**Об организации двигательной активности**

**при дистанционном режиме обучения**

Для самостоятельных занятий физической культурой и соблюдения оптимального двигательного режима предлагаем использовать видеоуроки, разработанные "Международной Академией спорта Ирины Винер" и Московским городским методическим центром.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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> |

|  |  |
| --- | --- |
| Лучшая утренняя зарядка | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=BUY8FM0o52c&feature=emb_logo> |
| Виды отжиманий от пола на разные группы мышц для мужчин | <https://www.youtube.com/watch?v=H6jV8ye4Dzo&feature=emb_logo> |
| Виды приседаний | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=100&v=15T1jtNVwls&feature=emb_logo> |
| Суперфизкультминутка для урока | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=ii_zz4LvmFY&feature=emb_logo> |
| Упражнение планка как правильно делать Виды планки | <https://www.youtube.com/watch?v=fjX_Pjr9Xik&feature=emb_logo> |
| Упражнения на осанку в домашних условиях. | <https://www.youtube.com/watch?v=ZN93i0ldes8&feature=emb_logo> |