

Материалы для организации двигательной активности в дистанционном режиме

В условиях самоизоляции, большинство людей вынуждены придерживаться малоподвижного образа жизни, а другие выбирают его даже сознательно, принимая времяпровождение у телевизора и за компьютером, и пассивное лежание на диване. Дети, которым особенно в младшем школьном возрасте необходимо активное движение, остро ощущают недостаток физических упражнений, активного бега, подвижных игр. Все это приводит к вялости движений, лишнему весу, сутулой спине, а также более серьезным изъянам – болезням опорно-двигательной системы (искривление позвоночника, сколиоз, остеохондроз), ослаблению связочного аппарата.

Уровень обучения	Рекомендованные интернет ресурсы, ссылки
1-4 классы	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://youtu.be/C84BaGhn3Q4 Веселая Зарядка. 2. https://youtu.be/NRGQsVUQfzg — для глаз 3. https://youtu.be/PP4wN38Fv6o для глаз Веденева 4. https://youtu.be/PP4wN38Fv6o — физкультминутка для глаз 5. https://youtu.be/wAJQ3C-Ylko физкультминутка для глаз «самолеты» 6. https://youtu.be/GtIF2UuRTBw — смешарики 7. https://youtu.be/G-vwWWPKVZU — дельфины 8. https://youtu.be/BUY8FM0o52c ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ 9. https://youtu.be/5ubBHtd0s98 дыхательная гимнастика 10. https://youtu.be/c5T2n0sT1SA Дыхательная гимнастика 11. https://youtu.be/lrSyOiae2u8 зарядка с фиксиками 12. https://youtu.be/vre4MVRiQ4k зарядка с Сино и ЛО 13. https://youtu.be/a3pMqrjRciI Зарядка для Детей со Словами . 14. https://youtu.be/QuqQcy6DsGE МУЛЬТ-ЗАРЯДКА №2 15. https://youtu.be/kZUTrLqDJVQ Танец Хоки Поки — детские песни 16. https://youtu.be/hQo87AgB7oE физкультимутка 17. https://youtu.be/olNartgMZrs пяточка-носочек 18. https://youtu.be/nDKtS1gRU4w Физминутка «Две руки 19. https://youtu.be/WHsuZgtaEPs краб 20. https://youtu.be/zGIV7Xa9Rkw физминутка
5- 9 классы	<p>https://youtu.be/BUY8FM0o52c- Лучшая утренняя зарядка</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=GoDkzdxphks — Утренняя зарядка за 15 минут!</p> <p>https://youtu.be/Y-h7WvX65bE — Утренняя зарядка</p> <p>https://youtu.be/JXfp0cCUEa0 — 10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ</p> <p>https://youtu.be/Nh98Vy0Lb_Q — РАЗМИНКА ВСЕГО ТЕЛА ПЕРЕД ЛЮБОЙ ТРЕНИРОВКОЙ!</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=GoDkzdxphks — Утренняя зарядка за 15 минут!</p> <p>https://youtu.be/4M_1Lbk1-Eq — фитнес-зарядка</p>
10-11 классы	<p>https://youtu.be/Agcc8O4vfPE — Фитнес -зарядка</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to — СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ в домашних условиях</p>