

FYYSISEN JA PSYKOSOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN

koko kehon liikuttaminen / mieliala

Ryhmämenetelmä

KEHON TANSSI

TAVOITTEET

Vanhus

- hahmottaa eri kehon osat
- parantaa nivelten liikkuvuutta
- kehittää lihaksiaan
- nauttii musiikista ja liikkeestä
- nauttii yhdessä tekemisestä

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI (seisten ja liikkuen tai istuen)

Ohjeet hoitajalle

- laita vanhusten valitsema musiikki soimaan (esim. Vivaldia)
- kehoita vanhuksia liikuttamaan
 - silmiään
 - kasvojen lihaksia
 - sormia ja ranteita
 - käsivarsia
 - varpaita ja jalkateriä
 - jalkoja
 - koko kehoa
- anna vanhuksille eriväriset huivit
- kehoita käyttämään huivia ja koko kehoaan oman tanssin luomisessa

VÄLINEET

- soitin
- musiikki
- eriväriset huivit