**Тематическое планирование кружка**

**«РаДоЖ» (Радость долгой жизни) на 2014 год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы** | **Кол-во**  **занятий** |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12. | **Январь**  Остеоартроз. Упражнения для коленного и тазобедренного суставов.  **Февраль**  Остеохондроз. Упражнения для поясничного и крестцового отдела позвоночника. Упражнения для грудного и шейного отдела позвоночника.  **Март**  Бессонница. Как наладить полноценный ночной сон.  **Апрель**  Самомассаж. Правила, используемые крема. Техника выполнения.  **Май**  Самомассаж лица и шеи.  **Июнь**  Самомассаж ног (бедра, коленного сустава, голени, стопы и подошвы).  **Июль**  Самомассаж грудной клетки.  **Август**  Йога. Что такое йога. Йога и женщина. Комплекс упражнений йоги.  **Сентябрь**  Рационное питание. Что мы получаем с едой. Витамины и микроэлементы.  **Октябрь**  Разучивание комплекса упражнений для ног «Легкая нога»  **Ноябрь**  Разучивание комплекса упражнений на укрепление мышц шеи и лица.  **Декабрь**  Разучивание комплекса упражнений «Калланетик» | 3  4  4  4  4  4  2  2  4  4  4  4 |
|  | Итого: | 43 занятия |