

**Для самостоятельных занятий физической культурой и соблюдения оптимального двигательного режима предлагаем использовать видеоуроки, разработанные «Международной Академией спорта Ирины Винер» и Городским методическим центром.**

#### **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\\_sSfI/view](https://drive.google.com/file/d/1r0x9Md7TPyqV1TnbWpK9WDOt3ZK_sSfI/view)

[w](#)

#### **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>