**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/club196069159Дети с 12 до 18 лет: выполни комплекс упражнений выполни комплекс упражнений размещенный в группе «Юный медик» ВК https://vk.com/club196069159Не 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 | ВидеозанятиеОткрытый 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/club196069159Дети с 12 до 18 лет: выполни комплекс упражнений выполни комплекс упражнений размещенный в группе «Юный медик» ВК https://vk.com/club196069159Не 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 | ВидеозанятиеОткрытый 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 |