**Понедельник.**
Начало занятий в 14. 00
1. Разминка.(ходьба на носках руки в стрелочек прижаты к ушам , на носках руки в стороны на уровне плеч, высоко поднимая колени.) Спортивная ходьба 2мин. Упражнение на дыхание.
Суставная гимнастика.(повороты головы вправо-влево, назад-вперед по 10 р. )
Вращение прямыми руками вперед-назад 2 подхода по 10 раз.
Вращение бедрами по кругу по 8р. 2 подхода.
Вращение стоп по кругу в обе стороны попеременно по 8- 2 подхода.
2. Упражнение на четвереньках ,,Кошка" на вдохе- прогнуться, голова-вверх, на выдохе-округлить спину опустить голову вниз.-3подх. по5 раз.
3. Планка. 3подх. по 30".

4. Упражнение на укрепление мышц живота.
Лёжа на спине, руки прямые за головой на полу. Из положения лёжа перейти в положение сидя - руки вперёд. 10подьемов -3 подх.
5. Упражнение на укрепление мышц спины.
Лёжа на животе руки вытянуты вперёд ноги вместе. Лодочка" - отрывается от пола верхняя и нижняя части туловища( голову не запрокидывать) -удержаться в позе 1минуту- 3 подхода.
6. Растяжка.
Лёжа на спине, руки вверх прямые на полу, тянуться руками по полу вверх , а ногами вниз по 10сек.- 3 подхода.
7. Диафрагмальное дыхание. Лёжа на спине ,ноги согнуты стопы в пол. Вдох через нос- живот надуть ,выдох через рот- живот втянуть. - в теч. 2 мин

**Вторник.**
Начало занятия в 14.00.
1. Разминка.
Ходьба ( на носках руки за головой локти в стороны, на наружной стороне стопы руки на поясе , в полуприседе руки вперёд спина прямая) Спортивная ходьба- быстрым шагом руки согнуты в локтях- 2мин.Упражнение на дыхание.
Суставная гимнастика.
Стоя, достать подбородком до груди- скользить подбородком от одного плеча к другому 10р.
Стоя, одна рука вверх другая вниз, кисти в кулак- рывки руками со сменой положения рук по10р.каждойрукой 3 подхода.
Руки кроль вперед- назад по10р. 3 подхода.
Стоя. Двигать бедрами влево- вправо по 10р. 3подх.
Стоя ,ноги вместе. Пятки неподвижны, отвести носки врозь- вместе. 20р 2подх.
2. На четвереньках.
Поднять одновременно правую руку и левую ногу, удержаться 3- 4 сек.- и.п.,тоже другой стороны. По5р. 3 подхода.
3. Планка. 3 подхода по 30сек.
4. Упражнения для мышц живота.
Лёжа на спине, руки за головой локти прижаты к полу. - одновременно оторвать прямые ноги от пола под углом 45 градусов
удерживать 5сек. медленно опустить. 8р.по 3 подх.
Лёжа на спине.,, Велосипед" по30сек. 3 то подх.
5. Упражнения для мышц спины.
Лежа на животе, руки на затылке, локти в стороны. На вдохе приподнять верхнюю часть туловища, задержать дыхание на 4сек.,и.п.- выдох. Повт 8.р. 2 подх.
6. На растяжку.
Стоя, ноги вместе, руки в стрелочке вытянуты вверх. Не отрывая ног от пола, тянуться всем телом вверх.10 сек - 3 подхода.
7. Диафрагмальное дыхание 2мин.

**Среда.**Начало занятий в 14.00.
Разминка
Ходьба ( на полной стопе, кисти рук в замке, руки отведены назад вверх, на наружной стороне стопы руки на поясе, локти отведены назад) Быстрая ходьба 2мин. Упражнение на дыхание.
Суставная гимнастика.
Стоя, руки в стороны на уровне плеч . Положить голову на правое плечо, удерживать позу 4сек., положить голову на левое плечо на 4 сек. По5р. 2подх.
Стоя, кисти рук к плечам - вращение плечевым поясом вперед- назад по10р. 2 подх.
Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. В наклоне вперёд правой кистью руки достать до левой стопы, левой рукой до правой стопы,, Мельница" по 5р. 3подх.
Стоя, ноги на ширине плеч. Рисовать бедрами перевертанную восьмёрку.8р.
Стоя, перекатываться с носочка на пяточку. 10р.
2. На четвереньках.
Поднять правую руку и правую ногу вернуться в и.п. поднять левую руку и левую ногу и.п. по 5р. 3 подх.
3. Боковая планка по20 сек. 3 подх. на правом и левом боку.
4. Упражнения для мышц живота.
 Лёжа на спине,руки вдоль туловища. Оторвать прямые ноги от пола, упражнение ножницы. 20 сек по 3 подх.
Лёжа на спине.,руки за головой локти прижаты к полу. Оторвать прямые ноги от пола , делать круговые движения по часовой и против часовой стрелки по 5 р 3 подх.
Лёжа на спине,руки вдоль туловища, ноги согнуты стопы в пол. Упражнение ,, полумост" 5р по 3 подх.
5. Упражнения для мышц спины.
 Лёжа на животе,кисти рук на затылке. Верхнюю часть туловища оторвать от пола,локти отводить назад, держать позу 10сек. 5раз по 2 подх.
Лёжа на животе, руки под подбородком. Оторвать от пола прямые ноги, держать позу 5сек. повт.5р.3 подх.
6. Упражнение для укрепления ягодичной мышцы.
 Сидя, руки согнуты в локтях. Продвигаться на ягодицах вперед- назад. 1- 2 мин.
7. Диафрагмальное дыхание 2 мин.

**Четверг.**Начало занятий 14.00.
1. Разминка.
Ходьба( на носках руки в стороны, ходьба с перекатом шаг вперёд, боковым приставным шагом.) Спортивная ходьба 2мин.
Упражнение на дыхание.
Стоя, кисти рук на затылке локти в стороны. Сопротивление рук и головы 8сек 5 р.
Стоя,руки вдоль туловища. Поднять плечи вверх, отвести назад,опустить вниз. 10р.
Стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх в стрелочке.
Наклон туловища влево- вправо по 10р.
Стоя, ноги скрестить. Сесть на пол и встать без помощи рук.5р.
2. На четвереньках. Согнуть ногу под углом 90 градусов .Поднимать согнутую ногу вверх- вниз,не касаясь пола.По10р. каждой ногой. 3подх.
3. Боковая планка удерживать 20сек. 2 подх. На каждом боку.
4. Упражгения для мышц живота.
Лёжа на спине. Упражнение ,, Уголок"
Оторвать от пола ноги под углом 90 градусов, оторвать от пола верхнюю часть туловища,достать руками до стоп, удержаться в позе 5сек. - и.п. 5р по 3подх.
Лёжа на спине, одна нога прямая лежит на полу, другая согнута стопа в пол. Прямую ногу поднимать и опускать.Тоже с другой ногой. По10р. 3 подх.
5. Упражнения для мышц спины.
Лёжа на животе, руки в стороны на уровне плеч. Оторвать от пола верхнюю часть туловища, делать вращение руками вперед- назад. По 8 вращений. 3 подхода.
Лёжа на животе, руки под подбородком. Оторвать от пола прямую правую ногу удерживать5 сек. опустить, то же с левой ногой. По10р. 2 подх.
6. На растяжку.
Стоя , спина прижата к стене, руки в стрелочке вверху. Тянуться всем телом по стене вверх 10сек. - 3 подхода.
7. Диафрагмальное дыхание 2 мин.