

Организация двигательной активности обучающихся

| Уровень обучения | Рекомендованные интернет ресурсы, ссылки |
|------------------|---|
| 1-4 классы | <p>1. https://youtu.be/C84BaGhn3Q4 Веселая Зарядка.</p> <p>2. https://youtu.be/NRGQsVUQfzg — для глаз</p> <p>3. https://youtu.be/PP4wN38Fv6o для глаз Веденева</p> <p>4. https://youtu.be/PP4wN38Fv6o — физкультминутка для глаз</p> <p>5. https://youtu.be/wAJQ3C-Ylko физкультминутка для глаз «самолеты»</p> <p>6. https://youtu.be/GtIF2UuRTBw — смешарики</p> <p>7. https://youtu.be/G-vwWWPKVZU — дельфины</p> <p>8. https://youtu.be/BUY8FM0o52c ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ</p> <p>9. https://youtu.be/5ubBHtd0s98 дыхательная гимнастика</p> <p>10. https://youtu.be/c5T2n0sT1SA Дыхательная гимнастика</p> <p>11. https://youtu.be/lrSyOiae2u8 зарядка с фиксиками</p> <p>12. https://youtu.be/vre4MVRiQ4k зарядка с Сино и ЛО</p> <p>13. https://youtu.be/a3pMqrjRciI Зарядка для Детей со Словами .</p> <p>14. https://youtu.be/QuqQcy6DsGE МУЛЬТ-ЗАРЯДКА №2</p> <p>15. https://youtu.be/kZUTrLqDJVQ Танец Хоки Поки — детские песни</p> <p>16. https://youtu.be/hQo87AgB7oE физкультминутка</p> <p>17. https://youtu.be/olNartgMZrs пяточка-носочек</p> <p>18. https://youtu.be/nDKtS1gRU4w Физминутка «Две руки</p> <p>19. https://youtu.be/WHsuZgtaEPs краб</p> <p>20. https://youtu.be/zGIV7Xa9Rkw физминутка</p> |
| 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/Nh98By0Lb_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-Eg — фитнес-зарядка</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=bRw-FDJne2g — Офп Тренировка дома для новичка без инвентаря.</p> |
| 10-11 классы | <p>https://youtu.be/zT4NJC5fzWg — ТРЕНИРОВКА ТАБАТА! Как укрепить мышцы за 4 минуты?</p> <p>https://youtu.be/tKzmxwtv39Q — УТРЕННЯЯ</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>РАСТЯЖКА! Развитие мобильности и гибкости! https://youtu.be/Agcc8O4vfPE — Фитнес -зарядка https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to — СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ в домашних условиях</p> |
|--|--|