

FYYSISEN JA PSYKOSOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / koko kehon liikuttaminen / mieliala

Ryhmämenetelmä

LEIKKIVARJOLEIKKEJÄ

TAVOITTEET

Vanhus

- ylläpitää ja parantaa lihaskuntoaan
- ylläpitää ja parantaa nivelten liikkuvuutta
- nauttii liikkeestä ja yhdessäolosta

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- mukana voi olla erikuntoisia vanhuksia, seisoen, tuolilla tai pyörätuolissa istuen
- ohjaa vanhukset istumaan piiriin
- keskustele liinan väreistä, esim. mikä on lempiväri?
- ohjaa vanhukset ottamaan leikkivarjon lenkeistä kiinni myötäotteella (lempiväristä)
- ohjaa perusliikkeitä esim.
 - nosta kädet ylös ja anna varjon nousta ja saada ilmaa alle
 - tuo kädet alas
 - koukista polvia ja pidä selkä suorana (ne, jotka seisovat)
- hae yhteinen tahti
- laita liinan päälle pehmeä pallo, jota voi lennättää tai kierrättää varjon päällä
- laita liinan päälle hernepusseja, jotka lähtevät ilmaan liinan kohotessa ylös
- ohjaa irrottamaan ote, kun liina on ylhäällä (mitä tapahtuu!)

VÄLINEET

- leikkivarjo, jonka koko ryhmän koon mukaan
- tuoli / tuoleja