|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рекомендации для родителей инструктора ФК с 18 мая | | | | |
| Дата | Группа | Тема | Задачи | ссылка |
| 18,20,22/05 | 1-я младшая | 1.Продолжать комплекс упражнений по формированию свода стопы  2. «Кукутики зарядка» развивающая полезная зарядка мультик для малы-шей | Развивать мышечно-связочный аппарат голени и стопы  Усиление всех физиологических процессов дыхания, кро-вообращения, обмена веществ, улучшение питания всех органов и систем. | WhatsApp  <https://www.youtube.com/> watch?v=zbx  1hIWYDDM  WhatsApp  https//youtu.be/7ELMG\_9fVeY |
| 18,20,22/05 | 2-я  младшая | 1.Комплекс упражнений по формированию свода стопы  2. «Кукутики зарядка» развивающая полезная зарядка мультик для малы-шей | Развивать мышечно-связочный аппарат голени и стопы  Усиление всех физиологических процессов дыхания, кро-вообращения, обмена веществ, улучшение питания всех органов и систем. | WhatsApp  <https://www.youtube.com/> watch?v=rGb8IJucXDc  WhatsApp  https//youtu.be/7ELMG\_9fVeY |
| 17,19,  21/05 | 1-я средняя | комплекс упражнений для укрепления брюшного пресса | Коррекция нарушений ОДА | WhatsApp  https//youtu.be/-88LiFz5pDc |
| 18,20,22/05 | 2-я средняя | Комплекс упражнений «Птицы» по профи-лактике плоскостопия | Развивать и укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы | WhatsApp  <https://www.youtube.com/> watch?v=1nkNvg3onXg |
| 17,19,21/05 | старшая | 1.Комплекс упражнений с мячом по профилактике нарушений осанки.  2.Утренняя гимнастика «Радужная неделька» | Формирование правильной осанки, укрепление и развитие мышечного корсета  Усиление всех физиологических процессов дыхания, кро-вообращения, обмена веществ, улучшение питания всех органов и систем. | WhatsApp  https://www.youtube.com/watch?v=LVgwgZwIbHo  WhatsApp  https//youtu.be/4\_olhExI6Gs |
| 17,19,21/05 | Подготовительная | 1.АФК по профилактике плоскостопия «На стройке».  2.Ознакомление роди-телей с реализацией Всероссийского физ-культурно-спортивного комплекса «ГТО» в дошкольном образовании | Развивать и укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы  1. Нормативы сдачи ГТО для детей 6-8 лет.  2.Возраждение традиций ГТО.  3.Подготовка родителей к совместной с детьми сдаче норм ГТО. | WhatsApp  <https://www.youtube.com/watch?v=Fao19nk1a9o>  WhatsApp  https//youtu.be/nXXTENp0HGk |

Подготовила инструктор по ФК Прокопенко Л.А.