

## 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/1wnIDlhVVli19wK45g4XH192j4JzbMLP3/view">https://drive.google.com/file/d/1wnIDlhVVli19wK45g4XH192j4JzbMLP3/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/1a4Fdi3gXUyrK6tqL8PVWvPqicBPqjULM/view">https://drive.google.com/file/d/1a4Fdi3gXUyrK6tqL8PVWvPqicBPqjULM/view</a>
	Физкультминутка	<a href="https://drive.google.com/file/d/1r0x9Md7TPyqV1TnbWpK9WDOt3ZK_sSFI/view">https://drive.google.com/file/d/1r0x9Md7TPyqV1TnbWpK9WDOt3ZK_sSFI/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>