

**Расписание занятий  
детского объединения «Музыкальный театр»**

8.11 –11.11.2021г.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
08.11.2021	1	16.00 - 16.30	Освобождение мышц (подготовка опорно-двигательного аппарата к работе)	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс Вайбер	
		16.40 - 16.55		Самостоятельная работа		Выполнять упражнения. «На выявление индивидуальных зажимов и снятие их». Упражнение 1.«Пушинка». Упражнение 2.«Рука фокусника»
09.11.2021	2	16.00 - 16.30	Освобождение мышц (подготовка опорно-двигательного аппарата к работе)	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс Вайбер	
		16.40 - 16.55		Самостоятельная работа		Выполнять упражнения. «На выявление индивидуальных зажимов и снятие их». Упражнение 1.«Пушинка». Упражнение 2.«Рука фокусника»

10.11.2021	1	16.00 - 16.30	Освобождение мышц (подготовка опорно-двигательного аппарата к работе)	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс Вайбер	
		16.40 - 16.55		Самостоятельная работа		Выполнять упражнения «На ощущения мускульного напряжения при поднятии мнимых тяжестей».
11.11.2021	2	16.00 - 16.30	Освобождение мышц (подготовка опорно-двигательного аппарата к работе)	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс Вайбер	
		16.40 - 16.55		Самостоятельная работа		Выполнять упражнения «На ощущения мускульного напряжения при поднятии мнимых тяжестей».

