Тематический план занятий в группах по профилактике деменции «Лучшая версия себя»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **пп** | **Тема занятия** | **Раздаточный и методический материал** |
| 1 | Водное занятие. Организационные моменты. Знакомство с нейрогимнастикой и методами тестирования, чтение японской народной сказки «Длинное имя».  Домашнее задание – выучить первую строчку имени. | Массажер су-джок, распечатка таблицы Шульте, шаблонов для устного счёта, теста Мюнстерберга, шаблона слов для запоминания, имени главного героя сказки – по количеству участников группы |
| 2 | су-джок + нейрогимнастика (далее – Разминка). Тестирование. Проверка домашнего задания. Задачи на логику. Знакомство с ТРИЗ технологиями.  Домашнее задание – продолжаем учить имя. | Массажер су-джок, распечатка таблицы Шульте, шаблонов для устного счёта, теста Мюнстерберга, шаблона слов для запоминания (далее – набор для тестирования) |
| 3 | Разминка.  Общее понятие о мандалах, их применении, влиянии и разновидностях. Особенности создания Мандал Света. Числовой ряд Фибоначчи. Расчёт единичной мандалы на цифру 1 методом «Квадрат». Домашнее задание – создать цифровую матрицу для единичной мандалы на цифру 1. | Массажер су-джок,  Распечатка шаблонов для создания мандал. |
| 4 | Разминка. Тестирование. Проверка домашнего задания. Составляем предложение, в котором все слова начинаются на одну букву. Знакомство с методом АРИЗ.  Домашнее задание – продолжаем учить имя. Составляем связный рассказ, в котором все слова начинаются на одну букву. | Массажер су-джок, набор для тестирования |
| 5 | Разминка.  Разбор ошибок в расчётах матрицы. Влияние цвета на психику. Техника очищения цвета от своих негативных восприятий и ассоциаций. Цветовая линейка для единичных Мандал. | Массажер су-джок,  Распечатка шаблонов для создания мандал. |
| 6 | Разминка. Тестирование. Проверка домашнего задания. Знакомство с методом морфологического анализа в ТРИЗ. Домашнее задание – продолжаем учить имя. Составляем морфологический анализ на свободную тему. | Массажер су-джок, набор для тестирования |
| 7 | Разминка. Ответы на вопросы. Зеркальное рисование. Знакомство с точечными Мандалами. Цифровой расчёт Мандал на цифры 2 и 3. Домашнее задание – создать Мандалы на цифры 2 и 3. | Массажер су-джок,  Распечатка шаблонов для зеркального рисования,  распечатка шаблонов для создания мандал. |
| 8 | Разминка. Тестирование. Проверка домашнего задания. Решение задач на логику. Знакомство с методом фокальных объектов в ТРИЗ.  Домашнее задание – продолжаем учить имя, решаем задачу про Иосифа; описываем фокальный объект. | Массажер су-джок, набор для тестирования |
| 9 | Разминка. Разбор ошибок. Зеркальное рисование. Расчёт фрагментов Мандал на цифры 4,5,6,7,8,9 | Массажер су-джок,  Распечатка шаблонов для зеркального рисования,  распечатка шаблонов для создания мандал. |
| 10 | Разминка. Тестирование. Проверка домашнего задания. Знакомство с методом латерального разрыва в ТРИЗ. Домашнее задание – доучиваем имя. Генерируем латеральный сдвиг на заданную тему. | Массажер су-джок, набор для тестирования |
| 11 | Разминка. Зеркальное рисование. Расчёт персональных Мандал на Фамилию Имя Отчество.  Домашнее задание – создать персональную мандалу. | Массажер су-джок,  Распечатка шаблонов для зеркального рисования,  распечатка шаблонов для создания мандал. |
| 12 | Разминка. Тестирование. Проверка домашнего задания. Знакомство с тестом Айзенка – совместный разбор заданий. Домашнее задание – повторяем имя, решаем тест Айзенка. | Массажер су-джок, набор для тестирования, распечатка теста Айзенка |
| 13 | Разминка. Ответы на вопросы. Знакомство с методом создания Мандал 6а,б на расширение состояния. Расчёт цифровой матрицы, выбор цветовой линейки. Домашнее задание – создать Мандалу «Вдохновение» | Массажер су-джок,  Распечатка шаблонов для создания мандал. |
| 14 | Разминка. Тестирование. Проверка домашнего задания. Продолжаем разбирать решение теста Айзенка. Домашнее задание – повторяем имя, решаем тест Айзенка. | Массажер су-джок, набор для тестирования |
| 15 | Разминка. Ответы на вопросы. Знакомство с методом создания Мандал 2а,б на уменьшение состояния. Расчёт цифровой матрицы, выбор цветовой линейки. Домашнее задание – создать Мандалу «Бессонница» | Массажер су-джок,  Распечатка шаблонов для создания мандал. |
| 16 | Разминка. Тестирование. Проверка домашнего задания. Решение теста Айзенка на время. Разбор результатов. | Массажер су-джок, набор для тестирования |
| 17 | Разминка. Ответы на вопросы. Знакомство с методом создания Мандал 5а,б на исцеление и трансформацию. Расчёт цифровой матрицы, выбор цветовой линейки. Домашнее задание – создать Мандалу «Беспокойство» | Массажер су-джок,  Распечатка шаблонов для создания мандал. |
| 18 | Разминка. Тестирование. Проверка домашнего задания. Решение задач на логику и креативное мышление, повторение меодов ТРИЗ. | Массажер су-джок, набор для тестирования |
| 19 | Разминка. Ответы на вопросы. Создание Мандалы «Личный код богатства» | Массажер су-джок,  Распечатка шаблонов для создания мандал. |
| 20 | Разминка. Тестирование. Проверка домашнего задания. Подведение итогов. | Массажер су-джок, набор для тестирования |