**ПЛАН**

**занятий клуба**

**«Здоровье» для женщин пожилого возраста.**

**с 2020-2022г**

**г. Иланский, 2020г**

**ЗАНЯТИЕ №1**

1. Знакомство с группой (анкетирование)
2. Первичная диагностика. Измерение артериального давления. Проведение функциональной пробы ССС, пробы Мартине – Кушелевского. Измерение, гибкости позвоночного столба, силы, оценить исходные показаатели функции внешнего дыхания, проба Кетле.
3. Адаптивная фитбол-аэробика для женщин пожилого возраста
4. Занятия в тренажерном зале.
5. Фиточай, витаминотерапия.
6. Занятия с психологом.

**ЗАНЯТИЕ №2**

1. Измерение артериального давления.
2. Измерение массы тела; определение массы тела.

3. Адаптивная фитбол-аэробика для женщин пожилого возраста.

 4. Занятия в тренажерном зале

 5. Фиточай, витаминотерапия.

 6. Лекция на тему: «Роль лечебной гимнастики в коррекции веса». «Правильное питание для снижения веса». Ознакомление с таблицей правильного питания по каллориям для коррекции веса доктора диетолога Маргариты Королёвой.

**ЗАНЯТИЕ №3**

 1. Измерение артериального давления.

 2. Адаптивная физическая культура на фитболах для женщин пожилого возраста при остеохондрозе.

 3. Релаксация. Упражнения на дыхание по методике Бутейко

 4. Занятия в тренажерном зале.

 5. Фитотерапия, витаминотерапия.

 6. Лекция на тему: «Профилактика и лечение бронхо-легочных заболеваний».

 **ЗАНЯТИЕ №4**

 1. Измерение артериального давления, массы тела.

 2. Адаптивная физическая культура на фитболах для женщин пожилого возраста при остеохондрозе.

 3. Упражнения на пресс.

 4. Занятия в тренажерном зале

 5. Фитотерапия, витаминотерапия

 6. Занятия с психологом.

 **ЗАНЯТИЕ №6**

 1. Измерение артериального давления.

 2. Суставная экспресс - гимнастика по методике С.М. Бубновского для женщин пожилого возраста.

 3. Элементы Йоги. Релаксация под музыку.

 4. Занятие в тренажерном зале

 5. Фиточай, витаминотерапия.

 6. Занятия с психологом.

**ЗАНЯТИЕ №6**

 1. Измерение артериального давления.

 2. Адаптивная физическая культура для женщин пожилого возраста при остеохондрозе.

 3. Занятия в тренажерном зале

 4. Фитотерапия, витаминотерапия.

6. Лекция: « Особенности заболеваний суставов и их лечение ».

**ЗАНЯТИЕ №7**

 1. Измерение артериального давления.

 2. Адаптивная суставная гимнастика для женщин пожилого возраста .

 3. Элементы Йоги. Релаксация под музыку.

 4. Занятия в тренажерном зале

 5. Фитотерапия, витаминотерапия

 6. Лекция: «Важные упражнения при заболеваниях суставов С.М.Бубновского» Показ слайдов.

**ЗАНЯТИЕ №8**

1. Измерение артериального давления.

 2. .Адаптивная суставная гимнастика для женщин пожилого возраста.

 3. Релаксация: Элементы Йоги.

 4. Занятия в тренажерном зале

 5. Фитотерапия, витаминотерапия.

 6. Занятия с психологом.

6. Лекция: «Жизнь после коронавируса».

**ЗАНЯТИЕ №9**

 1. Измерение артериального давления.

 2. Адаптивная суставная гимнастика для женщин пожилого возраста

 3. Релаксация: Элементы Йоги.

 4. Занятия в тренажерном зале

 5. Фитотерапия, витаминотерапия.

 6. Лекция: «Лечебная гимнастика после коронавируса».

**ЗАНЯТИЕ №10**

1. Вторичная диагностика. Измерение артериального давления, массы тела. Проведение функциональной пробы ССС, пробы Мартине – Кушелевского, Провести диагностику функции внешнего дыхания, гибкости, оценить пробу Кетле, массы тела, оценить силу мышц кисти .Дать итоговую оценку результатов.

 2. Адаптивная гимнастика для женщин пожилого возраста.

 3. Элементы Йоги. Релаксация.

 4. Занятия в тренажерном зале

 5. Фитотерапия, витаминотерапия

 6. Подведение итогов. Тесты по пройденным темам

 7. Выпускной