

# Материалы для организации двигательной активности в дистанционном режиме

Для самостоятельных занятий физической культурой и соблюдения оптимального двигательного режима предлагаем использовать видеоуроки, разработанные «Международной Академией спорта Ирины Винер» и Городским методическим центром.

| Уровень образования         | Тема   | Ссылка  |
|-----------------------------|--|---|
| Дошкольное образование      | Формирование правильной осанки и опорно-двигательного аппарата | <a href="https://drive.google.com/file/d/1NNULKbfEsvzBy9l6iTq2SjiGfs0XCC4o/view">https://drive.google.com/file/d/1NNULKbfEsvzBy9l6iTq2SjiGfs0XCC4o/view</a>   |
|                             | Развитие гибкости  | <a href="https://drive.google.com/file/d/1h-PnChpZ8twkXZ-LsXzB9DFBM5heTqOY/view">https://drive.google.com/file/d/1h-PnChpZ8twkXZ-LsXzB9DFBM5heTqOY/view</a>   |
| Начальное общее образование | Гибкость и координация   | <a href="https://drive.google.com/file/d/1wnIDIhVVli19wK45g4XH192j4JzbMLP3/view">https://drive.google.com/file/d/1wnIDIhVVli19wK45g4XH192j4JzbMLP3/view</a>   |
|                             | Танцевальные упражнения (шаги галоп)                           | <a href="https://drive.google.com/file/d/1cIMbOHta0DuVoTJj3wSQ2qf3dvFQPPm3/view">https://drive.google.com/file/d/1cIMbOHta0DuVoTJj3wSQ2qf3dvFQPPm3/view</a>   |
|                             | Зарядка  | <a href="https://drive.google.com/file/d/1a4Fdi3gXUyrK6tqL8PVWvPqicBPqiULM/view">https://drive.google.com/file/d/1a4Fdi3gXUyrK6tqL8PVWvPqicBPqiULM/view</a>   |
|                             | Физкультминутка  | <a href="https://drive.google.com/file/d/1r0x9Md7TPyqV1TnbWpK9WDOt3ZK_sSFl/view">https://drive.google.com/file/d/1r0x9Md7TPyqV1TnbWpK9WDOt3ZK_sSFl/view</a>   |
| Основное общее образование  | Физическая нагрузка для детей. Часть 1                         | <a href="http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya">http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya</a>                       |
|                             | Физическая нагрузка для детей. Часть 2                         | <a href="http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-2">http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-2</a> |
|                             | Физическая нагрузка для детей. Часть 3                         | <a href="http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-3">http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-3</a> |
|                             | Физическая нагрузка для детей. Часть 4                         | <a href="http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-4">http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-4</a> |