

TANCUJÚCA ŠATKA

Príprava:

- psychomotorické šatky (100% nylon, 60x60 cm) pre každého seniora
- CD prehrávač
- CD s rytmickou hudbou
- Seniori sedia v kruhu na stoličkách s operadlom, bez opierok na ruky. Sed má byť podľa možnosti vzpriamený, bez opierania sa, nohy pevne uložené na podlahe jedna vedľa druhej.



Postup tanečno-pohybovej hry s hudbou:

1. Terapeut hýbe šatkou uchopenou v strede do rytmu hudby. Môže s ňou mávať, krútiť, „vyskakovať“, robiť „úkroky“ do všetkých strán. Nemôže však pohybovať telom.
2. Seniori pohyb šatky napodobňujú pomocou svojej šatky.
3. Terapeut vyzve seniorov, aby ho vystriedali. Dobrovoľník hýbe šatkou podľa vlastného uváženia do rytmu hudby, ostatní jeho pohyby napodobňujú svojimi šatkami. Postupne sa viacerí dobrovoľníci vystriedajú, až kým hudba nedoznie.