**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» | 344444224444 |
|  | Итого: | 43 занятия |