

# Организация двигательной активности в дистанционном режиме

Для самостоятельных занятий физической культурой и соблюдения оптимального двигательного режима предлагаем использовать видеоуроки.

## Тема

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>

<https://drive.google.com/file/d/1wnIDlhVVii19wK45g4XH19j4JzbMLP3/view>

Танцевальные упражнения  
(шаги галоп)

<https://drive.google.com/file/d/1cIMbOHta0DuVoTj3wSQ2qf3dvFQPPm3/view>

Зарядка

Физкультминутка

<https://drive.google.com/file/d/1a4Fd3gXUyrK6tqL8PVWvPqicBPqjULM/view>

[https://drive.google.com/file/d/1r0x9Md7TPyqVlTnbWpK9WD0t3ZK\\_ssF1/view](https://drive.google.com/file/d/1r0x9Md7TPyqVlTnbWpK9WD0t3ZK_ssF1/view)

**Физическая нагрузка для детей.**  
Часть 1

<http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranicheniemi-zdorovya>

**Физическая нагрузка для детей.**  
Часть 2

<http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranicheniemi-zdorovya-lektsiya-2>

**Физическая нагрузка для детей.**  
Часть 3

<http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranicheniemi-zdorovya-lektsiya-3>

**Физическая нагрузка для детей.**  
Часть 4

<http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranicheniemi-zdorovya-lektsiya-4>

.

.