

План-задание с 01 февраля по 04 февраля 2022г.

	Предмет	Время	Описание занятия	Ресурс	Контроль
01.02.2022 Вторник	ДООП "Детский фитнес" Старшая группа	16:30- 17:00	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
02.02.2022 Среда	ДООП "Детский фитнес" Средняя группа	15:00- 15:30	Упражнения для развития мышц всего тела с игровыми заданиями.	Домашняя тренировка № 1 для детей 7-10 лет https://youtu.be/Td7L3W-YxFQ	Фото и видео с выполненными упражнениями

03.02.2022 Четверг	ДООП "Детский фитнес" Старшая группа	17:00-17:30	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
04.02.2022 Пятница	ДООП "Детский фитнес" Старшая группа	17:00-17:30	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
07.02.2022 Понедельник	ДООП "Детский фитнес" Средняя группа	15:00-15:30	Упражнения для развития мышц всего тела с игровыми заданиями.	Домашняя тренировка № 2 для детей 7-10 лет https://www.youtube.com/watch?v=VT6pmUE7NNM&list=PLQa0W-Yp13K-ui1UA1VBLhEQs_ulaxKvq&index=2	Фото и видео с выполненными упражнениями