|  |
| --- |
|  |
| **Рекомендации по организации физической активности в период дистанционного обучения.**  Во время дистанционного обучения обучающимся необходимо поддерживать привычный уровень физической активности, чтобы не допустить замедления обменных процессов в организме и тем самым снижения иммунитета.   1. Во время учебного процесса обязательно выполнять зрительную гимнастику в соответствие с требованиями СанПиН     При использовании ноутбука во время обучения необходимо соблюдать безопасное расстояние в 45см между дисплеем ноутбука и глазами обучающегося, для учащихся 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, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках *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 - переменить 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.  Комплекс упражнений ФМ для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма:    *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 так же, как и ОО необходимо производить сквозное проветривание.  4. Необходимо ограничить использование компьютера, планшета, телефона. 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, рекомендованные СанПиН, 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. |