

## 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	<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>
Физкультминутка	<a href="https://drive.google.com/file/d/1r0x9Md7TPyqV1TnbWpK9WDOt3ZK_sSfI/view">https://drive.google.com/file/d/1r0x9Md7TPyqV1TnbWpK9WDOt3ZK_sSfI/view</a>