

Комплекс гимнастических упражнений при дистанционном обучении

Роль движений для развития психики чрезвычайно велика. Физические упражнения повышают общий тонус, активизируют защитные силы организма. Учёными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением.

Как правило, через некоторое время после начала занятий, дети начинают проявлять повышенную отвлекаемость, слабую концентрацию внимания, выражено слабое запоминание, что говорит о снижении умственной работоспособности и как следствие этого, умственное переутомление. Малейшие признаки поведения малышей, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом для воспитателя, что детям срочно требуется физкультминутка!

Цель проведения физкультурной минутки - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для школьников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки. Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3—4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5-2 минут.

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.

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.

Материалы взяты с <https://www.rospotrebnadzor.ru>

Врач по гигиене детей и подростков филиала
Федерального бюджетного учреждения
здравоохранения «Центр гигиены и
эпидемиологии в Свердловской области в
Чкаловском районе города Екатеринбурга,
городе Полевской и Сысертском районе»

Нестерова И.В.

Согласованно:

И.О. Главного государственного санитарного
врача в Чкаловском районе города
Екатеринбурга, в городе Полевской и в
Сысертском районе

И.О. начальника территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Свердловской
области в Чкаловском районе города
Екатеринбурга, в городе Полевской и в
Сысертском районе

Шатова Н.В.