7)
3. Упражнения для развития мозга —  приложение 5(комплекс 7)
4. Трудотерапия «Мешочки для пальчиковой гимнастики» — приложение 6
5. Танцетерапия «Изучаем элементы танца ламбада, березка» — приложение 8(3)
6. Настольные игры «Шашки», «Теннис» — приложение 10

8 день

Дыхательные техники с задержкой дыхания– приложение 1

Чтение лекции по ЗОЖ «ЗОЖ и физическая активность» приложение 9(2)

Физические упражнения со стулом — приложение2 (комплекс 6)

Упражнения для развития мозга —  приложение 5(комплекс 1)

Пальчиковая гимнастика с использованием мешочка для гимнастики — приложение 7 (2)

Игры «Бильярд», «Попади в цель» — приложение 10

9 день

1. Дыхательные упражнения — движение + дыхание — приложение 1
2. Чтение лекции ЗОЖ «Культура питания» — приложение 9(3)
3. Тренинг «Мечты сбываются» приложение 3 (5)
4. Упражнения для профилактики нарушений работы когнитивных процессов — приложение 5(7)
5. Спортивная ходьба под музыку — приложение 2(5)
6. Игры «Дартц», «Открой карточку и найди пару по памяти» — приложение 10

10 день

Оздоровительная гимнастика — приложение 2(7)

Дыхательная гимнастика с использованием задержки дыхание при вдохе — приложение (1)

Пальчиковая гимнастика «Здоровье на кончиках пальцев» — приложение 7(1)

Упражнения для развития мозга — приложение 5(комплекс 8)

Танцевально-двигательная терапия, музыкальные движения — приложение 8 (3)

Трудотерапия «Фоамиран» — приложение 6(3)

11 день

1. Дыхательная гимнастика с использованием задержки дыхания при выдохе — приложение 1
2. Оздоровительная гимнастика приложение 2(7)
3. Чтение лекции ЗОЖ «Вредные привычки» — приложение 9(4)
4. Упражнения для развития мозга — приложение 5(комплекс 1)
5. Звукотерапия — йога для голоса — приложение 8(2)
6. Трудотерапия «Изготовления поделок в технике торцевания» — приложение 6(2)

12 день

Скандинавская ходьба — приложение 2(комплекс5)

Медитативно-дыхательные техники — приложение 1

Упражнения для развития мозга —  приложение 5(комплекс 2)

Пение-терапия — голос как основа — приложение 8(1)

Тренинг «Десять секретов истинного здоровья» — приложение 4(5)

Трудотерапия «Изготовления поделок в технике торцевания» — приложение 6(2)

13 день

* + - * 1. Физические упражнения с гимнастической палкой — приложение 2(комплекс 1)
				2. Дыхательные упражнения — движение +дыхание — приложение 1
				3. Чтение лекции ЗОЖ «Закаливание» — приложение 9(5)
			1. Упражнение для развития мозга — приложение 5(комплекс 3)
			2. Ходьба с элементами танца (Ламбада, березка, кадриль, сиртаки) — приложение 8
			3. Трудотерапия «Изготовления поделок в технике торцевания» — приложение 6(2)

14 день

* + - * 1. Физические упражнения со стулом — приложение2(комплекс 6)
				2. Медитативно-дыхательные техники — приложение 1
				3. Упражнения для развития мозга — приложение 5(комплекс 4)
				4. Телесно-ориентированная терапия — приложение 3(3,1)
				5. Настольные игры «Чудеса природы», «Шашки» — приложение 10
				6. Релаксация — визуализация — приложение 9(1)

15 день

* + - * 1. Физические упражнения с мячом — приложение 2(4)
				2. Дыхательные упражнения — движение +дыхание — приложение 1
				3. Упражнения для развития мозга — приложение 5(комплекс 7)
				4. Пальчиковая гимнастика — приложение 7 (1)
				5. Виртуальный туризм «Путешествие в Париж»
				6. Трудотерапия «Соленое тесто»

16 день

Оздоровительная гимнастика — приложение 2(комплекс 7)

Спортивная ходьба с дыханием (4 шага вдох, 4 задержка, 6 шагов выдох) — приложение 1

Упражнения для развития мозга — приложение 5 (комплекс 8)

Арт-терапия, рисуем простым карандашом «Дерево жизни»

Релаксация +визуализация — приложение 9

Сказкотерапия «Яблоня и мальчик» — приложение 4 (4)

17день

Физические упражнения для суставов — приложение 2(комплекс 8)

Дыхательные упражнения с задержкой дыхания в движение — приложение 1

Упражнения для развития мозга — приложение 5 (комплекс 1)

Песочная терапия

Пальчиковая гимнастика — приложение 7 (2)

Трудотерапия «Ароматизированный мешочек» — приложение 6 (1)

18 день

Физические упражнения со стулом — приложение 2(комплекс 6)

Медитативно-дыхательные техники с использованием элементов из йоги — приложение 1

Упражнения для развития мозга — приложение 5 (комплекс 2)

Настольные игры «Джаколло», «Шафллборд» — приложение 10

Пальчиковые упражнения с использованием мешочка — массажера — приложение 7(2)

Сказкотерапия + музыкотерапия — приложение 4