

План-задание на неделю с 6 по 10 декабря

	Предмет	Время	Описание занятия	Ресурс	Контроль
07.12.2021 Вторник	ДООП "Детский фитнес" Старшая группа	16:00- 16:30	Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов всего тела.	WhatsApp: Эффективные упражнения на гибкость всего тела в домашних условиях https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94	Фото, видео с выполненными упражнениями
09.12.2021 Четверг	ДООП "Детский фитнес" Старшая группа	16:00- 16:30	Упражнения для улучшения деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития выносливости, силы и координации движений.	WhatsApp: Кардио тренировка в домашних условиях с Натальей Пирог https://www.youtube.com/watch?v=bnzHECC0Z8A	Фото и видео с выполненными упражнениями
10.12.2021 Пятница	ДООП "Детский фитнес" Старшая группа	16:00- 16:30	Упражнения на укрепление и совершенствование всех групп мышц.	WhatsApp: Круговая тренировка в домашних условиях с https://www.youtube.com/watch?v=80vH-mOILYk	Фото и видео с выполненными упражнениями