Организация двигательной активности в период дистанционного обучения

Уважаемые родители! Уроки – это большой труд, поэтому для самостоятельных занятий физической культурой и соблюдением оптимального двигательного режима предлагаем использовать видеоуроки, разработанные «Международной Академией спорта Ирины Виннер»

|  |  |
| --- | --- |
|  тема |  ссылка |
| гибкость и координация | htpps://draiv.googl.com/file/d/1wnIDIhVVli19wK45g4XH192j4JzbMLP3/viev |
| Танцева-льные упражне- ния (шаг и галоп) | htpps://draiv.googl.com/file/d/1cIMbOHta0DuVoTJj3wSQ2gfdvFQPPm3/viev |
| зарядка | htpps://draiv.googl.com/file/d/1a4Fdi3gXUytK6tgL8PVWvPgiULM/viev |
| Физку-льтминутка | htpps://draiv.googl.com/file/d/1r0x9Md7TPygV1TnbWpK9WDOt3ZK\_sSF1/viev |