

## 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	<a href="https://drive.google.com/file/d/1wnIDlhVVli19wK45g4XH192j4JzbMLP3/view">https://drive.google.com/file/d/1wnIDlhVVli19wK45g4XH192j4JzbMLP3/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>
	Физкультмин утка	<a href="https://drive.google.com/file/d/1r0x9Md7TPyqV1TnbWpK9WDOt3ZK_sSFl/view">https://drive.google.com/file/d/1r0x9Md7TPyqV1TnbWpK9WDOt3ZK_sSFl/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>