**28 октября 2020 года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Время | Мероприятие | При наличии возможности онлайн подключения | При отсутствии технических возможностей | |
| 8.00-8.30 | Подъем, водные процедуры | | | |
| 8.30-09.00 | завтрак | | | |
| 9.00 - 9.10 | «С добрым утром!» перекличка детей в группе ВК https://vk.com/club196069159 | | | |
| 9.20 – 10.15 | Видеозанятие Физкультминутка | Дети с 5 по 12 лет: выполни комплекс упражнений размещенный в группе «Юный медик» ВК https://vk.com/club196069159  Дети с 12 до 18 лет: выполни комплекс упражнений выполни комплекс упражнений размещенный в группе «Юный медик» ВК https://vk.com/club196069159  Не забудь делать перерыв каждые 10-15 минут: легкая разминка полезна для здоровья!!! | Изучение информации, размещённой в мессенджере | |
| 10.15-11.00 |  | Посмотри видеоролик подготовленный активистами отряда РДШ «Юный медик» о правилах соблюдения режима дня в группе «Юный медик» ВК <https://vk.com/club196069159>, изучи информацию о важности соблюдения режима, оставь комментарий под видео, соблюдаешь ли ты режим дня | Изучение информации, размещённой в мессенджере | |
| 11.00-11.30 | Видеозанятие  Открытый урок «Режим дня» | Посмотри видеоурок <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/> и выполни задания по ссылке https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/train/168921/  Не забудь делать перерыв каждые 10-15 минут: легкая разминка полезна для здоровья!!! | Изучение информации, размещённой в мессенджере | |
| 11.30.-12.50 | Активности онлайн | Посмотри  видеопрезентацию на тему: «Режим дня, двигательная активность и закаливание» <https://vk.com/search?c%5Bper_page%5D=40&c%5Bq%5D=режим%20дня&c%5Bsection%5D=video&c%5Bsort%5D=2&z=video-156106579_456239020>  После просмотра составь и запиши свой режим дня, попробуй в дальнейшем следовать своему распорядку.  Не забудь делать перерыв каждые 10-15 минут: легкая разминка полезна для здоровья!!! | Изучение информации, размещённой в мессенджере | |
| 13.00 – 14.00 | Обед | | | |
| 14.00 – 16.00 | Свободная минутка/Профилактика оборудования | | | |
| 16.15 – 17.00 | Всероссийский открытый урок "Спорт – это жизнь!" | Посмотри открытый урок по ссылке  https://vk.com/search?c%5Bq%5D=открыты%20урок&c%5Bsection%5D=auto&z=video-30558759\_456240666 | | Изучение информации, размещённой в мессенджере |

**29 октября 2020 года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Время | Мероприятие | При наличии возможности онлайн подключения | При отсутствии технических возможностей | |
| 8.00-8.30 | Подъем, водные процедуры | | | |
| 8.30-09.00 | завтрак | | | |
| 9.00 - 9.10 | «С добрым утром!» перекличка детей в группе ВК https://vk.com/club196069159 | | | |
| 9.20 – 10.15 | Видеозанятие Физкультминутка | Дети с 5 по 12 лет: выполни комплекс упражнений размещенный в группе «Юный медик» ВК https://vk.com/club196069159  Дети с 12 до 18 лет: выполни комплекс упражнений выполни комплекс упражнений размещенный в группе «Юный медик» ВК https://vk.com/club196069159  Не забудь делать перерыв каждые 10-15 минут: легкая разминка полезна для здоровья!!! | Изучение информации, размещённой в мессенджере | |
| 10.15-11.00 |  | Посмотри видеоролик подготовленный активистами отряда РДШ «Юный медик» о правильном питании в группе «Юный медик» ВК <https://vk.com/club196069159>, изучи информацию. | Изучение информации, размещённой в мессенджере | |
| 11.00-11.30 | Видеозанятие Открытый урок «Еда в жизни человека» | Посмотри видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/7575/start/256434/ и выполни задания по ссылке https://resh.edu.ru/subject/lesson/7575/train/256439/    Не забудь делать перерыв каждые 10-15 минут: легкая разминка полезна для здоровья!!! | Изучение информации, размещённой в мессенджере | |
| 11.30.-12.50 | Активности онлайн | Посмотри  видеопрезентацию на тему: «Овощи в питании человека» <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7574/main/296706/> и выполни задания по ссылке <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7574/train/296707/>  После просмотра составь и запиши какие полезные продукты ты употребляешь в еде.  Сфотографируйся с любимый овощем или фруктом (можно нарисовать) выложи в группу <https://vk.com/club196069159>.  Не забудь делать перерыв каждые 10-15 минут: легкая разминка полезна для здоровья!!! | Изучение информации, размещённой в мессенджере | |
| 13.00 – 14.00 | Обед | | | |
| 14.00 – 16.00 | Свободная минутка/Профилактика оборудования | | | |
| 16.15 – 17.00 | Открытый урок | Посмотри видеоурок о вреде фастфуда по ссылке <https://youtu.be/FbvxvrUnbpQ> или в группе «Юный медик». | | Изучение информации, размещённой в мессенджере |