

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	https://drive.google.com/file/d/1NNULKbfEsvzBy9l6iTq2SjiGfs0XCC4o/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/1wnIDlhVVli19wK45g4XH192j4JzbMLP3/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_sSF1/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.	http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-

Часть 2	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

Физкультминутки

<http://www.fizkult-ura.ru/fizkultminutki>

Пальчиковая гимнастика

http://www.fizkult-ura.ru/palchikovay_gymnastics

Техника спортивного массажа

<http://www.fizkult-ura.ru/massage>

Зарядка

Для детей дошкольного возраста

<https://yandex.ru/collections/card/5c3d9ccaf070cf00574272fb/?boardId=5c3d8946c9dc70002a5cbe1e>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4921070419022295436&text=видео+зарядка+для+детей+под+музыку&path=wizard&parent-reqid=1586347098848457-369277917037232686400154-production-app-host-man-web-yp-1&redircnt=1586347303.1>

Для обучающихся 1-4 классов

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6350168909516954489&text=видео+зарядка+для+детей+под+музыку&path=wizard&parent-reqid=1586347098848457-369277917037232686400154-production-app-host-man-web-yp-1&redircnt=1586347434.1>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17497942128391960416&text=видео%20зарядка%20для%20детей%20под%20музыку&path=wizard&parent-reqid=1586347098848457-369277917037232686400154-production-app-host-man-web-yp-1&redircnt=1586347109.1>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15034329827317711560&p=1&parent-reqid=1586347098848457-369277917037232686400154-production-app-host-man-web-yp-1&path=wizard&text=видео+зарядка+для+детей+под+музыку>

Для обучающихся 5-11 классов

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16702301153036666829&reqid=1586347993497989-769791172127960773004437-sas1-7925-V&suggest_reqid=963051977136844610880173862218503&text

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11145802516567201892&text=видео%20зарядок&path=wizard&parent-reqid=1586346227506023-401692368357736762200158-production-app-host-man-web-yp-155&redircnt=1586346362.1>

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16083533910146256714&reqid=1586347993497989-769791172127960773004437-sas1-7925-V&suggest_reqid=963051977136844610880173862218503&text

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3156019522729017402&reqid=1586347993497989-769791172127960773004437-sas1-7925-V&suggest_reqid=963051977136844610880173862218503&text

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3961837290498259607&reqid=1586347993497989-769791172127960773004437-sas1-7925-V&suggest_reqid=963051977136844610880173862218503&text