

Ролик №1. «СЧАСТЬЕ ЕСТЬ». 1 ЧАСТЬ. ДЫХАНИЕ.

<https://youtu.be/8BYUoaHC3N4>

- Упражнения для развития дыхания. Тренажёры для дыхания в домашних условиях.

Ролик № 2 <https://youtu.be/CUsa-WdLzyE>

Ролик № 3 https://vk.com/video182421796_456239140

Ролик №4 Занимаемся дома. Релаксационная гимнастика. Дыхательные упражнения для саморегуляции.

<https://youtu.be/yzbQkUmBm10>

«Ситали»

«Уточка»

«Очистительное дыхание»

Гимнастика для глаз с дыхательным упражнением Брахмари (вариация)

<https://youtu.be/TVjXihOg6HY>

<https://youtu.be/jGnILDYcj4Q>

Ролик №5 ЛФК ДОМА. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА. "ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ТОБИ."

Ролик №7 УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ И РАСТЯЖКУ. «УЧИМСЯ У МАСТЕРОВ (СОБАКИ)».

<https://youtu.be/qTDYayZF1Kg>

Ролик №8 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И ВЫНОСЛИВОСТИ С МЯЧОМ.

<https://youtu.be/IN40A6FBic8>

<https://youtu.be/gNaelmqfW3Q>

*Ролик создан для дистанционных занятий в условиях самоизоляции и карантина

1. РАССКАЖИ СТИХИ РУКАМИ (ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ).

2. ПОТЯГУШКИ (ИГРОВЫЕ РАСТЯЖКИ)

Ролик №10. <https://youtu.be/jWgxvMeFoxQ>

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ И САМОМАССАЖ ПАЛЬЧИКОВ РУК.

1 РОЛИК. «РАЗМИНКИ С ТОБИ»

<https://youtu.be/Mzf6mxg0utk>

«РАЗМИНКИ С ТОБИ» 2 ролик <https://youtu.be/8A3dncQQ1zY>

Комплекс упражнений на стуле для подвижности суставов и формирования правильной осанки.
Дыхательная гимнастика.

Ролик №9 ВЕСЁЛАЯ ЗАРЯДКА.

<https://youtu.be/gOPIIpZWI8E>

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ЗАРЯДКА:

<https://infourok.ru/statya-po-fizicheskoy-kulture-dlya-chego-nuzhna-utrennyaya-zaryadka-2830593.html>

Ролик №11. «АПЕЛЬСИН»

<https://youtu.be/NZhCWX9oLy0>

пальчиковая гимнастика

Ролик №6. «СОННЫЕ ПЕСЕНКИ» - музыкальная подборка для статической релаксации «ХРАНИТЕЛИ СНОВ».

<https://youtu.be/tAZtCHRnhaw>

*советы для родителей https://youtu.be/P39oI_uwVxk

МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

- Как в домашних условиях организовать оздоровительные занятия с детьми?
- Чем можно заменить снаряды ЛФК?
- Статическая релаксация и игровая сенсорная релаксация.

МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

- Как в домашних условиях организовать оздоровительные занятия с детьми?
- Чем можно заменить снаряды ЛФК?

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 613 Московского района
Санкт-Петербурга.

https://vk.com/video-72451527_456239625

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С РЕЗИНОВОЙ ЛЕНТОЙ-ЭСПАНДЕРОМ.

<https://youtu.be/rRwjrjiaVY>

3. Дыхательная гимнастика