

## **Рекомендации по организации физической активности в период дистанционного обучения**

Всем обучающимся необходимо поддерживать привычный уровень физической активности, чтобы не допустить замедления обменных процессов в организме и тем самым снижения иммунитета во время дистанционных занятий и во внеурочной деятельности.

**1.1.** Во время учебного процесса обязательно выполнять **зрительную гимнастику** в соответствии с требованиями СанПиН.

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз:

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 – 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 – 5 раз.

3. 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.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перенести взор вдаль на счет 1–6. Повторять 4 – 5 раз

5. 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.

**1.2.** 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:

1. Исходное положение (далее – и.п.) – сидя на стуле. На счет 1 – 2 отвести голову назад и плавно наклонить назад, на счет 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 – 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:

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 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 назад, прогнуться. Повторить 6 – 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. 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:

1. 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.

2. 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.

3. 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.

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

**1.3.** Дома, в перерывах между уроками необходимо производить сквозное проветривание.

**1.4.** Важно **ограничить** использование компьютера, планшета, телефона. Находясь дома важно 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.

**1.5.** Важно следить за такими важными 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.