

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

Ссылка на источник:

<https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/anonsy/materialy-dlya-organizatsii-dvigatelnoj-aktivnosti-v-distantsionnom-rezhime.html>

Уровень образования	Тема	Ссылка
Дошкольное образование	Формирование правильной осанки и опорно-двигательного аппарата	https://drive.google.com/file/d/1NNULKbfEsvzBy916iTq2SjiGfs0XCC4o/view
	Развитие гибкости	https://drive.google.com/file/d/1h-PnChpZ8twkXZ-LsXzB9DFBM5heTqOY/view
Начальное общее образование	Гибкость и координация	https://drive.google.com/file/d/1wnIDhVVli19wK45g4XH192j4JzbMLP3/view
	Танцевальные упражнения (шаги галоп)	https://drive.google.com/file/d/1cIMbOHta0DuVoTJj3wSQ2qf3dvFQPPm3/view
	Зарядка	https://drive.google.com/file/d/1a4Fdi3gXUyrK6tqL8PVWvPqicBPqjULM/view
	Физкультминутка	https://drive.google.com/file/d/1r0x9Md7TPyqV1TnbWpK9WDOt3ZK_sSFI/view
Основное общее образование	Физическая нагрузка для детей. Часть 1	http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya
	Физическая нагрузка для детей. Часть 2	http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-2
	Физическая нагрузка для детей. Часть 3	http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-3
	Физическая нагрузка для детей. Часть 4	http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-4