Расписание занятий

«Час здоровья» ГБУСО «Труновский КЦСОН» на июнь 2020 г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата/время проведения занятия | Тема  занятия | Электронный ресурс | Ф.И.О.  ответственного исполнителя |
| 1.  2.  3.  4. | 01.06.2020г.  09-00ч. | Утренняя гимнастика | [https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16028321306895569587&text=%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%2010%20%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%B](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16028321306895569587&text=%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%2010%20%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%25B) | Милевская А.Н.  инструктор ЛФК |
| 05.06.2020г.  09-00ч. | Дыхательная гимнастика Стрельниковой | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3047276072439717883&reqid=1589866684182306-1651397075475919885304411-vla1-1412&suggest_reqid=73230408158444781734425409438985&text=%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%BD%D0%B0+10+%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%BD%D0%B0+%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B5> | Милевская А.Н.  инструктор ЛФК |
| 08.06.2020г.  09-00ч. | Зарядка утром. Суставная гимнастика. Разминка. | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4190272682934668682&text=%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%BD%D0%B0+10+%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%BD%D0%B0+%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B5> | Милевская А.Н.  инструктор ЛФК |
| 11.06.2020г.  09-00ч. | Упражнения для спины. Лечение позвоночника и поддержание здоровья. | <https://yandex.ru/video/search?text=%D0%92%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%20%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B3%D0%BE%D1%81%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BA%D0%B3%D0%B0%D0%BC%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2&from=tabbar> | Милевская А.Н.  инструктор ЛФК |
| 5.  6.  7.  8. | 15.06.2020г.  09-00ч. | Зарядка Подвижность тазобедренных суставов | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11226155378921291092&text=+%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%81%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0+10+%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%BD%D0%B0+%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B5> | Милевская А.Н.  инструктор ЛФК |
| 19.06.2020г.  09-00ч. | Пилатес при боли в пояснице | <https://www.youtube.com/watch?v=_KRQuh4D8yw&feature=emb_rel_pause> | Милевская А.Н.  инструктор ЛФК |
| 22.06.2020г.  09-00ч. | Гимнастика Шишонина для шеи | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17233021117474461138&reqid=1589868106452366-357551815893342651000117-man2-6076&suggest_reqid=73230408158444781745308593620125&text=%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0++%D1%88%D0%B8%D1%88%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B0> | Милевская А.Н.  инструктор ЛФК |
| 26.06.2020г.  09-00ч. | Общеукрепляющая гимнастика | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10484317307676222084&text=%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0++%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2> | Милевская А.Н.  инструктор ЛФК |
| 9. | 29.06.2020г.  09-00ч. | Общеукрепляющая гимнастика | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10484317307676222084&text=%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0++%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2> | Милевская А.Н.  инструктор ЛФК |