

## Рекомендации по организации физической активности в период дистанционного обучения для обучающихся 1-11 классов

Во время дистанционного обучения обучающимся необходимо поддерживать привычный уровень физической активности, чтобы не допустить замедления обменных процессов в организме и тем самым снижения иммунитета.

. Во время учебного процесса обязательно выполнять зрительную гимнастику.

При использовании ноутбука во время обучения необходимо соблюдать безопасное расстояние в 45см между дисплеем ноутбука и глазами обучающегося, для обучающихся маленького роста и начальной школы предпочтительно использование подключаемой клавиатуры, в случаях ее отсутствия упражнения надо выполнять чаще.

### **Комплекс упражнений гимнастики глаз**

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
- Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.
- Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.
- Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз
- В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

2. Учебные занятия в период ДО, сочетающие в себе психологическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения между уроками *физкультурных минуток (далее - ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.*

### **ФМ (физ. минутка) для улучшения мозгового кровообращения:**

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

### **ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:**

- 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 вниз и

потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

- И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
- И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

### ***ФМ для снятия утомления с туловища:***

- И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.
- И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
- И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

### ***Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.***

И.п. - сидя, руки на поясе.

1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

### ***Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.***

И.п. - сидя, руки подняты вверх.

1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

### ***Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.***

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.

1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

### ***Упражнение для мобилизации внимания.***

И.п. - стоя, руки вдоль туловища.

1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх,

7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс,

13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза

- средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

3. Дома, в перерывах между уроками необходимо производить сквозное проветривание.

4. Находясь дома, нужно отдавать предпочтение активным видам отдыха (посильные занятия спортом, умеренной интенсивности), чередовать пассивный отдых и хобби связанные с активными упражнениями (это могут быть упражнения для снятия утомления с мышц туловища, из выше приведенного списка) из расчета 3-5 минут в час.

5. Важно следить за такими параметрами, как настроение и сон. Апатия, раздражительность, бессонница могут быть последствиями гиподинамии, в этих случаях необходимо увеличить объем посильной физической нагрузки и отказаться от использования электронных устройств, не менее чем за 2 часа до сна.