

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ
профильного спортивно-оздоровительного лагеря
дневного пребывания в заочном формате на базе МАУ СШОР «Юность»

Дата и день проведения	Наименование мероприятий Тема/ссылки	время	ответственный	примечание
<p><u>Понедельник</u> 03.08.2020г.</p>	<p>-Сбор детей, - Приветствие и переключка; - Утренняя зарядка «В здоров теле здоровый дух!»; -Оргсбор-онлайн, тематическая направленность дня, расписание для тренеров; -Завтрак-офлайн - Занятие на тему: «Мы живем в России» https://www.youtube.com/watch?v=bSTi94Lx85w - Гимнастика глаз</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. 2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. 3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза. 4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. 	<p>08.40-09.00 09.00- 09.10 09.20-10.20 10.20-11.00</p>	<p>Сафарова И.А. Суханова О.В. Павленкова Е.К.</p>	<p>-Каждый тренер ответствен за свою группу и проводит занятия в заочном формате. -Обсуждение беседы «Правила езды на велосипеде»; задать вопросы детям о правила ПДД и езды на велосипеде.</p>

	<p>Повторить 4-5 раз.</p> <p>- Лепка на тему «Мой любимый дом»; https://www.youtube.com/watch?v=2oFjA_aVptI https://www.youtube.com/watch?v=5gdNhafT9ao https://www.youtube.com/watch?v=XEcyZFHLHGo</p> <p>- игра по псих гимнастике; - Игра "Эмоции". -Веселые упражнения для развития мимики и снятия эмоционального напряжения. https://www.youtube.com/watch?v=XigE0HbjK_o https://www.youtube.com/watch?v=IHfMmR-NOjE</p> <p>- Гимнастика глаз</p> <p>- Важные навыки</p> <p>Просмотр онлайн- «Твой друг велосипед» https://youtu.be/akwuvk_UrQ4 https://www.youtube.com/watch?v=Qg00m8aohlw</p> <p>-Правила езды на велосипеде https://www.youtube.com/watch?v=djiceZ52_os https://www.youtube.com/watch?v=8JUDgYKESWY https://www.youtube.com/watch?v=r5yJMSP7S0k</p> <p>- Обед-офлайн; - Рефлексия</p>	<p>11.00-11.15</p> <p>11.15 – 11.30 11.30-12.00</p> <p>12.00-12.15</p> <p>12.15-12.30</p> <p>12.30-13.00</p> <p>13.00-14.00 14.00 -14.30</p>		
<p><u>Вторник</u> 04.08.2020г.</p>	<p>-Сбор детей, - Приветствие и переключка; - Утренняя зарядка «В здоров теле здоровый дух!»; -Оргсбор-онлайн, тематическая направленность дня, расписание для тренеров; -Завтрак-офлайн - Занятие на тему: «Смотри. Учись» секция «Рисуем на природе»:</p>	<p>08.40-09.00</p> <p>09.00- 09.10</p> <p>09.20-10.20 10.20-11.00</p>	<p>Сафарова И.А. Суханова О.В. Павленкова Е.К.</p>	<p>Подсказать детям, что можно нарисовать, сделать подделку. Если что то не получается, обязательно поддержать ребенка психологически и успокоить.</p>

	<p>https://youtu.be/-p7yPSKWJ5c https://youtu.be/ok_zbiJB5vM https://youtu.be/3uolOZXwpgw</p> <p>- Гимнастика глаз</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. 2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. 3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. 4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза. <p>- секция «Веселая мастерская»: https://youtu.be/_2n3g86xueg https://youtu.be/FnPq4KRvJsA https://youtu.be/SV8LTJOGeNU</p> <p>- игра по психгимнастике; https://www.youtube.com/watch?v=54Uct_CzsvY https://www.youtube.com/watch?v=kKQ96KbY3pl</p> <p>-Веселые упражнения для развития мимики и снятия эмоционального напряжения. https://www.youtube.com/watch?v=XigE0Hbjk_o https://www.youtube.com/watch?v=IHfMmR-N0jE</p> <p>- Гимнастика глаз</p> <p>- секция «Я фокусник»:</p>	<p>11.00-11.30</p> <p>11.30 – 11.45</p> <p>11.45-12.00</p> <p>12.00-12.20</p> <p>12.20-13.00</p>		
--	--	--	--	--

	https://yandex.ru/efir?stream_id=4adca55a631ba5f0bcb4877541103e01&from_block=logo_partner_player https://youtu.be/t0CgbplyF40 - Обед-офлайн; - Рефлексия	13.00-14.00 14.00 -14.30		
Среда 04.08.2020г.	-Сбор детей, - Приветствие и переключка; - Утренняя зарядка «В здоров теле здоровый дух!»; -Оргсбор-онлайн, тематическая направленность дня, расписание для тренеров; -Завтрак-офлайн - Занятие на тему: «Секция «Белая ладья»; https://chessfield.ru/chess-puzzles https://chessday.ru/chess-tactics - Гимнастика глаз <ol style="list-style-type: none"> 1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15. 2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. 3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. 4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза. 	08.40-09.00 09.00- 09.10 09.20-10.20 10.20-11.00 11.00-12.00	Сафарова И.А. Суханова О.В. Павленкова Е.К.	Рассказать детям основы игры в шахматах и поиграть с ними. Все материалы размещаются в группе онлайн, фотоотчеты, онлайн консультации.

	<p>- посещение онлайн - «Зоопарк»: https://onlinezoos.com/ru/animals/panda http://tvway.ru/index.php?file=10036</p> <p>- пальчиковая гимнастика; https://www.youtube.com/watch?v=GcobXf1SgD0 https://www.youtube.com/watch?v=nc68I8JGM58 https://www.youtube.com/watch?v=wE3YCR97mUM</p> <p>- онлайн-игра «Слова»;</p> <p>- Беседа на тему «профилактика экстремизма и терроризма»</p> <p>- Обед-офлайн;</p> <p>- Рефлексия</p>	<p>12.00 – 12.15</p> <p>12.15-12.30</p> <p>12.30-13.00</p> <p>13.00-14.00</p> <p>14.00 -14.30</p>		
<p><u>Четверг</u> 06.08.2020г.</p>	<p>-Сбор детей, - Приветствие и переключка; - Утренняя зарядка «В здоров теле здоровый дух!»; -Оргсбор-онлайн, тематическая направленность дня, расписание для тренеров; -Завтрак-офлайн - Занятие на тему: «Путешествия по любимым местам»; https://www.youtube.com/watch?v= zchsLWK0AE https://www.youtube.com/watch?v=T26YA92mxbE</p> <p>- Гимнастика глаз</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15. 2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. 	<p>08.40-09.00</p> <p>09.00- 09.10</p> <p>09.20-10.20</p> <p>10.20-11.00</p>	<p>Сафарова И.А. Суханова О.В. Павленкова Е.К.</p>	<p>Все материалы размещаются в группе онлайн, фотоотчеты, онлайн консультации.</p>

	<p>3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.</p> <p>4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.</p> <p>- Онлайн-трансляции шоу цирка Дю Солей: https://peterburg2.ru/events/onlayntranslyaciya-shou-cirka-dyu-soley-174962.html</p> <p>- онлайн-игра «Костюм на Хэллоуин»; https://jr.nickelodeon.ru/originals/igry/igra-kostyumu-na-khellouin (6-10 лет)</p> <p>- Нарисовать интересного персонажа придуманного самим или из любых фильмов, мультиков и т.д. (можно онлайн, для детей 11 лет и старше);</p> <p>- Лекция на тему: «Как вести себя на воде в летнее время. Приемы спасения на воде». http://www.myshared.ru/slide/1327912/ (для детей 11-17 лет) https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/08/11/pravila-povedeniya-na-vode (для детей 11-17 лет)</p> <p>- Обед-офлайн;</p> <p>- Рефлексия</p>	<p>11.00-11.30</p> <p>11.30-12.00</p> <p>12.00-12.30</p> <p>12.30-13.00</p> <p>13.00-14.00</p> <p>14.00 -14.30</p>		
<p><u>Пятница</u> 07.08.2020г.</p>	<p>-Сбор детей, - Приветствие и переключка; - Утренняя зарядка «В здоровом теле здоровый дух!»; -Оргсбор-онлайн, тематическая направленность дня, расписание для тренеров; -Завтрак-офлайн - Занятие на тему: «Что такое оригами» (поделки); https://www.youtube.com/watch?v=pYYthJPHc4w</p>	<p>08.40-09.00</p> <p>09.00- 09.10</p> <p>08.40-09.00</p> <p>09.00- 09.10</p> <p>09.20-10.20</p> <p>10.20-11.00</p>	<p>Сафарова И.А. Суханова О.В. Павленкова Е.К.</p>	<p>Все материалы размещаются в группе онлайн, фотоотчеты, онлайн консультации.</p> <p>Приглашение специалиста для проведения онлайн-беседы.</p>

	<p><u>- ФМ для улучшения мозгового кровообращения:</u></p> <p>1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.</p> <p>2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.</p> <p>3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.</p> <p>- Посещение онлайн музеев; https://www.adme.ru/svoboda-puteshestviya/15-mirovyh-muzeev-teatrov-i-dazhe-zooparkov-kotorye-mozhno-posetit-segodnya-sovershenno-besplatno-ne-vyhodya-iz-doma-2311365/ (все возраста) https://www.tretyakovgallery.ru/exhibitions/russkaya-skazka-ot-vasnetsova-do-sikh-por/</p> <p>- Обсуждение после просмотра видеороликов о музее; - Беседа на тему: «Воспитание трудного подростка». https://childdevelop.ru/articles/upbring/4189/.</p> <p>- Обед-офлайн; - Рефлексия;</p>	<p>11.00-12.00</p> <p>12.00 – 12.20 12.20-13.00</p> <p>13.00-14.00 14.00 -14.30</p>		
<p><u>Суббота</u> 08.08.2020г.</p>	<p>-Сбор детей, - Приветствие и переключка; - Утренняя зарядка «В здоровом теле здоровый дух!»; -Оргсбор-онлайн, тематическая направленность дня, расписание для тренеров; -Завтрак-офлайн - Праздники и развлечения «Традиции народов мира»; https://www.youtube.com/watch?v=Q8CaHjSel_0 https://www.youtube.com/watch?v=YS2eWdtlB3o</p>	<p>08.40-09.00 09.00- 09.10</p> <p>09.20-10.20 10.20-10.35</p>	<p>Сафарова И.А. Суханова О.В. Павленкова Е.К.</p>	<p>Все материалы размещаются в группе онлайн, фотоотчеты, онлайн консультации.</p>

	https://udmrbd.ru/resources/show/vystavka-dlya-roditeley/semeynye-traditsii-narodov-mira/ - Обсуждение темы о традициях народов мира - Обед-офлайн; - Рефлексия;	10.35-11.30 11.30-12.30 12. 30-13.00		
--	---	--	--	--

Дата и день проведения	Наименование мероприятий Тема/ссылки	время	ответственный	примечание
<u>Понедельник</u> 10.08.2020г.	-Сбор детей, - Приветствие и переключка; - Утренняя зарядка «В здоров теле здоровый дух!»; -Оргсбор-онлайн, тематическая направленность дня, расписание для тренеров; -Завтрак-офлайн - Занятие на тему: «Планеты космоса». https://www.youtube.com/watch?v=2BOWSOU150g (11-17 лет); https://www.youtube.com/watch?v=WmDR1CkVl (6-10 лет); https://www.youtube.com/watch?v=kTzQ2q9SwlQ (все возраста); https://www.youtube.com/watch?v=GoW8Tf7hTGA (все возраста). - Гимнастика глаз 1. закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. 2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. 3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом	08.40-09.00 09.00- 09.10 09.20-10.20 10.20-11.00	Сафарова И.А. Суханова О.В. Павленкова Е.К.	Все материалы размещаются в группе онлайн, фотоотчеты, онлайн консультации.

	<p>проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.</p> <p>4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.</p> <p>- Лепка или рисунок на тему «Планеты солнечной системы»;</p> <p>http://rodnaya-tropinka.ru/lepka-na-temu-kosmos/ (лепка 6-10 лет);</p> <p>https://www.maam.ru/obrazovanie/kosmos-lepka (лепка 6-10 лет);</p> <p>https://www.pinterest.ru/pin/850124867130831275/ (все возраста);</p> <p>https://www.pinterest.ru/mspashukhina/%D0%BA%D0%BE%D1%81%D0%BC%D0%BE%D1%81/ (все возраста);</p> <p>мастер-класс по рисованию на тему «Космос»:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=AXynpHQwppc</p> <p>- <i>Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.</i></p> <p>1. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.</p> <p>2. <i>Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.</i> И.п. -сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.</p> <p>3. <i>Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.</i> И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.</p> <p>4. <i>Упражнение для мобилизации внимания.</i> И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 -</p>	<p>11.00-12.00</p> <p>12.00-12.30</p>		
--	--	---------------------------------------	--	--

	<p>левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза -средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.</p> <p>- Беседа на тему «Правила безопасного поведения на воде» http://dou83.rybadm.ru/p85aa1.html http://www.engels-city.ru/pamnasel/19251-po-pravilam-povedeniya-na-vode</p> <p>- Обед-офлайн; - Рефлексия</p>	<p>12.30-13.00</p> <p>13.00-14.00 14.00 -14.30</p>		
<p>Вторник 11.08.2020г.</p>	<p>-Сбор детей, - Приветствие и переключка; - Утренняя зарядка «В здоров теле здоровый дух!»; -Оргсбор-онлайн, тематическая направленность дня, расписание для тренеров; -Завтрак-офлайн</p> <p>- Занятие на тему: «Верховая езда и все про лошадей»: https://www.youtube.com/watch?v=prhvEb8k3IU (10-11 лет); https://www.youtube.com/watch?v=sHMgni5XmWc (10-11 лет); - мультфильм; https://www.youtube.com/watch?v=XO298hc8bEI (6-10 лет); https://www.youtube.com/watch?v=4vx_zdPBzF4 (6-10 лет).</p> <p>- <i>Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения.</i> И.п. – о.с. 1 – руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 – локти вперед. 3-4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-</p>	<p>08.40-09.00 09.00- 09.10</p> <p>09.20-10.20</p> <p>10.20-11.00.</p>	<p>Сафарова И.А. Суханова О.В. Павленкова Е.К.</p>	<p>Все материалы размещаются в группе онлайн, фотоотчеты, онлайн консультации.</p>

	<p>6 раз. Темп медленный.</p> <p>1. И.п. – стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 – мах левой рукой назад, правой вверх – назад. 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.</p> <p>2. 3. И.п. – сидя на стуле. 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.</p> <p>- Танцевальная разминка https://youtu.be/BTmG2S4I0TA</p> <p>- Беседа на тему: «Безопасность на дороге».</p> <p>-Игра «Все на свете интересно» (тренер задает интересные вопросы детям) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2014/07/12/igra-vse-na-svete-interesno</p> <p>- Обед-офлайн; - Рефлексия</p>	<p>11.00-11.20</p> <p>11.20-11.40</p> <p>11.40 – 13.00</p> <p>13.00-14.00</p> <p>14.00 -14.30</p>		
<p>Среда 12.08.2020г.</p>	<p>-Сбор детей, - Приветствие и переключка; - Утренняя зарядка «В здоровом теле здоровый дух!»; -Оргсбор-онлайн, тематическая направленность дня, расписание для тренеров; -Завтрак-офлайн - Занятие на тему: «Интересные факты во всем мире»; https://www.youtube.com/watch?v=A93fr32F-TM (11-17 лет); https://www.youtube.com/watch?v=XSS541qaGTc (11-17 лет); https://www.youtube.com/watch?v=sWgwle_Or5s (11-17 лет); - Интересные факты о животных.</p>	<p>08.40-09.00</p> <p>09.00- 09.10</p> <p>09.20-10.20</p> <p>10.20-11.00</p>	<p>Сафарова И.А. Суханова О.В. Павленкова Е.К.</p>	<p>Все материалы размещаются в группе онлайн, фотоотчеты, онлайн консультации.</p>

	<p>https://www.youtube.com/watch?v=OQ4oB0LhDrg (6-10 лет); https://www.youtube.com/watch?v=jJgYEMValpM (6-10 лет); https://azbyka.ru/deti/interesnye-fakty-dlya-deteji (6-10 лет).</p> <p>- <i>Физкультминутка общего воздействия.</i></p> <p>1. И.п.- о.с. 1-2 – встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 – дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.</p> <p>2.И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, 1 – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.</p> <p>3. И.п. 1 – согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 – приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 – то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.</p> <p>- игра «Загадки»; https://deti-online.com/zagadki/; https://umnazia.ru/blog/all-articles/15-slozhnyh-zagadok-na-logiku; https://logiclike.com/math-logic/zagadki-na-logiku/7-let.</p> <p>- просмотр мультика или фильма о животных/ https://www.ivi.ru/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=brand_ru_srch_hand_gen_msk&utm_content=type:g pl: cv:339115199641 target:kwd-780187821 adgr:63617336530 dv:c&utm_term=ivi&gclid=EAlaIQobChMI9Lyyvf3l6gIVQtOyCh1e9gu-EAAYASAAEgJDF_D_BwE/</p> <p>- Обед-офлайн; - Рефлексия.</p>	<p>11.00-11.30</p> <p>11.30-13.00</p> <p>13.00-14.00</p> <p>14.00 -14.30</p>		
<p>Четверг 13.08.2020г.</p>	<p>-Сбор детей, - Приветствие и переключки;</p>	<p>08.40-09.00 09.00- 09.10</p>	<p>Сафарова И.А. Суханова О.В.</p>	<p>Все материалы размещаются в</p>

	спорта». - Обед-офлайн; - Рефлексия;	13.00-14.00 14.00 -14.30		
Суббота 15.08.2020г.	-Сбор детей, - Приветствие и переключка; - Утренняя зарядка «В здоровом теле здоровый дух!»; -Оргсбор-онлайн, тематическая направленность дня, расписание для тренеров; -Завтрак-офлайн - Вируальная экскурсия по Москве https://youtu.be/pRiexp6Ur08 - <u>Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения.</u> 1. И.п. – о.с. 1 – руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 – локти вперед. 3-4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. 2. И.п. – стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 – мах левой рукой назад, правой вверх – назад. 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний. -онлайн-тренировка. - Обед-офлайн; - Рефлексия;	08.40-09.00 09.00- 09.10 09.20-10.20 10.20-11.00 11.00-11.15 11.15-12.00 12.00-12.30 12. 30-13.00	Сафарова И.А. Суханова О.В. Павленкова Е.К.	Все материалы размещаются в группе онлайн, фотоотчеты, онлайн консультации.

Дата и день проведения	Наименование мероприятий Тема/ссылки	время	ответственный	примечание
<p><u>Понедельник</u> 17.08.2020г.</p>	<p>-Сбор детей, - Приветствие и переключка; - Утренняя зарядка «В здоров теле здоровый дух!»; -Оргсбор-онлайн, тематическая направленность дня, расписание для тренеров; -Завтрак-офлайн - Занятие на тему: «Песчаные скульптуры». https://www.youtube.com/watch?v=IQY60UKp7v8; https://www.youtube.com/watch?v=gCKcDadWD_4.</p> <p>- Гимнастика глаз</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. 2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. 3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза. 4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо 	<p>08.40-09.00</p> <p>09.00- 09.10</p> <p>09.20-10.20</p> <p>10.20-11.00</p>	<p>Сафарова И.А. Суханова О.В. Павленкова Е.К.</p>	<p>Все материалы размещаются в группе онлайн, фотоотчеты, онлайн консультации.</p>

	<p>вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.</p> <p>- Обсуждение правил видов спорта (самбо, бокс);</p> <p>-Тренировка-онлайн.</p> <p>- Беседа на тему: «Кражи и мошенничества. Как предостеречь себя от мошенников».</p> <p>https://www.forumdaily.com/10-sposobov-zashhitit-sebya-ot-moshennikov/</p> <p>- Обед-офлайн;</p> <p>- Рефлексия</p>	<p>11.00-11.15</p> <p>11.15-12.00</p> <p>12.00-13.00</p> <p>13.00-14.00</p> <p>14.00 -14.30</p>		
<p><u>Вторник</u> 18.08.2020г.</p>	<p>-Сбор детей,</p> <p>- Приветствие и переключки;</p> <p>- Утренняя зарядка</p> <p>«В здоров теле здоровый дух!»;</p> <p>-Оргсбор-онлайн, тематическая направленность дня, расписание для тренеров;</p> <p>-Завтрак-офлайн</p> <p>- Занятие на тему: «Подводный мир».</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=gvinpci7qeY;</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=RQTtB_ai7pM;</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ud5-zHeLgvg;</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=777bBVvgAng</p> <p>- Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения.</p> <p>И.п. – о.с. 1 – руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 – локти вперед. 3-4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.</p> <p>2. И.п. – стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 – мах левой</p>	<p>08.40-09.00</p> <p>09.00- 09.10</p> <p>09.20-10.20</p> <p>10.20-11.00.</p>	<p>Сафарова И.А.</p> <p>Суханова О.В.</p> <p>Павленкова Е.К.</p>	<p>Все материалы размещаются в группе онлайн, фотоотчеты, онлайн консультации.</p>

	<p>рукой назад, правой вверх – назад. 2 – встречными махами поменять положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.</p> <p>3. И.п. – сидя на стуле. 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.</p> <p>- Танцевальная разминка https://youtu.be/BTmG2S4I0TA (6-10 лет); https://www.youtube.com/watch?v=J-o7H0uXz2U (11-17 лет); https://www.youtube.com/watch?v=1oyHkL0k2O4 (11-17 лет);</p> <p>- Беседа на тему: «Дружба народов мира». https://www.youtube.com/watch?v=JFxfXpb1M.</p> <p>-Мастер-класс «Магнит на холоде» https://www.youtube.com/watch?v=xa7hEKTf2-w</p> <p>- Обед-офлайн; - Рефлексия</p>	<p>11.00-11.20</p> <p>11.20-11.45</p> <p>11.45 – 13.00</p> <p>13.00-14.00</p> <p>14.00 -14.30</p>		
<p>Среда 19.08.2020г.</p>	<p>-Сбор детей, - Приветствие и переключки; - Утренняя зарядка «В здоровом теле здоровый дух!»; -Оргсбор-онлайн, тематическая направленность дня, расписание для тренеров; -Завтрак-офлайн - Кулинарное искусство «Пицца»; https://www.youtube.com/watch?v=WuTVrp_s_RI https://www.youtube.com/watch?v=b85cPgO38E8</p> <p>- <i>Физкультминутка общего воздействия.</i> 1. И.п.- о.с. 1-2 – встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 – дугами в стороны руки</p>	<p>08.40-09.00</p> <p>09.00- 09.10</p> <p>09.20-10.20</p> <p>10.20-11.00</p>	<p>Сафарова И.А. Суханова О.В. Павленкова Е.К.</p>	<p>Все материалы размещаются в группе онлайн, фотоотчеты, онлайн консультации.</p>

	<p>вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.</p> <p>2.И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, 1 – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.</p> <p>3. И.п. 1 – согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 – приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 – то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.</p> <p>- Обсуждение способа приготовления пиццы - Беседа на тему «Безопасность на воде.» https://ohrana-tryda.com/node/703 -онлан-тренировка - Обед-офлайн; - Рефлексия.</p>	<p>11.00 – 11.30 11.30-12.00 12.00-13.00 13.00-14.00 14.00 -14.30</p>		
<p><u>Четверг</u> 20.08.2020г.</p>	<p>-Сбор детей, - Приветствие и переключка; - Утренняя зарядка «В здоровом теле здоровый дух!»; -Оргсбор-онлайн, тематическая направленность дня, расписание для тренеров; -Завтрак-офлайн - Занятие на тему: «Мой край-Югра!»; https://www.youtube.com/watch?v=eOUe7LGOoJw; - Гимнастика глаз</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15. 2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и 	<p>08.40-09.00 09.00- 09.10 09.20-10.20 10.20-11.00 11.00-11.15</p>	<p>Сафарова И.А. Суханова О.В. Павленкова Е.К.</p>	<p>Все материалы размещаются в группе онлайн, фотоотчеты, онлайн консультации.</p>

	<p>перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.</p> <p>3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.</p> <p>4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.</p> <p>- Конкурс рисунка к 90-летию ХМАО-Югры. - Просмотр развивающего мультика; https://www.youtube.com/watch?v=lnN8PaliixQ (6-7 лет); https://mel.fm/blog/yota/52986-9-otlichnykh-razvivayushchikh-multifilmov-dlya-detey (все возраста); - https://www.youtube.com/watch?v=5FZ1yKwQCOY(все возраста). - Беседа на тему «Мошенничество через телефон и соцсети» - Игры на внимание и память. https://www.igraemsa.ru/. - Обед-офлайн; - Рефлексия</p>	<p>11.15 – 11.30 11.30-12.00</p> <p>12.00-12.30</p> <p>12.30-13.00</p> <p>13.00-14.00 14.00 -14.30</p>		
<p><u>Пятница</u> 21.08.2020г.</p>	<p>-Сбор детей, - Приветствие и переключка; - Утренняя зарядка «В здоровом теле здоровый дух!»; -Оргсбор-онлайн, тематическая направленность дня, расписание для тренеров; -Завтрак-офлайн - Нарисовать карту желаний. https://www.youtube.com/watch?v=vPUbsrmAFww; https://www.youtube.com/watch?v=rNKU3KbRg_c.</p>	<p>08.40-09.00 09.00- 09.10</p> <p>09.20-10.20 10.20-11.00</p>	<p>Сафарова И.А. Суханова О.В. Павленкова Е.К.</p>	<p>Все материалы размещаются в группе онлайн, фотоотчеты, онлайн консультации.</p>

	<p><u>- ФМ для улучшения мозгового кровообращения:</u></p> <p>1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.</p> <p>2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.</p> <p>3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.</p> <p>-тренировка-онлайн с перерывами; - Обед-офлайн; - Рефлексия;</p>	<p>11.00-11.15</p> <p>11.15 – 13.00 13.00-14.00 14.00 -14.30</p>		
<p><u>Суббота</u> 22.08.2020г.</p>	<p>-Сбор детей, - Приветствие и переключка; - Утренняя зарядка «В здоровом теле здоровый дух!»; -Оргсбор-онлайн, тематическая направленность дня, расписание для тренеров; -Завтрак-офлайн - Вируальная экскурсия по Москве https://youtu.be/pRiexp6Ur08 <u>- Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения.</u></p> <p>1. И.п. – о.с. 1 – руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 – локти вперед. 3-4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.</p> <p>2. И.п. – стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 – мах левой рукой назад, правой вверх – назад. 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать</p>	<p>08.40-09.00 09.00- 09.10</p> <p>09.20-10.20 10.20-11.00</p>	<p>Сафарова И.А. Суханова О.В. Павленкова Е.К.</p>	<p>Все материалы размещаются в группе онлайн, фотоотчеты, онлайн консультации.</p>

	<p>рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выставка рисунков, поделок, лепки, составленные во время лагеря. - Обед-офлайн; - Рефлексия; 	<p>11.00-11.30</p> <p>11.30-12.30</p> <p>12. 30-13.00</p>		
--	--	---	--	--