**УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**П Л А Н Директор МКУ «ЦСОГПВиИ Таштагольского г.п.»**

**мероприятий отделения дневного пребывания М.В.Холмогорова**

**(«03» марта 2025– «28» марта 2025года)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| понедельник | | **вторник** | | **среда** | | **четверг** | | пятница | |
| 03 марта | | 04 марта | | 05марта | | 06 марта | | 07марта | |
| 8.30  8.45  8.45  9.00 | Знакомство с распорядком дня, организационные вопросы. Инструктаж по пожарной безопасности.  Утренние процедуры: измерение АД, t тела  Утренняя гимнастика. | 8.30  9.00 | Утренние процедуры: измерение АД,  t тела.  Утренняя гимнастика.  Физическая активность «Серебряная нить» - *комплекс физических упражнений, занятия на спорт.тренажерах.* | 8.30  9.00 | Утренние процедуры: измерение АД,  t тела.  Утренняя гимнастика.  Физическая активность «Серебряная нить» - *комплекс физических упражнений, занятия на спорт.тренажерах.* | 8.30  9.00 | Утренние процедуры: измерение АД,  t тела.  Утренняя гимнастика.  Физическая активность «Серебряная нить» - *комплекс физических упражнений, занятия на спорт. тренажерах.* | 8.30  9.00 | Утренние процедуры: измерение АД,  t тела.  Утренняя гимнастика.  Физическая активность «Серебряная нить» - *комплекс физических упражнений, занятия на спорт.тренажерах.* |
| 9.00  9.30 | Занятия ЛФК: «Здоровье». | 9.00  9.30 | Занятия ЛФК:  «Здоровье». | 9.00  9.30 | Занятия ЛФК:  «Здоровье». | 9.00  9.30 | Занятия ЛФК:  «Здоровье». | 9.00  9.30 | Занятия ЛФК:  «Здоровье». |
| 9.30  10.30 | Психолог: подготовка к занятию.  **1Работа с документацией.**  **2Диагностика** | 9.30  10.30 | Психолог:  **ДИАГНОСТИКА**  **«Рисование часов»**  **Определение нарушений памяти**  **1Пальчиковая гимнастика**  **2Занятие по Нейробике**  **3Веселые скороговорки** | 9.30  10.30 | **Психолог**  **Тренинг с элементом Арт -терапии.**  « Стать счастливой 60+». Снижение нервно -психического напряжения, способствовать формированию открытых отношений между псу. Регулярная умственная нагрузка и поступление новой информации оживят, сделают ПСУ активнее и жизнерадостнее. | 9.30  10.30 | **Психолог:**  Тренинг с элементом Арт -терапии. « Стать счастливой 60+». Снижение нервно -психического напряжения, способствовать формированию открытых отношений между псу. Регулярная умственная нагрузка и поступление новой информации оживят, сделают ПСУ активнее и жизнерадостнее. | 9.30  10.30 | Психолог: подготовка к занятию.  Работа с документацией и литературой. |
| 10.30  12.00 | Культорганизатор:  поиск материала для занятия. | 10.30  12.00 | Культорганизатор:  **Подвиги женщин в ВОВ. Лекция.** | 10.30  12.00 | Культорганизатор:  подготовка к занятию.  **Поздравление дошкольников, концерт посвященный 8 Марта!** | 10.30  12.00 | Культорганизатор.  **День Красоты. Праздничное мероприятие.** | 10.30  12.00 | Культорганизатор:  Подготовка к следующему мероприятию. |
| 12.00  13.00 | Обед | 12.00  13.00 | Обед | 12.00  13.00 | Обед | 12.00  13.00 | Обед | 12.00  13.00 | Обед |
| 13.00-16.00 | Волонтерство | 13.00-16.00 | Волонтерство | 13.00-16.00 | Волонтерство | 13.00-16.00 | Волонтерство | 13.00-16.00 | Волонтерство |
| 13.00  14.30 | **Школа ухода (консультации по запросу)** | 13.00  14.30 | Школа ухода (консультации по запросу) | 13.00  14.30 | Школа ухода (консультации по запросу) | 13.00  14.30 | Школа ухода (консультации по запросу) | 13.00  14.30 | Школа ухода (консультации по запросу) |
| 14.30  15.30 | **Психолог:** **индивидуальные и групповые консультации (по запросу).** | 14.30  15.30 | Психолог:  индивидуальные и групповые консультации (по запросу). | 14.30  15.30 | Психолог:  индивидуальные и групповые консультации (по запросу). | 14.30  15.30 | Психолог: индивидуальные и групповые консультации (по запросу). | 14.30  15.30 | Психолог: индивидуальные и групповые консультации (по запросу). |
| 15.30  16.30 | Подготовка к мероприятиям | 15.30  16.30 | Подготовка к мероприятиям | 15.30  16.30 | Подготовка к мероприятиям | 15.30  16.30 | Подготовка к мероприятиям | 15.30  16.30 | Подготовка к мероприятиям |
| 16.30  17.00 | Сан. работы | 16.30  17.00 | Сан. работы | 16.30  17.00 | Сан. работы | 16.30  17.00 | Сан. работы | 16.30  17.00 | Сан. работы |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| понедельник | | **вторник** | | **среда** | | **четверг** | | пятница | |
| 10 марта | | 11 марта | | 12 марта | | 13 марта | | 14 марта | |
| 8.30  9.00 | Утренние процедуры: измерение АД, t тела  Утренняя гимнастика.  Физическая активность «Серебряная нить» - *комплекс физических упражнений, занятия на спорт.тренажерах.* | 8.30  9.00 | *Утренние процедуры: измерение АД,*  *t тела.*  *Утренняя гимнастика.*  *Физическая активность «Серебряная нить» - комплекс физических упражнений, занятия на спорт.тренажерах.* | 8.30  9.00 | Утренние процедуры: измерение АД,  t тела.  Утренняя гимнастика.  Физическая активность «Серебряная нить» - *комплекс физических упражнений, занятия на спорт.тренажерах.* | 8.30  9.00 | Утренние процедуры: измерение АД,  t тела.  Утренняя гимнастика.  Физическая активность «Серебряная нить» - *комплекс физических упражнений, занятия на спорт.тренажерах.* | 8.30  9.00 | Утренние процедуры: измерение АД,  t тела.  Утренняя гимнастика.  Физическая активность «Серебряная нить» - *комплекс физических упражнений, занятия на спорт.тренажерах.* |
| 9.00  9.30 | Занятия ЛФК: «Здоровье». | 9.00  9.30 | *Занятия ЛФК: «Здоровье».* | 9.00  9.30 | Занятия ЛФК: «Здоровье». | 9.00  9.30 | Занятия ЛФК: «Здоровье». | 9.00  9.30 | Занятия ЛФК:  «Здоровье». |
| 9.30  10.30 | Психолог: подготовка к занятию. | 9.30  10.30 | ***Психолог:***  **ДИАГНОСТИКА**  Цель теста «Где вы на этом дереве?»*—*по*мочь* человеку разобраться в своих чувствах и понять себя как личность, найти баланс в жизни, определить свой социальный статус и место в обществе и максимально реализовать свой потенциал во всех сферах — от семейной до профессиональной.  ***Нейропсихология – занятия по нейротренажеру. Межполушарная развивающая доска****.* | 9.30  10.30 | **Психолог:**  **ДИАГНОСТИКА**  Цель теста «Где вы на этом дереве?»*—*по*мочь* человеку разобраться в своих чувствах и понять себя как личность, найти баланс в жизни, определить свой социальный статус и место в обществе и максимально реализовать свой потенциал во всех сферах — от семейной до профессиональной  ***Нейропсихология – занятия***  ***по нейротренажеру. Межполушарная развивающая доска.***  **Таштагол** | 9.30  10.30 | Психолог:  Социум и Я | 9.30  10.30 | Психолог: подготовка к занятию.  Работа с документацией и литературой. |
| 10.30  12.00 | Культорганизатор: подготовка материалов к занятию. | 10.30  12.00 | ***Культорганизатор:***  **Курская битва**  **Лекция**  Заведующий ОДП | 10.30  12.00 | Культорганизатор: разработка мероприятия. | 10.30 12.00 | **Культорганизатор:**  **Скандинавская ходьба: "Северная ходьба-молодость на года". В отделении дневного пребывания под руководством специалиста проводятся занятия по скандинавской ходьбе с получателями социальных услуг.** | 10.30 12.00 | Культорганизатор:  Подготовка к следующему мероприятию. |
| 12.00  13.00 | Обед | 12.00  13.00 | *Обед* | 12.00  13.00 | Обед | 12.00  13.00 | Обед | 12.00  13.00 | Обед |
| 13.00-16.00 | Волонтерство | 13.00-16.00 | Волонтерство | 13.00-16.00 | Волонтерство | 13.00-16.00 | Волонтерство | 13.00-16.00 | Волонтерство |
| 13.00  14.30 | Школа ухода (консультации по запросу) | 13.00  14.30 | Школа ухода (консультации по запросу) | 13.00  14.30 | Школа ухода (консультации по запросу) | 13.00  14.30 | Школа ухода (консультации по запросу) | 13.00  14.30 | Школа ухода (консультации по запросу) |
| 14.30  15.30 | Психолог:  индивидуальные и групповые консультации (по запросу). | 14.30  15.30 | *Психолог:*  *индивидуальные и групповые консультации (по запросу).* | 14.30  15.30 | Психолог:  индивидуальные и групповые консультации (по запросу). | 14.30  15.30 | Психолог:  индивидуальные и групповые консультации (по запросу). | 14.30  15.30 | Психолог:  индивидуальные и групповые консультации(по запросу).Работа с документацией и литературой. |
| 15.30  16.30 | Подготовка к мероприятиям | 15.30  16.30 | *Подготовка к мероприятиям* | 15.30  16.30 | Подготовка к мероприятиям | 15.30  16.30 | Подготовка к мероприятиям | 15.30  16.30 | Подготовка к мероприятиям. |
| 16.30  17.00 | Сан. работы | 16.30  17.00 | *Сан. работы* | 16.30  17.00 | Сан. работы | 16.30  17.00 | Сан. работы | 16.30  17.00 | Сан. работы |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| понедельник | | **вторник** | | **среда** | | **четверг** | | пятница | |
| 17 марта | | 18 марта | | 19 марта | | 20 марта | | 21 марта | |
| 8.30  9.00 | Утренние процедуры: измерение АД, t тела  Утренняя гимнастика.  Физическая активность «Серебряная нить» - *комплекс физических упражнений, занятия на спорт.тренажерах.* | 8.30  9.00 | Утренние процедуры: измерение АД,  t тела.  Утренняя гимнастика.  Физическая активность «Серебряная нить» - *комплекс физических упражнений, занятия на спорт.тренажерах.* | 8.30  9.00 | Утренние процедуры: измерение АД,  t тела.  Утренняя гимнастика.  Физическая активность «Серебряная нить» - *комплекс физических упражнений, занятия на спорт.тренажерах.* | 8.30  9.00 | Утренние процедуры: измерение АД,  t тела.  Утренняя гимнастика.  Физическая активность «Серебряная нить» - *комплекс физических упражнений, занятия на спорт.тренажерах.* | 8.30  9.00 | Утренние процедуры: измерение АД,  t тела.  Утренняя гимнастика.  Физическая активность «Серебряная нить» - *комплекс физических упражнений, занятия на спорт.тренажерах.* |
| 9.00  9.30 | Занятия ЛФК: «Здоровье». | 9.00  9.30 | Занятия ЛФК: «Здоровье». | 9.00  9.30 | Занятия ЛФК: «Здоровье». | 9.00  9.30 | Занятия ЛФК:  «Здоровье». | 9.00  9.30 | Занятия ЛФК: «Здоровье». |
| 9.30  10.30 | Психолог: подготовка к занятию.  **Индивидуальные занятия** | 9.30  10.30 | Психолог: занятия  по Нейромедиатору.  **ДИАГНОСТИКА**  **Определение своего психологического состояния** | 9.30  10.30 | **Психолог: занятия**  **Тренинг «Эмоциональный интеллект» знакомство с понятием эмоциональный интеллект и развитие эмоциональной компетентности. Определить, что помогает понимать эмоций других и отработать навык выражения эмпатии; Ознакомиться с упражнениями на снятие эмоционального напряжения** | 9.30  10.30 | Психолог:  **Психолог: 1.занятия**  **Тренинг «Эмоциональный интеллект» знакомство с понятием эмоциональный интеллект и развитие эмоциональной компетентности. Определить, что помогает понимать эмоций других и отработать навык выражения эмпатии; Ознакомиться с упражнениями на снятие эмоционального напряжения**.  **2.Индивидуальные занятия**  **Восстановление после инсульта** | 9.30  10.30 | Психолог: индивидуальные и групповые консультации(по запросу). Работа по психологическому просвещению — разработка и публикация памяток самопомощи на интернет-площадках. |
| 10.30  12.00 | Культорганизатор: подготовка к занятию. | 10.30  12.00 | **Культорганизатор:**  **Презентация.**  **Маленькие герои ВОВ**  Заведующий ОДП | 10.30  12.00 | Культорганизатор:  Подготовка к мероприятию |  | Культорганизатор:  **Лекция.**  Заведующий ОДП | 10.30 12.00 | Культорганизатор: Работа с документацией, подготовка к занятию. |
| 12.00  13.00 | Обед | 12.00  13.00 | Обед | 12.00  13.00 | Обед | 12.00  13.00 | Обед | 12.00  13.00 | Обед |
| 13.00-16.00 | Волонтерство | 13.00-16.00 | Волонтерство | 13.00-16.00 | Волонтерство | 13.00-16.00 | Волонтерство | 13.00-16.00 | Волонтерство |
| 13.00  14.30 | Школа ухода (консультации по запросу) | 13.00  14.30 | Школа ухода (консультации по запросу) | 13.00  14.30 | Школа ухода (консультации по запросу) | 13.00  14.30 | Школа ухода (консультации по запросу) | 13.00  14.30 | Школа ухода (консультации по запросу) |
| 14.30  15.30 | Психолог:  индивидуальные и групповые консультации (по запросу). | 14.30  15.30 | Психолог:  индивидуальные и групповые консультации (по запросу). | 14.30  15.30 | Психолог:  индивидуальные и групповые консультации (по запросу). | 14.30  15.30 | Психолог:  индивидуальные и групповые консультации (по запросу) | 14.30  15.30 | Психолог:  индивидуальные и групповые консультации (по запросу). |
| 15.30  16.30 | Подготовка к мероприятиям | 15.30  16.30 | Подготовка к мероприятиям | 15.30  16.30 | Подготовка к мероприятиям | 15.30  16.30 | Подготовка к мероприятиям | 15.30  16.30 | Подготовка к мероприятиям |
| 16.30  17.00 | Сан. работы | 16.30  17.00 | Сан. работы | 16.30  17.00 | Сан. работы | 16.30  17.00 | Сан.работы | 16.30  17.00 | Сан. работы |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| понедельник | | **вторник** | | **среда** | | **четверг** | | пятница | |
| 24 марта | | 25 марта | | 26 марта | | 27марта | | 28 марта | |
| 8.30  9.00 | Утренние процедуры: измерение АД, t тела  Утренняя гимнастика.  Физическая активность «Серебряная нить» - *комплекс физических упражнений, занятия на спорт.тренажерах.* | 8.30  9.00 | Утренние процедуры: измерение АД,  t тела.  Утренняя гимнастика.  Физическая активность «Серебряная нить» - *комплекс физических упражнений, занятия на спорт.тренажерах.* | 8.30  9.00 | Утренние процедуры: измерение АД,  t тела.  Утренняя гимнастика.  Физическая активность «Серебряная нить» - *комплекс физических упражнений, занятия на спорт.тренажерах.* | 8.30  9.00 | Утренние процедуры: измерение АД,  t тела.  Утренняя гимнастика.  Физическая активность «Серебряная нить» - *комплекс физических упражнений, занятия на спорт.тренажерах.* | 8.30  9.00 | Утренние процедуры: измерение АД,  t тела.  Утренняя гимнастика.  Физическая активность «Серебряная нить» - *комплекс физических упражнений, занятия на спорт.тренажерах.* |
| 9.00  9.30 | Занятия ЛФК: «Здоровье». | 9.00  9.30 | Занятия ЛФК: «Здоровье». | 9.00  9.30 | Занятия ЛФК: «Здоровье». | 9.00  9.30 | Занятия ЛФК:  «Здоровье». | 9.00  9.30 | Занятия ЛФК: «Здоровье». |
| 9.30  10.30 | Психолог: подготовка к занятию. Работа с документацией и литературой.  **Индивидуальные занятия** | 9.30  10.30 | Психолог:  **Дыхательные упражнения**  Занятие по нейробике | 9.30  10.30 | **Психолог**  **Преемственность поколений.**  **Встреча поколений в Городской библиотеке.** | 9.30  10.30 | **Психолог**  **Дыхательные упражнения**  **Использование приемов гештальт-терапии, сказкотерапии** | 9.30  10.30 | Психолог: подготовка к занятию. Работа с документацией и литературой. |
| 10.30  12.00 | Культорганизатор: подготовка к занятию. | 10.30  12.00 | Культорганизатор:  **Лекция** | 10.30  12.00 | Культорганизатор: подготовка к занятию. | 10.30  12.00 | Культогранизатор.  **Культорганизатор:**  **Скандинавская ходьба: "Северная ходьба-молодость на года". В отделении дневного пребывания под руководством специалиста проводятся занятия по скандинавской ходьбе с получателями социальных услуг.** | 10.30 12.00 | Культорганизатор: Работа с документацией, подготовка к занятию. |
| 12.00  13.00 | Обед | 12.00  13.00 | Обед | 12.00  13.00 | Обед | 12.00  13.00 | Обед | 12.00  13.00 | Обед |
| 13.00-16.00 | Волонтерство | 13.00-16.00 | Волонтерство | 13.00-16.00 | Волонтерство | 13.00-16.00 | Волонтерство | 13.00-16.00 | Волонтерство |
| 13.00  14.30 | Школа ухода (консультации по запросу) | 13.00  14.30 | Школа ухода (консультации по запросу) | 13.00  14.30 | Школа ухода (консультации по запросу) | 13.00  14.30 | Школа ухода (консультации по запросу) | 13.00  14.30 | Школа ухода (консультации по запросу) |
| 14.30  15.30 | Психолог:  индивидуальные и групповые консультации (по запросу). | 14.30  15.30 | Психолог:  индивидуальные и групповые консультации (по запросу). | 14.30  15.30 | Психолог:  индивидуальные и групповые консультации (по запросу). | 14.30  15.30 | Психолог:  индивидуальные и групповые консультации (по запросу) | 14.30  15.30 | Психолог:  индивидуальные и групповые консультации (по запросу).Работа с документацией и литературой. |
| 15.30  16.30 | Подготовка к мероприятиям | 15.30  16.30 | Подготовка к мероприятиям | 15.30  16.30 | Подготовка к мероприятиям | 15.30  16.30 | Подготовка к мероприятиям | 15.30  16.30 | Подготовка к мероприятиям |
| 16.30  17.00 | Сан. работы | 16.30  17.00 | Сан. работы | 16.30  17.00 | Сан. работы | 16.30  17.00 | Сан.работы | 16.30  17.00 | Сан. работы |

**\*Тренинги, индивидуальные беседы, консультации. \*Занятия по нейробике. Арт -терапия. \*Психологическая гостиная для социальных работников (мероприятия, тренинги, индивидуальные консультации, диагностика...) \*Волонтерство. \*Клуб «Шах и Мат». \*Санаторий на дому. \*Преемственность поколений, сотрудничество с МБУДО «ЦРТДЮ» пгт. Шерегеш. \*Преемственность поколений, сотрудничество с МБДОУ детский сад №18 «Сказка» пгт. Шерегеш. \* Сотрудничество с городской Библиотекой г. Таштагол. \*Занятия ЛФК: «Здоровье».**

Ознакомлены:

Психолог в социальной сфере: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А.Солотенкова «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025

Культорганизатор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В.Смирнова «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025

Выполнено: Зав. ОДП \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Э.И. Диц /«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025