

Рекомендации для родителей по ФК и АФК с 25-29 мая 2020 год.
инструктор по ФК Прокопенко Л.А.

Подготовила

Дата	Группа	Тема	Задачи	Ссылка
26, 27, 28/ 05	1-я младшая	1.Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки	Формирование правильной осанки, укрепление и развитие мышечного корсета	WhatsApp https://www.youtube.com/watch?v=X5QAOBmcMIE
		2. «Кукутики зарядка» развивающая полезная зарядка мультит для малышей	Усиление всех физиологических процессов - дыхания, кровообращения, обмена веществ, улучшение питания всех органов и систем.	WhatsApp https://youtu.be/7ELMG_9fVeY
26, 27, 28/ 05	2-я младшая	1.Комплекс упражнений по формированию свода стопы	Развивать мышечно-связочный аппарат голени и стопы	WhatsApp https://www.youtube.com/watch?v=rGb8IJucXDc
		2. «Кукутики зарядка» развивающая полезная зарядка мультит для малышей	Усиление всех физиологических процессов - дыхания, кровообращения, обмена веществ, улучшение питания всех органов и систем.	WhatsApp https://youtu.be/7ELMG_9fVeY

25, 27, 29/ 05	1-я средняя	Комплекс упражнений для укрепления брюшного пресса	Коррекция нарушений ОДА	WhatsApp https://youtu.be/-88LiFz5pDc
26, 27, 28/ 05	2-я средняя	Комплекс упражнений «Птицы» по профилактике плоскостопия	Развивать и укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы	WhatsApp https://www.youtube.com/watch?v=1nkNvg3onXg
25, 27, 29/ 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, кровообращения, обмена веществ, улучшение питания всех органов и систем.	WhatsApp https://www.youtube.com/watch?v=LVgwgZwIbHo WhatsApp https://youtu.be/4_olhExI6Gs
25, 27, 29/ 05	Подготовительная	1. АФК по профилактике плоскостопия «На стройке». 2. Утренняя гимнастика	Развивать и укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы Усиление всех физиологических	WhatsApp https://www.youtube.com/watch?v=Fao19nk1a9o WhatsApp

		«Радужная неделька»	процессов - дыхания, кровообращения, обмена веществ, улучшение питания всех органов и систем.	https://youtu.be/utTiV0ZwmYs
--	--	---------------------	---	---