

План работы профильной смены «Твое здоровье в твоих руках»

26 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!» переключка детей в группе ВК https://vk.com/club196069159		
9.20 – 10.15	Видеозанятия «Активность. Энергия. Здоровье»	<p>Легкая утренняя разминка с активистами отряда «Юный медик» в группе https://vk.com/club196069159</p> <p>Посмотри видеоурок о пользе утренней зарядке https://vk.com/video?q=польза%20зарядки&z=video-102400189_456239092</p> <p>Сними видео как ты делаешь зарядку и выложи в группу «Юный медик» https://vk.com/club196069159 с хештегами #РДШ #ДНК_РДШ #Добронеуходитнаканикулы#Красноярскийрайон#Зарядка</p> <p>Не забудь делать перерыв каждые 10-15 минут: легкая разминка полезна для здоровья!!!</p>	Изучение информации, размещённой в мессенджере
10.15- 11.00	Видеозанятия «Спорт в нашей жизни»	<p>Посмотри видеопрезентацию о роле спорта в нашей жизни https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14603075261107264662&reqid=1603625886799120-802916192086265996800098-man2-6209&suggest_reqid=112926373158705945859377212925368&text=интересное+о+спорте+5+класс+презентация</p> <p>Заполни анкету https://docs.google.com/forms/d/1XqAnE4m-ckyTcRhinPeYkN9SnF-bKlkx76NJQgUOjis/viewform?edit_requested=true</p>	Изучение информации, размещённой в мессенджере

11.00- 11.30	<p>Физкультминутка с чемпионом</p> <p>Дети с 5 по 12 лет: выполни комплекс упражнений один или с родителями</p> <p>Дети с 12 по 18 лет: выполни комплекс упражнений в домашних условиях от пятикратного призера чемпионатов мира, двукратной чемпионки Европы по керлингу Анны Сидоровой</p>	<p>Дети с 5 до 12 лет:</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12838994108393995710&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC&path=wizard&parent-reqid=1590229004230921-540817323878234807503060-production-app-host-man-web-yp-275&redircnt=1590229020.1</p> <p>Дети с 12 до 18 лет:</p> <p>https://roscongress.org/blog/obzor-onlayn-trenirovok/</p>	Изучение информации, размещённой в мессенджере
11.30-12.50	Виртуальный тур по крупнейшему многофункциональному спортивно-зрелищному объекту России	<p>Изучи информацию о спортивном комплексе «Олимпийский» в группе «Юный медик» https://vk.com/club196069159 .</p> <p>Посмотри виртуальный тур по спортивному комплексу «Олимпийский» в городе Москва https://3dturov.ru/project/virtualnyj-tur-po-sportivnomu-kompleksu-olimpijskij.html</p>	
13.00 – 14.00	Обед		
14.00 – 16.00	Свободная минутка/Профилактика оборудования		
16.15 – 17.00	Видеозанятие	<p>Посмотри урок «Спасти жизнь человека» https://proektoria.online/catalog/media/lessons/spasti-zhizn-cheloveka</p> <p>Не забудь делать перерыв каждые 10-15 минут: легкая разминка полезна для здоровья!!!</p>	Изучение информации, размещённой в мессенджере

27 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!» переключка детей в группе ВК https://vk.com/club196069159		
9.20 – 10.15	Видеозанятие Физкультминутка с чемпионом	<p>Дети с 5 по 12 лет: выполни комплекс упражнений один или с родителями https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12838994108393995710&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC&path=wizard&parent-reqid=1590229004230921-540817323878234807503060-production-app-host-man-web-yp-275&redircnt=1590229020.1</p> <p>Дети с 12 до 18 лет: выполни комплекс упражнений от заслуженного мастера спорта по художественной гимнастике Ляйсан Утяшевой и шоумена Павла Воли https://roscongress.org/blog/obzor-onlayn-trenirovok/</p> <p>Не забудь делать перерыв каждые 10-15 минут: легкая разминка полезна для здоровья!!!</p>	Изучение информации, размещённой в мессенджере
10.15-11.00		Посмотри видеоролик подготовленный активистами отряда РДШ «Юный медик» о правилах соблюдения личной гигиены во время эпидемии коронавируса в группе https://vk.com/club196069159 , оставь комментарий под видео, соблюдаешь ли ты правила личной гигиены.	Изучение информации, размещённой в мессенджере
11.00-11.30	Видеозанятие Открытый урок «Будь здоров»	<p>Посмотри видеоурок https://vk.com/otkr_uroki?z=video-30558759_456240487%2Fvideos-199410745%2Fpl_-199410745_-2</p> <p>Не забудь делать перерыв каждые 10-15 минут: легкая разминка полезна для здоровья!!!</p>	Изучение информации, размещённой в мессенджере
11.30.-12.50	Активности онлайн	<p>Посмотри видеопрезентацию на тему: «Режим дня и личная гигиена» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/168960/ (платформа РЭШ)</p> <p>Выполни практическое задание: дети</p>	Изучение информации, размещённой в мессенджере

		<p>с 5 до 18 лет https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/train/168965/ (платформа РЭШ)</p> <p>Не забудь делать перерыв каждые 10-15 минут: легкая разминка полезна для здоровья!!!</p>	
13.00 – 14.00	Обед		
14.00 – 16.00	Свободная минутка/Профилактика оборудования		
16.15 – 17.00	<p>Активности онлайн</p> <p>Флешмоб «Чистые руки - залог здоровья».</p>	<p>Организуем флешмоб «Чистые руки - залог здоровья».</p> <p>Сними флешмоб, в основу которого войдут движения правильного мытья рук. Главная цель акции — привить внимание к правильному мытью рук, ведь это самый эффективный профилактический способ защитить себя от заболеваний.</p> <p>Выложи ролик в группу «Юный медик» https://vk.com/club196069159 с хештегами</p> <p>#РДШ #ДНК_РДШ #Добронеуходитнаканукулы#Красноярскийрайон#Чистыеруки</p>	<p>Изучение информации, размещённой в мессенджере</p>