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/1wnIDIhVVli19wK45g4XH192j4JzbMLP3/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_sSFl/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> |

Источник: Городской методический центр