

Рекомендуемый комплекс упражнений при занятиях в дистанционном режиме

Для профилактики переутомления через каждые 30-45 минут занятий необходимо проводить физкультминутку и гимнастику для глаз.

Согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения физкультурных минуток для снятия локального утомления и общего воздействия.



Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение - 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.

2. Исходное положение - сидя, руки на поясе.

1 - поворот головы направо,

2 - Исходное положение,

3 - поворот головы налево,

4 - Исходное положение

Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе.

1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево,

2 - Исходное положение,
3-4 - то же правой рукой.
Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. Исходное положение - 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. Исходное положение - 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. Исходное положение - 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.

Физкультминутка для снятия утомления корпуса тела:

1. Исходное положение - 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. Исходное положение - 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. Исходное положение - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 - Исходное положение, 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

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

Комплекс упражнений физкультурных минуток для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма:

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

Исходное положение - сидя, руки на поясе.

1 - поворот головы направо,

2 - Исходное положение,

3 - поворот головы налево,

4 - Исходное положение,

5 - плавно наклонить голову назад,

6 - Исходное положение,
7 - голову наклонить вперед.

Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.

Исходное положение - 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 мышц корпуса тела.

Исходное положение - 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.

Исходное положение - 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.

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 движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторять 1-2 раза.