|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение 10 к Программе реабилитации для граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные расстройства |

**Занятия и мероприятия в рамках социокультурной реабилитации**

**Игровая программа «Музыкотерапия – создаем оркестр»**

Музыкотерапия - метод, использующий музыку в качестве лечебного средства. Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «лечение музыкой».

Цель: улучшение эмоционального состояния человека.

Задачи:

1. Создать условия для эмоциональной разрядки, способствовать улучшению психического и физического здоровья;

2. Улучшить навыки саморегуляции у клиента, развить стрессоустойчивость, осуществлять профилактику депрессии;

Ход работы.

Активная музыкотерапия, то есть музицирование, в условиях группы.

Разнообразие имеющихся музыкальных инструментов обеспечивает обширные возможности самовыражения и получения удовольствия от игры на том инструменте, который наиболее хорошо помогает участнику настроится на актуальное эмоциональное состояние, ведь нам хорошо известно, что частота звуковой волны каждого инструмента воздействует на физические вибрации тела. Таким образом участники могут почувствовать свой инструмент, ощутив эффект его звучания и внести свою лепту в созидание общегрупповой музыкальной гармонии.

1. В начале люди садятся в круг, в центре которого находится арсенал имеющихся музыкальных инструментов, от раза к разу дополняющийся тем, что приносят с собой клиенты. Ведущий произносит вводную речь, составляя приблизительное представление у группы, что их ожидает, делится своим актуальным состоянием, настраивает всех «отключить» свои повседневные мысли, тотально отдавшись музыке «здесь-и-сейчас». Всем предлагается выбрать себе инструмент, попробовать поиграть, послушать, как он звучит, далее с помощью муз инструментов группе предлагается исполнить муз произведения: «Ой, мороз, мороз», «Огней так много золотых», «Сердце, тебе не хочется покоя», «Ой, цветет калина», «Черный кот», «Пусть всегда будет солнце». Это занятие помогает группе сплотится, улучшить эмоциональное состояние.

2. «Свободный танец» (сидя на стульях, делаем танцевальные движения). Занятие актуализирует творческие способности его участников, побуждая к самовыражению через игру на этнических музыкальных инструментах, пение и спонтанных движениях.

**Познавательное занятие «Найди отличие, заметь все!»**

Цель: диагностика объема памяти, процессов сохранения и воспроизведения информации.

Задачи:

- формирование навыков логического мышления, а также их тренировка,

- развитие коммуникативных навыков, умения решать задачи в команде, а также искать правильное решение,

- поддержание функций памяти, внимания и мышления.

Ход работы.

Группе раздают карточки с точками, нужно соединить точки так, чтоб получился рисунок, какого либо предмета или животного.

Следующее задание «Составь слова». Группу разделяют на пары и раздают лисы с написанным одним длинным словом «Г А З О Н О К О С И Л К А» и за определенное время каждая пара должна как можно больше составить слов из одного большого.

Занятия помогают развить креативные (творческие) способности, поддержание функций памяти, внимания и мышления, улучшение скорости реакции и повышение эмоционального фона настроения в группе.

**Игровое занятие «Развиваем мышление»**

Цель: Развитие мыслительных процессов обобщения способом выделения существующих признаков.

Задачи:

- научить составлять группу из отдельных предметов, разделять их по характерным признакам и назначению;

- побуждать делать самостоятельные выводы;

- уметь развернуто отвечать на вопросы, делать умозаключения;

- устанавливать причинно-следственные связи.

Ход работы.

1. Упражнение «Третий лишний»

Группе предлагает ряд слов, объединённых по смыслу, прочитав ряд, должен определить, какой общий признак объединяет большинство слов, и найти одно лишнее. Затем участники должны объяснить свой выбор.

Яблоко, вишня, помидор.

Час, килограмм, минута.

Козленок, корова, теленок.

Шапка, шарф, кепка.

Мыло, веник, мочалка.

Карандаш, стакан, ложка.

Кастрюля, сумка, чемодан.

Колбаса, молоко, молоток.

Телевизор, холодильник, диван.

Кошка, собака, волк.

- При выполнении данных упражнений попросите обосновать свой выбор, доказать свою точку зрения.

- Не забывайте: главный вопрос — почему ты так думаешь?

2. Упражнение «Подбери слово»

К указанному подобрать слово, которое будет логически с ним связано и подробно объяснить свой выбор.

Пример: стрелка — часы, колесо — ? Стрелка — это часть часов, значит к слову «колесо» я подберу слово «машина», потому что колесо — часть машины.

Птица-гнездо, человек-... (дом)

песня-глухой, картина-... (слепой)

паровоз-вагон, конь-...(телега)

бежать-стоять, кричать-…(молчать)

песня-певец, самолет-...(летчик)

карандаш-рисунок, буквы-… (слова, рассказ, текст)

птица-воздух, рыба-...(вода)

машина-дорога, воздух-...(самолет)

корова-теленок, лошадь-...(жеребенок)

яйцо-скорлупа, картофель-… (кожура, шелуха)

лимон - кислый, сахар-...(сладкий)

камень - тяжелый, перышко-...(легкое)

машина-дорога, корабль-... (море)

птица-клюв, слои-...(хобот) и т.д.

3. Упражнение «Верно», «Неверно»

На каждый вопрос поднимаем карточки:–красная – неверно, зелёная – верно.

1. После четверга идет суббота

2. В году 13 месяцев

3. Январь – последний месяц года

4. Август – это летний месяц

5. 3 меньше 4

6. Снег тает весной?

7. Листья облетают с деревьев зимой?

8. В неделе 5 дней?

9. Солнце появляется в небе ночью?

10. Осенью листья зеленеют?

11. Камень мягкий и лёгкий?

12. Суп варят из фруктов?

13. Морковь – это овощ?

14. Медведи уходят зимой в спячку?

15.Пух мокрый?

**Онлайн -экскурсия «Лувр»**

Музей в современном обществе - не только научно-просветительское учреждение, но и центр культуры, решающий задачи развития и воспитания личности. Музейные экспонаты имеют уникальную возможность воздействовать на интеллектуальные, волевые и эмоциональные сферы личности одновременно, а каждая экспозиция представляет собой программу передачи знаний, навыков, суждений, оценок и чувств.

Цель:Формирование познавательного интереса к изобразительному искусству

Задачи:

- расширить кругозор в познаниях об искусстве,

- познакомить с экспозициями музея Лувра, с правилами и этикой посещения музеев,

- пробудить интерес к истории через знакомство с мировыми историческими и культурными ценностями.

Ход работы.

Виртуальная экскурсия является одним из самых зрелищных и доступных способов визуализации, существующих на сегодняшний день. Виртуальные экскурсии позволяют совершить увлекательные виртуальные экскурсии, и создаёт у зрителя полную иллюзию присутствия.

Группе предлагается совершить виртуальную экскурсию в Лувр, видео сопровождается рассказом экскурсовода.

**Игровое занятие «Дорисуй и соедини»**

Цель: улучшение процессов памяти, сохранения и воспроизведения информации.

Задачи:

- формирование навыков логического мышления, а также их тренировка,

- развитие коммуникативных навыков, умения решать задачи в команде, а также искать правильное решение,

- поддержание функций памяти, внимания и мышления.

Ход работы.

Группе раздаются листы с картинками, нужно дорисовать картинку

смотрим на рисунки и придумываем сказку или рассказ.

Придумай рассказ историю, используя заданные слова.

Преврати фигуры в интересные предметы.

Посмотри внимательно, на что похожа каждая фигурка?

Назови не несколько вариантов, а потом можешь е её дорисовать так, как ты себе это представляешь.

**Тематическое мероприятие**

**« Идринский районный краеведческий музей им. Н.Ф.Летягина»**

Цель: получение дополнительных знаний о культуре, науке, воспитание патриотизма, уважения и любви к родине, демонстрация достижений района, знакомство с природой родного края.

Задачи:

- сформировать представление о музее, расширить и углубить знания об истории родного края,

- развивать логическое мышление, любознательность, умение проводить сравнительный анализ,

- воспитывать любовь к родному краю, уважение к нашим предкам, гордость за жителей района.

Ход работы.

Выбор темы мероприятия и время с работниками музея.

Организация группы для похода в музей.

Обсуждения с группой по выставкам.

**Развлекательная программа**

**«Весь мир театр, а люди в нем актеры»**

Цель: расширить представления о театре.

Задачи:

- познакомить с понятием «театр»;

- расширить кругозор, коммуникативные умения, воображение, внимание, память, эстетическое чувство, артистические способности;

Ход работы.

Рассказ о происхождении театра, кто такие актеры, какие театры бывают, для чего нужен театр.

Узнать название профессии людей, работающих в театре и в чем суть их работы.

Научится элементам театрального мастерства.

**Онлайн- экскурсия «Эрмитаж. Зимний дворец»**

Музей в современном обществе - не только научно-просветительское учреждение, но и центр культуры, решающий задачи развития и воспитания личности.

Музейные экспонаты имеют уникальную возможность воздействовать на интеллектуальные, волевые и эмоциональные сферы личности одновременно, а каждая экспозиция представляет собой программу передачи знаний, навыков, суждений, оценок и чувств.

Цель: сформировать познавательного интереса к изобразительному искусству.

Задачи:

- расширить мировоззрение в познаниях об искусстве.

- познакомить с экспозициями музея Эрмитаж, с правилами и этикой посещения музеев.

- пробудить интерес к культуре и истории через знакомство с мировыми историческими и культурными ценностями.

Ход работы.

Виртуальная экскурсия является одним из самых зрелищных и доступных способов визуализации, существующих на сегодняшний день.

Виртуальные экскурсии позволяют совершить увлекательные виртуальные экскурсии, и создаёт у зрителя полную иллюзию присутствия.

Группе предлагается совершить виртуальную экскурсию в Эрмитаж, видео сопровождается рассказом экскурсовода.

**Тематическое мероприятие**

**«Санаторно-курортное лечение в Красноярском крае»**

Цель: повышение информированности пожилых людей о санаторно-курортном оздоровлении в Красноярском крае.

Задачи:

- сформировать устойчивый интерес к санаторно-курортному оздоровлению.

- повысить информированность о доступных возможностях укрепить свое здоровье и посетить санатории и профилактории;

- продление активного периода жизни пожилого человека.

Ход работы.

Как пенсионеру получить путевку на лечение в санаторий в Красноярском крае?

Государство предоставляет некоторым категориям граждан, в том числе и вышедшим на заслуженный отдых, возможность получить льготные путевки в санаториях лечебно-оздоровительного типа.

Куда обратиться. Необходимые документы для предоставления услуги. Список учреждений по профилю: КГАУ «СОЦ «Тесь», «КГЦ «Тонус» г. Назарово, «Санаторий «Красноярское Загорье», «Санаторий «Сосновый бор» п. Тагарское, «Санаторий-профилакторий «Березка», с. Гмирянка, Рыбинский район, санаторий-профилакторий «Родник» г. Ачинск.

**Просмотр видеофильма**

Просмотр фильмов в группе и совместное обсуждение позволяет решать множество задач:

- развивать психологическую компетентность: группа знакомятся с различными социальными типажами (людьми с разными типами темперамента, принадлежащими к разным социальным слоям общества, выполняющими разные социальные роли и т.д.) и учиться взаимодействию с ними, наблюдая за развитием сюжета;

- развивать эмоциональную сферу - участники учатся эмпатии, начинают осознавать собственные чувства и эмоциональные состояния партнера по общению;

- обучать навыкам решения проблем - работа с фильмом позволяет участникам увидеть, что существует множество разных способов решения проблем, расширить их поведенческий репертуар;

- снимать стресс - просмотр фильма и его анализ позволяет снять эмоциональное напряжение, а также обучает навыкам релаксации и умению спонтанно выражать свои чувства;

- развивать способность к самоанализу - на основе просмотренного материала при совместном обсуждении участники обращаются к собственному опыту, учатся рефлексии, осознанию собственных чувств и поведения, что приводит к развитию самосознания.

Подборка фильмов: «Девчата» 1961 г., «Бриллиантовая рука» 1968 г., «Покровские ворота», 1982 г., «В бой идут одни старики» 1973 г., «Любовь и голуби» 1984 г. и другие.

**Музыкальная программа «Угадай мелодию»**

Цель:**с**оздание условий для активного вовлечения в музыкальное искусство через музыкальную игру «Угадай мелодию».

Задачи:

- сформировать эмоционально-эстетическое восприятие окружающего мира через музыку;

- воспитывать любовь и интерес к вокальным произведениям различных музыкальных стилей;

- развивать музыкальный слух, музыкальную память и восприимчивость, творческое воображение;

- воспитывать и прививать любовь и уважение к человеческому наследию и уважению певческих традиций.

Ход работы.

Разделить группу на команды, придумать названия. Рассказать, как будет проходить каждый этап игры и какие категории музыкальных композиций.

Коллективно делается выбор музыкальной группы и проходит обсуждение ответа. Участники видят только названия музыкальных групп. Команды по очереди выбирают номера песен из каждой группы. Неправильный ответ - потеря хода, а правильный ответ дает возможность производить следующий ход этой же команде и набирать очки.

Побеждает та команда, которая даст большее количество правильных ответов и заработает большее количество очков.