

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

Ссылка на источник:

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

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/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>