План занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  №  | **Тема** **занятий**  | **Форма проведения** |
| 1  | Тематическая беседа « Доживать или жить» Тематическая беседа «Установки второй половины жизни» | Беседа |
| 2 | Тематическая  беседа «Потеря сил» Тематическая беседа «Установки второй половины жизни».  |  Беседа,Тестирование,Практические занятия |
| 3 | Тематическая беседа «Моральное устаревание»Тематическая беседа «Установки второй половины жизни» | Тестирование,Практические занятия |
| 4 | Тематическая беседа «Потеря внешней привлекательности» Тематическая беседа «Установки второй половины жизни» |  Тестирование,Практические занятия |
| 5 | Тематическая беседа «Эйджизм и антиэйджизм» | Тестирование,Практические занятия |
| 6 | Тематическая беседа «Психофизика» | Тестирование,Практические занятия |
| 7 | Тематическая беседа «Понятие здорового образа жизни»Тематическая беседа «Двигательная активность и здоровье» | Практические занятия |
| 8 | Тематическая беседа « Анатомия и физиология пищеварительной системы», «Принципы составления рациона»Тематическая беседа «Режим питания» | Практические занятия |
|  9 | Тематическая беседа « Режим сна и отдыха»  | Практические занятия |
|  10 |  Практика: «Техника выполнения упражнений для стопы и голеностопного сустава, техника выполнения упражнений для коленных и тазобедренных суставов ». « Техника выполнения упражнений для брюшного пресса» | Практические занятия |
|  11 |  Практика: «Техника выполнения упражнений для поясничного отдела позвоночника, техника выполнения упражнений для мышц пояса верхних конечностей ».Суставная гимнастика, растяжка.  | Практические занятия |
| 12 |  Разработка презентации | Практические занятия |