**Материалы для организации двигательной активности в дистанционном режиме**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень образования** | **Тема** | **Ссылка** |
| Дошкольное образование | Формирование правильной осанки и опорно-двигательного аппарата | <https://drive.google.com/file/d/1NNULKbfEsvzBy9l6iTq2SjiGfs0XCC4o/view> |
| Развитие гибкости | <https://drive.google.com/file/d/1h-PnChpZ8twkXZ-LsXzB9DFBM5heTqOY/view> |
| 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> |

Для учителей физической культуры «Международная Академия спорта Ирины Винер» предлагает дистанционное обучение по курсу «Дополнительная профессиональная программа «Физическая культура. Гимнастика 1–4 классы» (72 часа). Обучение проводится на Портале «Образование на русском» Государственного института русского языка им. А. С. Пушкина <https://pushkininstitute.ru/external_courses/318>.