**30 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 | Видеозанятие | Посмотри видеоролик группе ВК https://vk.com/club196069159 | Изучение информации, размещённой в мессенджере |
| 11.00-11.30 | ВидеозанятиеОткрытый урок «Кожа – надёжная защита организма»  | Посмотри видеоурок <https://youtu.be/B9-NhIJ2atI> 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: <https://youtu.be/ghuH6hQXhRQ>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  |  Изучи информацию на тему: Питание для кожи по ссылке <https://vk.com/club196069159> в группе «Юный медик».  | Изучение информации, размещённой в мессенджере |