

Рекомендации по организации двигательной активности в период дистанционного обучения

В каждом ребёнке таится заложенная природой неуёмная потребность движения. Для ребёнка бегать наперегонки, прыгать, скакать на одной ноге и др. – естественно и необходимо. Всем известно, к каким вредным последствиям приводит однообразный, сидячий образ жизни! Вследствие недостатка движения жизненные процессы, происходящие внутри организма, отклоняются от естественного нормального хода в такой степени, что неизбежным результатом является целый ряд болезней.

Для профилактики переутомления ребятам рекомендуется чередовать виды учебной деятельности с двигательной активностью. Динамическая пауза даёт прекрасную возможность сделать переход между занятиями, снять эмоциональное напряжение, а также познакомиться со своим телом.

Школьникам предлагаются упражнения на коррекцию осанки и профилактику ослабления зрения, пальчиковые игры, ритмичные упражнения под музыку т. д.

Для самостоятельных занятий физической культурой и соблюдения оптимального двигательного режима детей, учителя предлагают детям на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности видеуроки, физкультминутки, комплексы утренней зарядки, упражнения на различные группы мышц, которые способствуют укреплению организма, дают заряд бодрости на весь день.

Обучающимся предлагаются:

- ♣ упражнения на координацию осанки;
- ♣ упражнения на развитие гибкости;
- ♣ упражнения на снятие усталости;
- ♣ упражнения на профилактику плоскостопия;
- ♣ упражнения на профилактику близорукости.

Рекомендуется включать зажигательную музыку и выполнять их перед камерой, а снятые видео присылать на проверку учителю. В младших классах к занятиям с удовольствием могут присоединиться члены семьи. Совместные занятия превратятся в увлекательную игру, дети будут приобщаться к спорту.

Варианты физкультминуток целевого назначения

Физкультминутки целевого воздействия комплектуются из упражнений для отдельных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Для улучшения мозгового кровообращения

1. Исходное положение (И.п.). – сидя на стуле: плавно отклонить голову назад; 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. – сидя, руки на поясе: 1 – поворот головы направо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
3. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе: 1 – левую руку махом занести через правое плечо, голову повернуть налево; 2 – и.п.; 3-4 – то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе: 1 – правую руку вперед, левую вверх; 2 – поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить руки вниз и потрясти кистями: голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе: 1-2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3-4 – локти отвести назад, прогнуться (повторить 6-8 раз); руки опустить вниз и потрясти кистями расслабленно. Темп медленный.

3.3. И.п. – сидя, руки подняты вверх: 1 – сжать кисти в кулак; 2 – разжать кисти (повторить 6-8 раз); руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Для снятия утомления туловища

1. И.п. – стойка, ноги врозь, руки за головой: 1 – резко повернуть таз вправо; 2 – резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс остается неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка, ноги врозь, руки за головой: 1-5 – круговые движения тазом в одну сторону; 4-6 – то же в другую сторону; 7-8 – руки опустить вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка, ноги врозь: 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнутая – вдоль тела вверх; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Для снятия утомления мышц спины

1. Стоя или сидя поочередно поднимайте правое и левое плечо до уха. Повторите не менее 10 раз.

2. Стоя сделайте круговые движения тазом сначала в одну сторону, а затем в другую по 7-10 раз.

3. Сделайте 7-8 резких рывков назад согнутыми в локтях руками.

4. Положите руки на пояс, ноги широко расставьте и попеременно сгибайте в колене то правую, то левую ногу, перенося на неё центр тяжести.

Для снятия утомления мышц ног

1. Сидя, вытяните вперед ноги, упритесь в сиденье руками и поднимите ноги вверх и вниз. Повторите 5-7 раз.

2. Стоя, сделайте поочередно маховые движения расслабленными ногами по 7-10 раз.

3. Посидите или полежите несколько минут с приподнятыми ногами.

4. Сядьте на стул, поставьте пятку слегка согнутой ноги на низкую скамеечку и рукой потрясите расслабленную икроножную мышцу в течение 8-10 сек. То же сделайте на другой ноге. 5-6 раз.

Для снятия утомления мышц рук

1. Опустите руки вдоль тела, расслабьте их и потрясите кистями 8-10 сек.

2. Сделайте маховые движения расслабленными руками вперед и назад. Повторите 7-10 раз.

3. Пошевелите раздвинутыми пальцами во всех направлениях, а затем разомните пальцами левой руки кисть правой, и наоборот.

4. Прижмите локти к туловищу, поочередно сгибайте руки в локтях и расслабленными кистями ударяйте себя по плечам 7-10 раз.

Упражнения после работы с компьютером

1. Посидите с закрытыми глазами, расслабив мышцы лица и откинувшись на спинку стула; кисти рук – на бедрах.

2. Закройте глаза и выполните самомассаж надбровных дуг и нижней части глазниц, делая пальцами круговые поглаживающие движения от носа.

3. Руки согнуть перед грудью, кисти плотно соединить, скрестив пальцы. Поверните кисти пальцами к груди, не разъединя ладони. Поверните кисти пальцами вперед.

4. Опустите руки и потрясите расслабленными кистями. Руки согните в локтях, ладони вверх и вперед. Выполните поочередные щелчки пальцами, начиная с указательного (каждый раз перед щелчком большой палец сверху). То же в обратном порядке.

5. Наклоните голову к груди и затем слегка отклоните назад. Темп медленный.

6. Посмотрите вдаль перед собой в течение 2-3 секунд. Перевести взгляд на кончик носа и задержать на 3-5 секунд.

7. Медленно сделайте круговое движение головы в одну сторону, затем в другую. Выполните самомассаж затылочной части головы и шеи подушечками пальцев сверху вниз – наружу: поглаживаниями, круговыми движениями, растираниями.