Рекомендации специалиста в работе с детьми, испытывающими трудности в освоении программы, а также с детьми с особыми образовательными потребностями

**Группа общеразвивающей направленности для детей старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет**
**Дата: 20.04.2020- 24.04.2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № недели | Название темы | Рекомендации специалиста в работе с детьми |
| 32 | «Моя страна» | Комплекс упражнений, который поможет вашим детям улучшить состояние гибкости. Перед растягиванием нужно хорошо разогреться (скакалка, бег и т.п.).Некоторые считают, что растягиваться нужно до боли или не будет результата. На самом деле, самое главное это постоянные занятия (не менее 3 раз в неделю), тогда и результат будет.* **Десять упражнений для развития гибкости**: <https://www.youtube.com/watch?v=0qC4EXupopU>

После выполнения комплекса упражнений нужно расслабиться, для этого лягте на спину, руки и ноги слегка раскиньте, так чтобы вам было удобно, глаза закройте. |