Организация

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 (г. Москва).

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | **Ссылка** |
| 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> |

**1.**[**Гимнастика для всех**](https://cloud.mail.ru/public/3NMa/MMnrfu2zE)

**2.**[**Программа "Зарядка на перемене"**](https://cloud.mail.ru/public/4yz8/5pw2bBN91)

**3.**[**Гигиенические требования к организации работы с персональным компьютером**](https://cloud.mail.ru/public/2wrm/3d66KWnYW)

**4.**[**Комплексы упражнений для глаз**](https://cloud.mail.ru/public/R1KV/5yiZKyZwd)