15.11.2021г.

Преподаватель: Андреева К. В.

1. Общеразвивающие упражнения для просмотра. https://youtu.be/\_Wspu8SYifs
2. Разминка(зарядка), прыжки хлопок над головой (45 секунд), прыжки с приседанием (40секунд), боковые наклон к стопам лежа (28раз), махи ногами лежа на спине (35 секунд), планка (45 секунд)
3. Заминка (растяжка), растяжка кобра (30 секунд), наклон вперед (30 секунд), поза бабочки (30 секунд).

17.11.2021

1. Прочитать что такое «режим и питание». <https://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/san-epid/40-2009-08-20-06-08-14/1222-zdorovie-sp-537>

2. Разминка (зарядка), бег колени вверх на месте (30 секунд), приседание (12 раз), отжимание от стены (12 раз), ягодичный мости (10 раз), планка (45 секунд)

3. Заминка (растяжка), растяжка кобра (30 секунд), наклон вперед (30 секунд), поза бабочки (30 секунд).

1911.2021

1. Просмотреть видео ролик на тему «Режим дня»

2. Разминка (зарядка), бег колени вверх на месте (35 секунд), приседание (14 раз), отжимание от стены (14 раз), ягодичный мости (18 раз), планка (50 секунд)

3. Заминка (растяжка), растяжка кобра (30 секунд), наклон вперед (30 секунд), поза бабочки (30 секунд).