

Занятия физической культурой дома.

1. Начинаяте заниматься физической культурой уже сейчас!

Ниже мы приведем несколько полезных ссылок для занятий физической культурой дома и комплексы упражнений(физминуток).

https://nsk.excimerclinic.ru/babyvision/gimnastik_deti/ гимнастика для глаз

<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=mFt1CAKefJE> упражнения для мышц шеи

<https://www.youtube.com/watch?v=JP2-LqQkw2I> упражнения для мышц спины и осанки

<https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/10-uprazhnenij-dlya-bezuprechnoj-osanki-1079960> /для осанки <https://sport.wikireading.ru/10887> упражнения на мышцы брюшного пресса.

2. Обязательно необходимо чередовать занятия за компьютером и физической активностью, не все задания необходимо выполнять за компьютером, будет много заданий с бумажным учебником, с рабочей тетрадью. Если учитель прислал задание Word, то лучше его распечатать, а не выполнять с экрана компьютера.

Приложение 4 к
СанПиН 2.4.2.2821-10

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ (ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК (ФМ))

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 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:

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:

- 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:

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.

Приложение5 к

СанПиН 2.4.2.2821-10

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.