

Утверждаю
 Директор ГБУ АО
 «Архаринский КЦСОН»
 Е.И. Панфиленко
 « _____ » _____ 2024 год

**План работы психолога отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста
 и инвалидов, нуждающихся в постороннем уходе
 ГБУ АО «Архаринский КЦСОН» на 2024 год**

Дата	Мероприятие	Время занятий
январь		
09.01.24 1 группа	Изотерапевтическое упражнение - познание себя и своего ресурсного состояния по программе «Равновесие души. «Нарисуйте ваш характер»	40 минут
10.01.24 11.01.24 1,2 группа	Изотерапевтическое упражнение - познание себя и своего ресурсного состояния по программе «Равновесие души. «Узнайте себя лучше».	40 минут
12.01.24 2 группа	Изотерапевтическое упражнение - познание себя и своего ресурсного состояния по программе «Равновесие души. «Нарисуйте ваш характер».	40 минут
15.01.24 16.01.24 1,2 группа	Арт-терапевтическое занятие на гармонизацию душевного равновесия: Рисуночный тест «Тайны внутреннего мира».	40 минут
17.01.24 18.01.24 1,2 группа	Арт-терапевтическое занятие на гармонизацию душевного равновесия: Рисуночный тест «Нарисуйте ваше настроение»	40 минут
19.01.24 1 группа	Изотерапевтическое упражнение - познание себя и своего ресурсного состояния по программе «Равновесие души. «Фундамент вашей личности».	40 минут
22.01.24 23.01.24 1,2 группа	Мандалотерапия занятие на гармонизацию душевного равновесия: Пассивная мандала «Зимняя сказка».	40 минут
24.01.2024 25.01.2024 1,2 группа	Пескотерапия: ознакомление, техника работы с песком.	40 минут
26.01.24 2 группа	Изотерапевтическое упражнение- познание себя и своего ресурсного состояния по программе «Равновесие души. «Фундамент вашей личности».	40 минут
29.01.24 30.01.24 1,2 группа	Мероприятие «Киберпонедельник» Мероприятие «Кибервторник» посвященное всемирному дню без интернета	20 минут

31.01.2024 <u>1 группа</u>	Вводное занятие: влияние пескотерапии на психоэмоциональное состояние ПСУ, улучшение когнитивных процессов организма, снятие тревожности.	40 минут
Февраль		
01.02.2024 <u>2 группа</u>	Вводное занятие: влияние пескотерапии на психоэмоциональное состояние ПСУ, улучшение когнитивных процессов организма, снятие тревожности.	40 минут
02.02.24 1 группа	«Практик или логик» упражнение для поддержания когнитивных функций организма.	40 минут
05.02.24 06.02.24 1,2 группа	Психологический тренинг по программе «Помоги себе сам». Занятия № 1 « Хочешь изменить мир начни с себя» Часть 1.	40 минут
07.02.2024 08.02.2024 <u>1,2 группа</u>	Психопрофилактические игры с песком. - релаксационные упражнения с песком и использованием музыкального сопровождения: «Строим песочный город».	40 минут
09.02.24 2 группа	«Практик или логик» упражнение для поддержания когнитивных функций организма.	40 минут
12.02.24 13.02.24 1,2 группы	Тест на определение психоэмоционального состояния. Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)	40 минут
14.02.2024 15.02.2024 <u>1,2 группа</u>	Психопрофилактические игры с песком. - релаксационные упражнения с песком и использованием музыкального сопровождения: «Сказки песочного города».	40 минут
16.02.24 1 группа	Арт – терапевтическое занятия на гармонизацию душевного равновесия «Нарисуй своё настроение».	40 минут
19.02.2024 20.02.2024 <u>1,2 группа</u>	Психопрофилактические игры с песком. - релаксационные упражнения с песком и использованием музыкального сопровождения: «Сказки песочной феи»	40 минут
21.02.24 22.02.24 1,2 группы	Арт – терапевтическое занятие на гармонизацию душевного равновесия «Я и моя эмоция».	40 минут
26.02.24	«Опросник САН».	40 минут

27.02.24 1,2 группы	(Оперативная оценка самочувствия , активности и настроения).	
28.02.2024 29.02.2024 <u>1,2 группа</u>	Психопрофилактические игры с песком. - релаксационные упражнения с песком и использованием музыкального сопровождения: «Мы – волшебники».	40 минут
Март		
01.03.24 2 группа	Арт – терапевтическое занятие на гармонизацию душевного равновесия «Кошка вашего настроения».	40 минут
04.03.24 05.03.24 1,2 группа	Психологический тренинг по программе «Помоги себе сам». Занятие № 2. «Хочешь изменить мир начни с себя». Часть 2.	40 минут
06.03.2024 07.03.2024 <u>1,2 группа</u>	Психопрофилактические игры с песком. - релаксационные упражнения с песком и использованием музыкального сопровождения: «Волшебные следы на песке».	40 минут
11.03.24 12.03.24 1,2 группа	Изотерапийное упражнение занятие на гармонизацию душевного равновесия «Домик для эльфа».	40 минут
13.03.2024 14.03.2024 <u>1,2 группа</u>	Психопрофилактические игры с песком. - релаксационные упражнения с песком и использованием музыкального сопровождения: «Песок и волшебство».	40 минут
15.03.24 1 группа	Арт – терапевтическое занятие на гармонизацию душевного равновесия «Кошка вашего настроения».	40 минут
18.03.24 19.03.24 1,2 группа	Арт – терапевтическое занятие на гармонизацию душевного равновесия «Музыка настроения».	40 минут
20.03.2024 21.03.2024 <u>1,2 группа</u>	Психопрофилактические игры с песком. - релаксационные упражнения с песком и использованием музыкального сопровождения: «Строим домик для песочного эльфа».	40 минут
22.03.24 2 группа	Сказкотерапия снижение психоэмоционального напряжения, выработка навыков сплоченных действий в группе ПСУ «Апельсиновые друзья».	40 минут
25.03.24 26.03.24 1,2 группа	Изотерапийное упражнение, исследование особенностей личности, выражение самого себя «Ущелье».	40 минут
27.03.2024 28.03.2024 <u>1,2 группа</u>	Психопрофилактические игры с песком. - релаксационные упражнения с песком и использованием музыкального сопровождения «Сказки песочного эльфа».	40 минут

29.03.24 1 группа	Сказкотерапия снижение психоэмоционального напряжения, выработка навыков сплоченных действий в группе ПСУ «Апельсиновые друзья».	40 минут
Апрель		
01.04.2024 02.04.2024 <u>1,2 группа</u>	Изотерапевтическое упражнение для поддержания когнитивных функций организма «Часы».	40 минут
03.04.2024 04.04.2024 <u>1,2 группа</u>	Психопрофилактические игры с песком. - релаксационные упражнения с песком и использованием музыкального сопровождения Игра – упражнение: «Песочный круг».	40 минут
05.04.2024 2 группа	Сказкотерапия, снижение психоэмоционального напряжения, выработка навыков сплоченных действий в группе ПСУ «Домик для эльфа».	40 минут
08.04.2024 09.04.2024 <u>1,2 группа</u>	Психологический тренинг по программе «Помоги себе сам». «15 правил мудрого человека».	40 минут
10.04.2024 11.04.2024 <u>1,2 группа</u>	Психопрофилактические игры с песком. - релаксационные упражнения с песком и использованием музыкального сопровождения : «Кем он был раньше и кто он сейчас».	40 минут
12.04.2024 1 группа	Сказкотерапия, снижение психоэмоционального напряжения, выработка навыков сплоченных действий в группе ПСУ «Домик для эльфа».	40 минут
15.04.2024 16.04.2024 <u>1,2 группа</u>	Изотерапевтическое упражнение для улучшения коммуникативного поведения в нестандартных ситуациях «Ваше место в семье».	40 минут
17.04.2024 18.04.2024 <u>1,2 группа</u>	Психопрофилактические игры с песком. - релаксационные упражнения с песком и использованием музыкального сопровождения «Рисуем несуществующее животное».	40 минут
19.04.2024 2 группа	Арт – терапевтическое занятие на гармонизацию душевного равновесия . «Музыка души».	40 минут
22.04.2024 23.04.2024 <u>1,2 группа</u>	Упражнение для улучшения когнитивных процессов «Синтез по имени».	40 минут
24.04.2024 25.04.2024 <u>1,2 группа</u>	Психопрофилактические игры с песком. - релаксационные упражнения с песком и использованием музыкального сопровождения «Построй свое государство».	40 минут
26.04.2024 1 группа	Арт – терапевтическое занятие на гармонизацию душевного равновесия . «Музыка души».	40 минут
Май		

02.05.2024 <u>2 группа</u>	Личностный опросник Айзенка, на определение типа темперамента Часть 1.	40 минут
03.05.24 <u>2 группа</u>	Личностный опросник Айзенка на определение типа темперамента Часть 2.	40 минут
06.05.2024 <u>1 группа</u>	Личностный опросник Айзенка на определение типа темперамента	
07.05.2024 <u>2 группа</u>	Интерпретация личностного опросника Айзенка на определение типа темперамента	40 минут
08.05.2024 <u>1 группа</u>	Личностный опросник Айзенка на определение типа темперамента Часть 2.	40 минут
13.05.24 14.05.24 <u>1,2 группа</u>	Психологический Тренинг по программе «Помоги себе сам». «Стареть надо уметь». Часть 1	40 минут
15.05.2024 16.05.2024 <u>1,2 группа</u>	Психопрофилактические игры с песком. - релаксационные упражнения с песком и использованием музыкального сопровождения Мандалотерапия на песке.	40 минут
17.05.2024 <u>1 группа</u>	Изотерапевтическое упражнение на познание себя и своего ресурсного состояния по программе «Равновесие души. «Нарисуйте ваш характер».	40 минут
20.05.2024 21.05.2024 <u>1,2 группа</u>	Шкала самооценки уровня тревожности Спилберга - Ханина. Шкала реактивной и личностной тревожности.	40 минут
22.05.2024 23.05.2024 <u>1,2 группа</u>	Снижение психоэмоционального напряжения, улучшение воображения фантазии ПСУ - Ассоциативный тест «Прогулка в лесу»	40 минут
24.05.2024 <u>2 группа</u>	Активизация воображения и самопознания ПСУ игровой кокетест «Белоснежка и семь гномов».	40 минут
27.05.2024 28.05.2024 <u>1,2 группа</u>	Беседа повышение уровня жизненной активности ПСУ «Девять профилактических шагов для предотвращения деменции»	40 минут
29.05.2024 30.05.2024 <u>1,2 группа</u>	Арт-терапевтическое занятие на гармонизацию душевного равновесия: «Вы узнаете меня по.....?»	40 минут
31.05.2024 <u>2 группа</u>	Приветствие. Психогимнастика - комплекс упражнений (1- 22) - упражнение для поддержания когнитивных функций организма «Три ассоциации»	40 минут
Июнь		
25.06.24 <u>2 группа</u>	Применение метода релаксации по программе; Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и	40 минут

	инвалидами старше 18 лет» - вводная беседа «Что такое релаксация и ее влияние на психологическое здоровье»	
26.06.2024 27.06.2024 <u>1,2 группа</u>	Психопрофилактические игры с песком. - релаксационные упражнения с песком и использованием музыкального сопровождения: «Волшебный песок».	40 минут
28.06.2024 1 группа	Приветствие. Психогимнастика - комплекс упражнений (1- 22) - упражнение для поддержания когнитивных функций организма «Три ассоциации»	40 минут
Июль		
01.07.2024 02.07.2024 <u>1,2 группа</u>	Применение метода релаксации по программе; Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - прогрессивно – мышечная релаксация (техника расслабления)	40 минут
03.07.2024 04.07.2024 <u>1,2 группа</u>	Беседа с элементами игры снижение психоэмоционального напряжения в группе ПСУ «Стресс в нашей жизни»	40 минут
05.07.2024 2 группа	Приветствие. Психогимнастика - комплекс упражнений (1- 22) - упражнение для поддержания когнитивных функций организма «Творческие заметки».	40 минут
08.07.2024 09.07.2024 1,2 группа	Применение метода релаксации по программе; Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - визуализация «Летнее поле»	40 минут
10.07.2024 11.07.2024 <u>1,2 группа</u>	Психопрофилактические игры с песком. - релаксационные упражнения с песком и использованием музыкального сопровождения: «Песочный дождь».	40 минут
12.07.2024 1 группа	Приветствие. Психогимнастика - комплекс упражнений (1- 22) - упражнение для поддержания когнитивных функций организма «Творческие заметки».	40 минут
15.07.2024 16.07.2024 <u>1,2 группа</u>	Применение метода релаксации по программе «Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - визуализация «Волшебный остров»	40 минут

17.07.2024 18.07.2024 <u>1,2 группа</u>	Психологический тренинг по программе «Помоги себе сам». «Стареть надо уметь». Часть 1.	40 минут
19.07.2024 2 группа	Приветствие. Психогимнастика - комплекс упражнений (1- 22) -упражнение для повышения самооценки «Все начинается с круга»	40 минут
22.07.2024 23.07.2024 1,2 группа	Применение метода релаксации по программе «Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - прогрессивно – мышечная релаксация (техника расслабления)	40 минут
24.07.2024 25.07.2024 <u>1,2 группа</u>	Психологический тренинг по программе «Помоги себе сам». «Стареть надо уметь». Часть 2.	40 минут
26.07.2024 1 группа	Приветствие. Психогимнастика - комплекс упражнений (1- 22) -упражнение для повышения самооценки «Все начинается с круга»	40 минут
29.07.2024 30.07.2024 <u>1,2 группа</u>	Применение метода релаксации по программе «Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - визуализация «Убежище»	40 минут
31.07.2024 <u>1 группа</u>	Арт - терапевтическое занятие. Снижение психоэмоционального напряжения, улучшение воображения фантазии ПСУ - «Любимый пейзаж».	40 минут
Август		
01.08.2024 <u>2 группа</u>	Арт - терапевтическое занятие. Снижение психоэмоционального напряжения, улучшение воображения фантазии ПСУ - «Любимый пейзаж».	40 минут
02.08.2024 2 группа	Приветствие. Психогимнастика - комплекс упражнений (1- 22) Работа с МАК - упражнение «Игра, образ, карта»	40 минут
05.08.2024 06.08.2024 <u>1,2 группа</u>	Применение метода релаксации по программе «Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - визуализация «Попловок в океане»	40 минут
07.08.2024	Сказкотерпия - «Зеркальные яблоки»	40 минут

08.08.2024 <u>1,2 группа</u>	Предотвращение самоизоляции и одиночества.	
09.08.2024 1 группа	Приветствие. Психогимнастика - комплекс упражнений (1- 22) Работа с МАК - упражнение «Игра, образ, карта»	40 минут
12.08.2024 13.08.2024 <u>1,2 группа</u>	Применение метода релаксации по программе «Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - визуализация «Прогулка по лесу»	40 минут
14.08.2024 15.08.2024 <u>1,2 группа</u>	Психологический тренинг по программе «Помоги себе сам». «Привычки счастливого человека». Часть 1.	40 минут
16.08.2024 2 группа	Приветствие. Психогимнастика - комплекс упражнений (1- 22) - упражнение для поддержания когнитивных функций организма «Корректирующие пробы»	40 минут
19.08.2024 20.08.2024 1,2 группа	Применение метода релаксации по программе «Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - визуализация «Проблемы»	40 минут
21.08.2024 22.08.2024 <u>1,2 группа</u>	Психологический тренинг по программе «Помоги себе сам». «Привычки счастливого человека». Часть 2.	40 минут
23.08.2024 1 группа	Приветствие. Психогимнастика - комплекс упражнений (1- 22) - упражнение для поддержания когнитивных функций организма «Корректирующие пробы»	40 минут
26.08.2024 27.08.2024 <u>1,2 группа</u>	Применение метода релаксации по программе «Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - визуализация «Летний дождь»	40 минут
28.08.2024 29.08.2024 <u>1,2 группа</u>	Психопрофилактические игры с песком. - релаксационные упражнения с песком и использованием музыкального сопровождения: «Песочный круг».	40 минут
30.08.2024	Приветствие. Психогимнастика	40 минут

2 группа	- комплекс упражнений (1- 22) - упражнение для поддержания когнитивных функций организма «Запоминание рядов чисел»	
Сентябрь		
02.09.2024 03.09.2024 <u>1,2 группа</u>	Применение метода релаксации по программе «Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - визуализация «Осенний лес»	40 минут
04.09.2024 05.09.2024 <u>1,2 группа</u>	Беседа с элементами тренинга профилактики депрессивных состояний (стрессов)- «Ромашка ресурсов»	40 минут
06.09.2024 1 группа	Приветствие. Психогимнастика - комплекс упражнений (1- 22) - упражнение для поддержания когнитивных функций организма «Запоминание рядов чисел»	40 минут
09.09.2024 10.09.2024 <u>1,2 группа</u>	Применение метода релаксации по программе «Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - прогрессивно – мышечная релаксация (техника расслабления)	40 минут
11.09.2024 12.09.2024 <u>1,2 группа</u>	Арт - терапевтическое занятие. Снижение психоэмоционального напряжения, улучшение воображения фантазии ПСУ - «Моя эмблема, мой герб».	40 минут
13.09.2024 2 группа	Приветствие. Психогимнастика - комплекс упражнений (1- 22) - упражнение для поддержания когнитивных функций организма «Ищем в узорах сказку»	40 минут
16.09.2024 17.09.2024 <u>1,2 группа</u>	Применение метода релаксации по программе «Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - визуализация «Объятья с облаком»	40 минут
18.09.2024 19.09.2024 <u>1,2 группа</u>	Психопрофилактические игры с песком. - релаксационные упражнения с песком и использованием музыкального сопровождения: «Постройте (Красивую) страну».	40 минут
20.09.2024	Приветствие. Психогимнастика	40 минут

1 группа	- комплекс упражнений (1- 22) - упражнение для поддержания когнитивных функций организма «Ищем в узорах сказку»	
23.09.2024 24.09.2024 <u>1,2 группа</u>	Применение метода релаксации по программе «Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - визуализация «Листопад»	40 минут
25.09.2024 26.09.2024 <u>1,2 группа</u>	Беседа с целью снятия напряжения и внутреннего беспокойства с ПСУ - «Как помочь пожилым людям справиться с депрессией».	40 минут
27.09.2024 2 группа	Приветствие. Психогимнастика - комплекс упражнений (1- 22) - упражнение для поддержания когнитивных функций организма «Ассоциативные движения»	40 минут
30.09.2024 <u>1 группа</u>	Применение метода релаксации по программе «Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - визуализация «Осенние краски»	40 минут
Октябрь		
01.10.2024 <u>2 группа</u>	Применение метода релаксации по программе «Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - визуализация «Осенние краски»	40 минут
02.10.2024 03.10.2024 <u>1,2 группа</u>	Психологический тренинг по программе «Помоги себе сам». «Десять секретов счастья». Часть 1.	40 минут
04.10.2024 1 группа	Приветствие. Психогимнастика - комплекс упражнений (1- 22) - упражнение для поддержания когнитивных функций организма «Ассоциативные движения»	40 минут
07.10.2024 08.10.2024 <u>1,2 группа</u>	Применение метода релаксации по программе «Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - визуализация «Достань звезду»	40 минут
09.10.2024 10.10.2024	Психологический тренинг по программе «Помоги себе сам». «Десять секретов счастья». Часть 2.	40 минут

<u>1,2 группа</u>		
11.10.2024 2 группа	Приветствие. Психогимнастика - комплекс упражнений (1- 22) Работа с МАК - упражнение «Генератор идей»	40 минут
14.10.2024 15.10.2024 <u>1,2 группа</u>	Применение метода релаксации по программе «Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - прогрессивно – мышечная релаксация (техника расслабления)	40 минут
16.10.2024 17.10.2024 <u>1,2 группа</u>	. Арт - терапевтическое занятие. Снижение психоэмоционального напряжения, выработка навыков сплоченных действий ПСУ – «Печатная машинка»	40 минут
18.10.2024 1 группа	Приветствие. Психогимнастика - комплекс упражнений (1- 22) Работа с МАК - упражнение «Генератор идей»	40 минут
21.10.2024 22.10.2024 <u>1,2 группа</u>	Применение метода релаксации по программе «Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - визуализация «Перышко»	40 минут
23.10.2024 24.10.2024 <u>1,2 группа</u>	Психопрофилактические игры с песком. - релаксационные упражнения с песком и использованием музыкального сопровождения: «Расскажи историю».	40 минут
25.10.2024 2 группа	Приветствие. Психогимнастика - комплекс упражнений (1- 22) - упражнение для поддержания когнитивных функций организма «Во что вы одеты»	40 минут
28.10.2024 29.10.2024 <u>1,2 группа</u>	Применение метода релаксации по программе «Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - визуализация «Необычная радуга»	40 минут
30.10.2024 31.10.2024 <u>1,2 группа</u>	Беседа с элементами приема техники психической саморегуляции ПСУ - «Самовнушение, как эффективный способ лечения».	40 минут
Ноябрь		

01.11.2024 <u>1 группа</u>	Приветствие. Психогимнастика - комплекс упражнений (1- 22) - упражнение для поддержания когнитивных функций организма «Во что вы одеты»	40 минут
02.11.2024 05.11.2024 <u>1,2 группа</u>	Применение метода релаксации по программе «Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - визуализация «Полет высоко в небо»	40 минут
06.11.2024 07.11.2024 <u>1,2 группа</u>	Арт - терапевтическое занятие. Снижение психоэмоционального напряжения, выработка навыков сплоченных действий ПСУ – «Сказка о бабочке сновидений».	40 минут
08.11.2024 2 группа	Приветствие. Психогимнастика - комплекс упражнений (1- 22) - упражнение для поддержания когнитивных функций организма «Все на одну букву»	40 минут
11.11.2024 12.11.2024 <u>1,2 группа</u>	Применение метода релаксации по программе «Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - визуализация « Снежинка»	40 минут
13.11.2024 14.11.2024 <u>1,2 группа</u>	Психопрофилактические игры с песком. - релаксационные упражнения с песком и использованием музыкального сопровождения: «Мост в новый мир».	40 минут
15.11.2024 1 группа	Приветствие. Психогимнастика - комплекс упражнений (1- 22) - упражнение для поддержания когнитивных функций организма «Все на одну букву»	40 минут
18.11.2024 19.11.2024 <u>1,2 группа</u>	Применение метода релаксации по программе «Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - прогрессивно – мышечная релаксация (техника расслабления)	40 минут
20.11.2024 21.11.2024 <u>1,2 группа</u>	Психологический тренинг по программе «Помоги себе сам». «Четыре способа побороть плохое настроение»	40 минут

22.11.2024 2 группа	Приветствие. Психогимнастика - комплекс упражнений (1- 22) - упражнение для поддержания когнитивных функций организма «Дорога в лес»	40 минут
25.11.2024 26.11.2024 <u>1,2 группа</u>	Применение метода релаксации по программе «Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - визуализация «В зимнем лесу»	40 минут
27.11.2024 28.11.2024 <u>1,2 группа</u>	Беседа с элементами игры снижение психоэмоционального напряжения в группе ПСУ «Эмоции»	40 минут
29.11.2024 1 группа	Приветствие. Психогимнастика - комплекс упражнений (1- 22) - упражнение для поддержания когнитивных функций организма «Дорога в лес»	40 минут
Декабрь		
02.12.2024 03.12.2024 <u>1,2 группа</u>	Применение метода релаксации по программе «Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - прогрессивно – мышечная релаксация (техника расслабления)	40 минут
04.12.2024 05.12.2024 <u>1,2 группа</u>	Арт - терапевтическое занятие. Снижение психоэмоционального напряжения, позитивный настрой ПСУ – «Я в лучах солнца».	40 минут
06.12.2024 2 группа	Приветствие. Психогимнастика - комплекс упражнений (1- 22) - упражнение для поддержания когнитивных функций организма «Графический диктант».	40 минут
09.12.2024 10.12.2024 1,2 группа	Применение метода релаксации по программе «Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - визуализация «У камина»	40 минут
11.12.2024 12.12.2024	Психопрофилактические игры с песком. - релаксационные упражнения с песком и использованием музыкального	40 минут

<u>1,2 группа</u>	сопровождения: «Зимний пейзаж».	
13.12.2024 1 группа	Приветствие. Психогимнастика - комплекс упражнений (1- 22) - упражнение для поддержания когнитивных функций организма «Графический диктант».	40 минут
16.12.2024 17.12.2024 <u>1,2 группа</u>	Применение метода релаксации по программе «Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - прогрессивно – мышечная релаксация (техника расслабления)	40 минут
18.12.2024 19.12.2024 <u>1,2 группа</u>	Беседа на снижение психоэмоционального напряжения и гармонизация внутреннего состояния ПСУ «Нарушение сна у пожилых»	40 минут
20.12.2024 2 группа	Приветствие. Психогимнастика - комплекс упражнений (1- 22) - упражнение для поддержания когнитивных функций организма «Ассоциация на заданную тему».	40 минут
23.12.2024 24.12.2024 <u>1,2 группа</u>	Применение метода релаксации по программе «Релаксация как метод работы с пожилыми людьми и инвалидами старше 18 лет» - визуализация «У новогодней ёлки»	40 минут
25.12.2024 26.12.2024 <u>1,2 группа</u>	Психологический тренинг по программе «Помоги себе сам». «Возьмемся за руки друзья»	40 минут
27.12.2024 28.12.24 1,2 группа	Беседа с элементами тренинга направленная на предотвращение самоизоляции и одиночества ПСУ «Я не один!».	40 минут