Рекомендации для родителей инструктора ФК с 12-15 мая 2020 год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Тема | Задачи | ссылка |
| 12-14/05 | 1-я младшая | Комплекс упражнений по формированию свода стопы | Развивать мышечно-связоч-ный аппарат голени и стопы | WhatsApp  <https://www.youtube.com/> watch?v=zbx  1hIWYDDM |
| 13-15/05 | 2-я  младшая | Занятие АФК по формированию свода стопы | Развивать мышечно-связоч-ный аппарат голени и стопы | WhatsApp  <https://www.youtube.com/> watch?v=zbx  1hIWYDDM |
| 12-14/05 | 1-я средняя | комплекс упражнений «Осмотр и ремонт автомобилей» | Коррекция нарушений ОДА | WhatsApp  <https://www.youtube.com/watch?v=E5bZfIa3464> |
| 13-15/05 | 2-я средняя | АФК по профилактике плоскостопия | Развивать мышечно-связочный аппарат голени и стопы | WhatsApp  https://youtu.be/UbLVCFrAQyg |
| 12-14/05 | старшая | АФК для профилактики нарушениий осанки | Формирование правильной осанки, укреп-ление и раз-витие мышеч-ного корсета | WhatsApp  https://www.youtube.com/watch?v=p5uEYGZ6zII |
| 13-15/05 | Подготовит. | АФК для профилактики нарушения осанки с ортопедическим мячом | Обучить комплексу упражнений с фитболом для профилакти-ки и кор-рекции нарушений осанки | WhatsApp  https://www.youtube.com/watch?v=yTi7D4piahk |

Подготовила инструктор по ФК Прокопенко Л.А.