FÜÜSILISE JA PSÜHHOSOTSIAALSE VÕIMEKUSE TOETAMINE / keha liigutamine / meeleolu

Rühmameetod

PANE OMA KEHA LIIKUMA

EESMÄRGID

Eakas

- tunnetab paremini oma keha
- parandab liigeste liikuvust
- suurendab lihastoonust
- naudib muusikat ja liikumist
- tunneb rõõmu ühistegevusest

MEETOD / TEGEVUS (seistes ja liikudes või istudes)

Juhised hooldajale

- mängi eakate poolt valitud muusikat (nt Vivaldi)
- palu neil liigutada oma
    - silmi
    - näolihaseid
    - sõrmi ja randmeid
    - käsivarsi
    - varbaid ja labajalgu
    - jalgu
    - kogu keha
- anda eakatele erinevat värvi sallid
- palu eakatel väljendada tantsu abil oma emotsioone, kasutades salli ja kogu keha

VAHENDID

- CD- või kassettmängija
- muusikavalik
- eri värvi sallid