FÜÜSILISE JA PSÜHHOSOTSIAALSE VÕIMEKUSE TOETAMINE /
kogu keha liigutamine / sotsiaalsed oskused / meeleolu

Rühmameetod

LAULMINE JA TANTSIMINE

EESMÄRGID
Eakad

- teevad hingamisharjutusi
- teevad kogu keha hõlmavaid harjutusi
- paraneb liigeste liikuvus
- naudivad üksteisega koosveedetud aega

MEETOD / TEGEVUS
Juhised hooldajale

- palu rühmal valida välja üks laul
- jaga rühm kaheks
- palu ühel rühmal laulda väljavalitud laulu
- teine rühm peab samal ajal tantsima, kasutades kogu keha ning väljendades laulule omast rütmi ja sõnumit
- vaheta rühmade vahel ülesanded
- palu rühmal valida mõni muu laul
- jne.

VAHENDID

- vajadusel laulusõnad