

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / koko kehon liikuttaminen

Ryhmämenetelmä

RYTMIJUMPPA TUOLISSA ISTUEN

TAVOITTEET

Vanhus

- ylläpitää ja parantaa lihaskuntoaan
- ylläpitää ja parantaa tasapainoaan
- nauttii liikkeestä ja yhdessä tekemisestä

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa vanhukset istumaan tuoleihin piiriin tai puolipiiriin
- valitse jokin kolmijakoinen musiikki (valssi)
- ohjaa seuraavat liikkeet
 - taputa kädet yhteen (1-3)
 - lyö kädet polviin (1-3)
 - kallistu eteen samalla kädet eteen vieden ja kohota pakarot irti tuolista (jos pystyt) (1-3)
 - istuudu takaisin tuolille (1-3)
 - ota käsi käteen vieruskavereiden kanssa ja keinu oikealle ja vasemmalle 4 kertaa (4x1-3)
- toteuta musiikin tahdissa useita kertoja toistaen

VÄLINEET

- tuoleja
- soitin
- musiikki