

1. Начинайте заниматься физической культурой дома уже сейчас! Ниже приведены несколько полезных ссылок для занятий физической культурой дома.

<https://cloud.mail.ru/public/3KcD/2kuuQsrP5>

<https://cloud.mail.ru/public/3fcQ/2oyhZWsMD>

[https://nsk.excimerclinic.ru/babyvision/gimnastik\\_deti/](https://nsk.excimerclinic.ru/babyvision/gimnastik_deti/) гимнастика для глаз

<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=mFt1CAKefJE> упражнения для мышц шеи

<https://www.youtube.com/watch?v=JP2-LqQkw2I> упражнения для мышц спины и осанки

<https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/10-uprazhnenij-dlya-bezuprechnoj-osanki-1079960/> для осанки

<https://sport.wikireading.ru/10887> упражнения на мышцы брюшного пресса

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

<b>Уровень образования</b>	<b>Тема</b>	<b>Ссылка</b>
Дошкольное образование	Формирование правильной осанки и опорно-двигательного аппарата	<a href="https://drive.google.com/file/d/1NNULKbfEsvzBy9l6iTq2SjiGfs0XCC4o/view">https://drive.google.com/file/d/1NNULKbfEsvzBy9l6iTq2SjiGfs0XCC4o/view</a>
	Развитие гибкости	<a href="https://drive.google.com/file/d/1h-PnChpZ8twkXZ-LsXzB9DFBM5heTqOY/view">https://drive.google.com/file/d/1h-PnChpZ8twkXZ-LsXzB9DFBM5heTqOY/view</a>
	Гибкость и координация	<a href="https://drive.google.com/file/d/1wnIDIhVVli19wK45g4XH192j4JzbMLP3/view">https://drive.google.com/file/d/1wnIDIhVVli19wK45g4XH192j4JzbMLP3/view</a>

Начальное общее образование	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>
Основное общее образование	Физическая нагрузка для детей. Часть 1	<a href="http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya">http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya</a>
	Физическая нагрузка для детей. Часть 2	<a href="http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-2">http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-2</a>
	Физическая нагрузка для детей. Часть 3	<a href="http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-3">http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-3</a>
	Физическая нагрузка для детей. Часть 4	<a href="http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-4">http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-4</a>