

Методические рекомендации родителям и обучающимся по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в период дистанционного обучения.

Всем наверняка известно, что регулярные занятия физической культурой укрепляют здоровье человека. Недостаток движения приводит к атрофии мышц, снижению иммунитета и жизненного тонуса, к повышению вероятности переломов, к ухудшению состояния сердечно-сосудистой, нервной и других важных систем организма.

С каждым годом растет понимание того, как важны регулярные занятия физической культурой. Все больше людей выбирают самостоятельные занятия, как основной или дополнительный вид физической активности. Человек может тренироваться в удобное время, в индивидуально подходящем режиме.

Выделяют следующие формы самостоятельных занятий:

- ежедневная утренняя гимнастика,
- физические упражнения в течение дня,
- регулярные спортивные и тренировочные занятия.

Ежедневная утренняя гимнастика – залог работоспособности всего дня. Утренняя зарядка активизирует кровообращение, ускоряет обмен веществ, способствует выведению токсинов из организма.

Лучше всего проводить утреннюю зарядку на свежем воздухе. Если вы находитесь в помещении, предварительно проветрите комнату и занимайтесь с открытой форточкой. Легкая одежда не должна стеснять движений.

Интенсивность и количество упражнений зависит от физической подготовленности. Заранее продумайте комплекс из упражнений, разученных на уроках. Примерное время зарядки 15-20 минут. Придерживайтесь следующих правил:

- Избегайте сложных и физически трудных для вас упражнений, вызывающих утомление.
- Начинайте комплекс с разминки, например, лёгкого бега или ходьбы, на месте или в движении.
- Включите в комплекс последовательно: общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног, туловища, элементы суставной гимнастики и прыжки.
- Силовые упражнения используйте в соответствии с индивидуальной подготовленностью. Если уровень вашей подготовки достаточно высок, включайте упражнения с весом собственного тела и с отягощениями.
- Завершайте комплекс упражнениями на гибкость и расслабление.

Во время занятия прислушивайтесь к своим ощущениям. Используйте музыкальное сопровождение. Почувствовав признаки переутомления, прекратите занятия и в дальнейшем планируйте более постепенное повышение нагрузок. После зарядки примите контрастный душ или процедуру закаливания.

Упражнения в течение учебного дня используются для восстановления и поддержания организма в тонусе. Между учебными занятиями выполняйте упражнения из комплекса утренней гимнастики для мышц спины и шеи.

Комплекс упражнений для глаз поможет расслаблению и тренировке глазных мышц. Дыхательные упражнения нормализуют работу нервной системы.

Регулярные спортивные и тренировочные занятия способствуют развитию силы, выносливости, гибкости и координации, повышают общую работоспособность.

Независимо от выбранных вами видов самостоятельных занятий, придерживайтесь общих правил:

- Постепенно наращивайте сложность упражнений, их интенсивность, количество повторений и время тренировки. Отслеживайте реакцию организма на нагрузки, регулируйте длительность пауз между упражнениями.
- Используйте готовые тренировочные комплексы или составляйте свои. В тренировочный комплекс старайтесь включать упражнения на все группы мышц. Выполняйте его за одну тренировку или распределите на неделю.
- Учитывайте состояние своего организма. При наличии хронических заболеваний, посоветуйтесь с врачом.
- Нельзя заниматься при повышенной температуре тела, в период обострения хронических и простудных заболеваний. Необходимо воздержаться от тренировок и в период восстановления после болезни, срок которого определяет врач.
- Начинайте тренировку не ранее, чем через один час после приёма пищи и заканчивайте за 1-2 часа до сна.
- Каждое тренировочное занятие начинайте с разминки и заканчивайте упражнениями на расслабление.
- Тренировочный эффект достигается, если занятия проводятся не короче 20 минут и не реже 2-3 раз в неделю. При силовых тренировках обязательно чередуйте тренировочные дни с восстановительными.
- Внимательно изучайте технику выполнения упражнений, чтобы избежать негативных последствий. Особенно важна правильная техника в беге и упражнениях с отягощением.
- Соблюдайте температурный режим при занятиях на свежем воздухе. Одевайтесь по погоде, с учетом активности тренировки.
- После тренировки примите тёплый душ, воспользуйтесь приемами самомассажа.
- Старайтесь использовать специальную одежду и обувь, которые снизят вероятность травматизма, и повысят комфорт. Пользуйтесь подходящим инвентарём, выбирайте площадки для занятий с ровным покрытием.

Ссылки на электронный ресурс:

Комплексы утренней зарядки для начальных классов

<https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE>

<https://azclip.net/video/4Oxoa4mKIUA/весёлая-утренняя-зарядка-для-ребенка-физическое-развитие-детей.html>

<https://youtu.be/C84BaGhn3Q4>

Физкультминутки

<https://azclip.net/video/abd1NWTWfEs/физкультминутка-рекомендовано-учителям.html>

Физкультминутки для глаз

https://go.mail.ru/search_video?fm=1&rf=0001&q=физкультминутки+для+начальной+школы&frm=ws_p&d=1781429465531573895&s=youtube&sig=04a187a2e5

https://www.youtube.com/watch?v=4fwJ3U9F1fg&feature=emb_rel_end

https://go.mail.ru/search_video?fm=1&rf=0001&q=физкультминутки+для+начальной+школы&frm=ws_p&d=5253998915928065122&s=youtube&sig=91c11d43a4

Комплексы утренней зарядки для средней и старшей школы

<https://ok.ru/video/141362672>

<https://youtu.be/14si7b3hP3c>

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=2928168536950815634&text=%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F%20%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D1%81%20%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BA%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D1%8B%D0%B9%20%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%8C&path=wizard&parent-reqid=1586598791109295-766222645025406513400324-production-app-host-sas-web-yp-174&redircnt=1586613816.1>

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11380357260089809165&text=упражнения%20для%20осанки%20для%20школьников%20видео&path=wizard&parent-reqid=1586694895216908-1184677195037849969300282-production-app-host-man-web-yp-12&redircnt=1586694908.1>

<https://www.youtube.com/watch?v=JXfp0cCUEa0>