

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА.

1 РОЛИК. 10-11 классы. 1 вариант обучения.

<https://youtu.be/3oTdt-Ehrfc>

*Ролик создан по необходимости дистанционной работы в условиях самоизоляции и карантин

Комплекс суставной разминки и растяжки из положения сидя с вытянутыми ногами. Учимся синхронизировать движение и дыхание.

Данный ролик рассчитан на учеников 10 и 11 классов первого варианта обучения, но может быть использован для домашних занятий учащихся более младших классов, в зависимости от их подготовки и уровня развития.

ЛФК. ФИЗКУЛЬТУРА. РЕЛАКСАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА.

1 РОЛИК. «РАЗМИНКИ С ТОБИ»

МЛАДШИЕ КЛАССЫ 1 И 2 вариант обучения.

<https://youtu.be/Mzf6mxg0utk>

Ролик создан по необходимости дистанционной работы в условиях самоизоляции и карантина.

Физкультурная разминка с элементами ЛФК.

Комплекс упражнений на стуле для подвижности суставов и формирования правильной осанки. Дыхательная гимнастика.

Данный ролик рассчитан на учеников 1-5 классов первого варианта обучения и для домашних занятий учащихся 2 варианта обучения, в зависимости от их подготовки и уровня развития.

ЛФК. ФИЗКУЛЬТУРА. РЕЛАКСАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА.

2 РОЛИК. «АПЕЛЬСИН»

МЛАДШИЕ И СРЕДНИЕ КЛАССЫ 1 И 2 вариант обучения.

<https://youtu.be/NZhCWX9oLy0>

Ролик создан для дистанционной работы в условиях самоизоляции и карантина.

Пальчиковая игра (НЕЙРОГИМНАСТИКА)

Нейрогимнастика — это популярное название двигательной нейropsychологической коррекции (или сенсомоторной коррекции). Это немедикаментозный вид помощи детям, имеющим различные неврологические заболевания и синдромы.

Упражнения направлены

- на развитие подкорковых структур, межполушарных связей и связей между корой и подкорковыми структурами,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

11.10.23 20:07 (MSK)

Сертификат 935BFED79729D97A476690A2E3510CBC

- на коррекцию гипер- или гипо-тонуса,
- снятия утомляемости; улучшение концентрации внимания,
- на развитие мелкой моторики и зрительно-моторной координации,
- развивает ловкость и координацию,
- способствует улучшению психического и физического развития детей.

Данный ролик рассчитан на учеников младших и средних классов первого варианта обучения и для занятий учащихся 2 варианта обучения (в зависимости от их подготовки и уровня развития).

Ритмика. 2а, 3а. 1 ролик

<https://youtu.be/6uliB5skd-M>

Подборка музыкально-ритмических игр и упражнений:

- иллюстрация песни, игра на ложках, подпевка.

Изготовление шумового музыкального инструмента (погремушка, маракас) из подручных материалов.

*Ролик создан для дистанционной работы в условиях самоизоляции и карантина.

ЛФК, Релаксационная Гимнастика, Физическая Культура.

3 ролик. Профилактика плоскостопия. Подвижность суставов стоп и коленей.

<https://youtu.be/ZxmYBMXs8aA>

*Ролик создан по необходимости дистанционной работы в условиях самоизоляции и карантина.

Комплекс упражнений сидя на стуле для профилактики плоскостопия и подвижности суставов ног с использованием нетрадиционных подручных средств.

Данный ролик рассчитан на учеников 1-5 классов первого варианта обучения и для домашних занятий учащихся 2 варианта обучения, в зависимости от их подготовки и уровня развития.

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА. ЛФК. ФИЗКУЛЬТУРА.

4 РОЛИК. «ВЕСЁЛЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ»

МЛАДШИЕ КЛАССЫ 1 И 2 вариант обучения.

<https://youtu.be/lB3klxwqZqg>

*Ролик создан по необходимости дистанционной работы в условиях самоизоляции и карантина.

Продолжаем заниматься дома. Все дети любят сказки и волшебство, поэтому в этом комплексе мы немножко поиграем.

Упражнение «Жук» помогает разгрузить позвоночник, снять повышенный мышечный тонус ног. И... повторяя стихотворение:

Жук упал и встать не может.

Ждёт он, кто ему поможет.,-

Мы тренируем произношение звука «ж».

Упражнения для стоп не только улучшают подвижность суставов, но и улучшают кровоток в нижних конечностях.

Эти упражнения можно (и нужно) повторять несколько раз в день.

Как показывает практика, эти упражнения с удовольствием делают и старшие дети, и взрослые.

Будьте здоровы!

«ВОЛШЕБНИКИ». ФИЗКУЛЬТУРА.

5 РОЛИК. РЕЛАКСАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА. ЛФК.

МЛАДШИЕ КЛАССЫ 1 И 2 вариант обучения.

<https://youtu.be/S3x98eH2lYI>

*Ролик создан по необходимости дистанционной работы в условиях самоизоляции и карантина.

Продолжаем заниматься дома. Все дети любят сказки и волшебство, поэтому в этом комплексе мы немножко поиграем. Этот маленький комплекс можно использовать в качестве утренней зарядки. В комплексе используются несколько логопедических упражнений.

В конце комплекса маленький фрагмент статической релаксации. Дорогие родители, вы можете дополнить эту часть занятия: включите плавную музыку, звуки природы, колыбельные, укройте ребёнка одеялом, - пусть он отдохнёт.

Понятия: верх, низ, вперёд, назад, круглый.

Работаем с мышцами ног и рук. Готовим тело к более глубоким растяжкам.

Упражнения для стоп не только улучшают подвижность суставов, но и улучшают кровоток в нижних конечностях.

Эти упражнения можно (и нужно) повторять несколько раз в день.

Как показывает практика, эти упражнения с удовольствием делают и старшие дети, и взрослые.

Будьте здоровы!

ФИЗКУЛЬТУРА. ЛФК. 6 ролик.

МЛАДШИЕ КЛАССЫ 1 И 2 вариант обучения.

*Ролик создан по необходимости дистанционной работы в условиях самоизоляции и карантина.

https://youtu.be/QWsMjd8r_bk

Продолжаем заниматься дома.

Когда под рукой нет спортивных снарядов и снарядов ЛФК, а есть понимание и необходимость развития СИЛЫ и ВЫНОСЛИВОСТИ, то на помощь приходит находчивость и творчество.

Этот комплекс как раз поможет вам в этом вопросе.

В зависимости от физических возможностей ребёнка можно (и нужно) уменьшить или увеличить груз, заменяющий медбол или гантелю. Для более сильных ребят можно увеличить количество повторов каждого упражнения в комплексе.

В конце комплекса не должно возникать ощущения переутомления!

Хорошо, если этот комплекс ребёнок будет делать со старшим братом, папой или дедушкой.

Как показывает практика, эти упражнения с удовольствием делают и старшие дети, и взрослые.

Будьте здоровы!

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА.

ДЛЯ 10-11 класса 1 вариант обучения. !!!! МОЖНО ВСЕМ ПОПРОБОВАТЬ!!!!

Гимнастика для глаз (видео-тренажёр) <https://youtu.be/NRGQsVUQfzg>

Гимнастика для глаз снимает утомление и напряжение (повышенный тонус с мышц).

Глаза часто болят и переутомляются, когда приходится смотреть в одном направлении, вглядываться, выполнять однообразную и монотонную работу, работать (играть) за монитором компьютера (телефона).

Мышцам глаз надо давать отдых, для того чтобы расслабиться, необходимо выполнять специальные упражнения для глазных мышц.

Данный ролик может быть использован для домашних занятий учащихся всех классов и для взрослых.

РИТМИКА. 2а, 3а. 5 занятие. <https://youtu.be/ntwbIPIToSo>

**Ролик создан для дистанционных занятий в условиях самоизоляции и карантина.*

ТАНЕЦ-ИГРА «ВЕСЁЛЫЕ ЗВЕРЯТА».

- *Коррекция общей моторики, эмоционально-волевой сферы.*
- *Используем приёмы театрализации.*
- *Расширяем положительный опыт и развиваем эмоциональную отзывчивость.*
- *Способствуем снятию эмоционального напряжения.*
- *Формируем позитивное отношение к жизни и эстетическое восприятие.*
- *Формируем и развиваем чувство ритма, координацию движений.*
- *Занятие мотивирует к двигательной активности, расширяет диапазон движений.*
- *Развиваем точность движений и моторные функции.*

ФИЗКУЛЬТУРА. 1А доп. (как разминки и зарядка ДЛЯ ВСЕХ КЛАССОВ)

ЛФК для 1-3 классов первого варианта обучения (+ 2в)

1 урок.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СУСТАВОВ НОГ.

<https://youtu.be/v1s5nDVD3lk>

**Ролик создан для дистанционных занятий в условиях самоизоляции и карантина.*

- 1. Суставная разминка в положении «с опорой на руки и предплечья».**
- 2. Упражнения на укрепление мышц ног и брюшного пресса.**
- 3. Корригирующие упражнения для тазобедренных суставов.**
- 4. Дыхательная гимнастика**

Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

Развиваем и тренируем ловкость, координацию, точность движений.

Укрепляем мышцы пресса, разрабатываем и укрепляем суставы ног.

Укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

Профилактика лёгочных заболеваний.

Снижение эмоционально-психического напряжения, тревожности

** Данный ролик рассчитан на учеников 1-3 классов первого варианта обучения и для домашних занятий учащихся 2 варианта обучения, в зависимости от их подготовки и уровня развития.*

2 урок.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ укрепления мышц спины.

<https://youtu.be/YSUBz41YhTM>

**Ролик создан для дистанционных занятий в условиях самоизоляции и карантина.*

- 1. Суставная разминка из положений «сидя со скрещенными ногами», «с вытянутыми ногами»**
- 2. Упражнения на укрепление мышц спины и задней поверхности ног.**
- 3. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса:**
 - «Подъёмный кран»
 - «Лодочка» (балансировочное упражнение)

Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

Развиваем и тренируем ловкость, координацию, точность движений.

Укрепляем мышцы пресса и ног.

Укрепление сердечнососудистой, дыхательной систем.

Профилактика лёгочных заболеваний.

Снижение эмоционально-психического напряжения, тревожности.

** Данный ролик рассчитан на учеников 1-3 классов первого варианта обучения и для домашних занятий учащихся 2 варианта обучения, в зависимости от их подготовки и уровня развития.*

ЛФК (Релаксационная гимнастика)

1А доп., 1 Б доп., 1А, 2В. (как разминки и зарядка; 2А, 3А)

<https://youtu.be/jGnILDYcj4Q>

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА «ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ТОБИ».

**Ролик создан для дистанционных занятий в условиях самоизоляции и карантина.*

- Профилактика лёгочных заболеваний.

- Активизируем, укрепляем и развиваем функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

- Снижение эмоционально-психического напряжения, тревожности.

- Развиваем точность движений и моторные функции.

- Обучаем технике правильного выполнения физических упражнений.

* Данный ролик рассчитан на учеников 1-3 классов первого варианта обучения и для домашних занятий учащихся 2 варианта обучения, в зависимости от их подготовки и уровня развития.

1А доп., 1Б доп., 1А, 1В ДОП., 1Г доп., 1Б, 2Б, 2В, 3Б. (как разминки и зарядка: 2А, 3А, 10 а и 11а)

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА. ЛФК.

**Ролик создан для дистанционных занятий в условиях самоизоляции и карантина*

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ И РАСТЯЖКУ. «УЧИМСЯ У МАСТЕРОВ (СОБАКИ)».

<https://youtu.be/qTDYayZF1Kg>

Занятие:

- мотивирует к двигательной активности, расширяет диапозона движений;
- снимает эмоциональное и мышечное напряжения и оптимизирует мышечный тонус;
- формирует навык ориентировки в схеме собственного тела и пространственные представления.

Обучаемся статической релаксации.

Занятие развивает:

- психические функции: памяти, мышления, воображения, внимания;
- моторные функций;

Способствует накоплению положительного опыта

* Данный ролик рассчитан на учеников 1-5 классов первого варианта обучения и для домашних занятий учащихся 2 варианта обучения, в зависимости от их подготовки и уровня развития.

ВСЕ КЛАССЫ

ФАКУЛЬТАТИВ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ. «ГРУППА ЗДОРОВЬЯ»

- Как в домашних условиях организовать оздоровительные занятия с детьми?
- Как помочь себе в условиях стресса?

«СЧАСТЬЕ ЕСТЬ». 1 ЧАСТЬ. ДЫХАНИЕ.

<https://youtu.be/8BYUoaHC3N4>

Упражнения для регулирования психо-соматического состояния детей и взрослых.

- Что такое счастье?
- Откуда человек берёт энергию, чтобы жить?
- Как с помощью дыхания можно изменить своё психо-эмоциональное состояние?
- Как с помощью дыхания изменить своё артериальное давление?
- Что поможет проснуться, а что поможет уснуть?
- Упражнения, увеличивающие объём лёгких.

Знакомимся и осваиваем различные дыхательные упражнения.

Все ролики можно использовать для профилактики гиподинамии и физкультурные паузы между другими уроками.

Обратная связь:

- вопросы в комментариях к роликам;
- вопросы по занятиям, отчётные фотографии, видеофрагменты домашних занятий, рисунки детей жду на почту:

angesvet@gmail.com

- можно передавать вопросы и отчёты через классных руководителей.

13-17. апреля

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА. РОЛИК. 2 10-11 кл. 1 вариант обучения.

<https://youtu.be/k-EljnTB3gA>

**Ролик создан для дистанционных занятий в условиях самоизоляции и карантина.*

**Комплекс упражнений с ремнём для рук и ног с использованием ремня для йоги.
Учимся синхронизировать движение и дыхание.**

Данный ролик рассчитан на учеников 10 и 11 классов первого варианта обучения, но может быть использован для домашних занятий учащихся более младших классов, в зависимости от их подготовки и уровня развития.

Использование ремня для йоги - хороший способ помочь себе во время упражнений. Он помогает скорректировать и удержать позу. Помните, что не надо увлекаться и использовать силу, для выполнения упражнения. Делайте всё так, чтобы это приносило не только пользу, но и удовольствие.

- В этом комплексе мы работаем с боковыми мышцами тела, с плечевым поясом. А так-же соединяем растяжку задней поверхности ног с упражнением на равновесие.

РИТМИКА. 2а, 3а. 2 ролик

**Ролик создан для дистанционных занятий в условиях самоизоляции и карантина.*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

11.10.23 20:07 (MSK)

Сертификат 935BFED79729D97A476690A2E3510CBC

https://youtu.be/KY8oS_iaOAM

Подборка музыкально-ритмических игр и упражнений:

- иллюстрация песни, игра на шумовых инструментах (ложки, маракасы), подпевка.
- играем на барабане
- Коррекция общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы.
- Учимся слушать музыку.
- Расширяем положительный опыт и развиваем эмоциональную отзывчивость.
- Способствуем снятию эмоционального напряжения.
- Формируем позитивное отношение к жизни и эстетическое восприятие.

Понятия: звонкий, глухой, громко, тихо, быстро, медленно.

* Для марша на барабане:

ЖИЛ-БЫЛ, ЖИЛ-БЫЛ СТАРЫЙ БАРАБАНИЩИК.

БИЛ-БИЛ, БИЛ-БИЛ В СТАРЫЙ БАРАБАН

ФИЗКУЛЬТУРА. 1А доп. (как разминки и зарядка ДЛЯ ВСЕХ КЛАССОВ)

ЛФК для 1-3 классов первого варианта обучения (+ 2в)

1 урок. https://youtu.be/2_5-hZmyr9A

Упражнения на равновесие: «Мостик», «Канат», «Цапля».

Упражнения на ловкость: «Жонглёр».

*Ролик создан для дистанционных занятий в условиях самоизоляции и карантина.

Для занятия нужны:

- дощечка или брусок, лента (ремень) или шарф;
- два мячика или два любых круглых предмета (апельсин, яблоко).

Развиваем и тренируем:

- умение держать равновесие
- ловкость и координацию

Формирование и закрепление навыков правильной ходьбы.

Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела в пространстве.

2 урок. <https://youtu.be/F615IHnS4Ns>

Суставная разминка в положении стоя. Полоса препятствий.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

11.10.23 20:07 (MSK)

Сертификат 935BFED79729D97A476690A2E3510CBC

**Ролик создан для дистанционных занятий в условиях самоизоляции и карантина.*

Для занятия нужны:

- предметы разной высоты, через которые ребёнок может перешагнуть.
- мягкая игрушка

Развиваем и тренируем:

- подвижность суставов
- умение перешагивать через преграду (шаг с высоким поднятием бедра)
- формирование и закрепление навыков правильной ходьбы

Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела в пространстве.

Стихотворение для ритмической суставной разминки:

Совушка – Сова. Большая голова.

На суку сидела. Головой вертела.

ЛФК

1А доп., 1 Б доп., 1А, 2В. (как разминки и зарядка; 2А, 3А)

Комплекс упражнений с гимнастической палкой. 1 занятие.

<https://youtu.be/VxqkWqHiNYw>

**Ролик создан для дистанционных занятий в условиях самоизоляции и карантина.*

Для занятия нужно:

- гимнастическая палка или предмет её заменяющий (ручка от швабры, палка, опора для цветов и т.д.)
- Развиваем точность движений.
- Активизируем, укрепляем и развиваем функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- Предупреждаем развитие нарушения осанки и плоскостопия.
- Обучаем технике правильного выполнения физических упражнений.
- Формируем навык ориентировки в схеме собственного тела в пространстве.

1А доп., 1Б доп., 1А, 1В ДОП., 1Г доп., 1Б, 2Б, 2В, 3Б. (как разминки и зарядка; 2А, 3А)

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА. ЛФК.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

11.10.23 20:07 (MSK)

Сертификат 935BFED79729D97A476690A2E3510CBC

«РАЗМИНКИ С ТОБИ» 2 ролик <https://youtu.be/8A3dncQQ1zY>

**Ролик создан для дистанционных занятий в условиях самоизоляции и карантина*

Комплекс упражнений на стуле для подвижности суставов и формирования правильной осанки. Дыхательная гимнастика.

Для занятия нужны:

- мягкая игрушка
- стул или табурет.

Занятие мотивирует к двигательной активности, расширяет диапазон движений; снижает эмоционально-психическое напряжение, тревожность; снимает эмоциональное и мышечное напряжение и оптимизирует мышечный тонус.

Развивает:

- психические функции: памяти, мышления, воображения, внимания;
- сенсорные и моторные функций.

Способствует накоплению положительного опыта.

Данный ролик рассчитан на учеников 1-5 классов первого варианта обучения и для домашних занятий учащихся 2 варианта обучения, в зависимости от их подготовки и уровня развития.

1А доп., 1Б доп., 1А, 1В ДОП., 1Г доп., 1Б, 2Б, 2В, 3Б. (как разминки и зарядка; 2А, 3А)

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА.

**«СОННЫЕ ПЕСЕНКИ» - музыкальная подборка для статической релаксации
«ХРАНИТЕЛИ СНОВ».**

<https://youtu.be/tAZtCHRhaw>

Колыбельные песни – это не просто музыка и песенки, для засыпания, это своего рода код, закладываемый матерью в сознание ребенка.

Ритмичные фразы колыбельных песен, их мелодия способны оказывать благоприятное психо-эмоциональное воздействие на ребенка.

Ритмы колыбельных способствуют снятию эмоционального напряжения, а за тем, следует и мышечное расслабление.

В контексте наших занятий (РЕЛАКСАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА, СЕНСОРНАЯ ИГРОВАЯ РЕЛАКСАЦИЯ), мы используем колыбельные и музыку для релаксации, как один из приёмов саморегуляции психо-физического состояния. И как средство расширения опыта позитивных и эстетических впечатлений. Такая психофизическая разгрузка способствует формированию адаптационных возможностей ребёнка.

МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ. ЛФК и РЕЛАКСАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА.

*советы для родителей https://youtu.be/P39oI_uwVxk

- Как в домашних условиях организовать оздоровительные занятия с детьми?
- Чем можно заменить снаряды ЛФК?
- Статическая релаксация и игровая сенсорная релаксация.

Все ролики можно использовать для профилактики гиподинамии и физкультурные паузы между другими уроками.

Обратная связь:

- вопросы в комментариях к роликам;
- вопросы по занятиям, отчётные фотографии, видео-фрагменты домашних занятий, рисунки детей жду на почту:

angesvet@gmail.com

- можно передавать вопросы и отчёты через классных руководителей.

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА. ДЛЯ 10-11 класса.

!!!! МОЖНО ВСЕМ ПОПРОБОВАТЬ!!!!

Дыхательные упражнения для саморегуляции.

<https://youtu.be/yzbQkUmBm10>

*Ролик создан для дистанционных занятий в условиях самоизоляции и карантина

1. «Ситали» или змеиное дыхание – активизирует парасимпатическую нервную систему, помогает выйти из стрессового состояния, способствует снижению температуры, хорошо делать, как лечение и профилактику при заболеваниях горла. Оказывает пользу при психосоматических заболеваниях и повышенном давлении
2. «Уточка» - упражнение для активизации работы нижних отделов лёгких, облегчает отделение мокроты при влажном кашле.
3. «Очистительное дыхание» - способствует снятию напряжения, выравнивает дыхание.

Данный ролик может быть использован для домашних занятий учащихся всех классов и для взрослых.

РИТМИКА. 2а, 3а. 6 занятие. ТАНЦУЕМ И ИГРАЕМ.

<https://youtu.be/4VDcEAgcqs>

**Ролик создан для дистанционных занятий в условиях самоизоляции и карантина.*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

11.10.23 20:07 (MSK)

Сертификат 935BFED79729D97A476690A2E3510CBC

ХОД УРОКА:

1. Разминка.
2. Повторение: танец-игра «Кот слепил себе пирог».
3. Изготовление музыкальной игрушки.
4. Музыкально-ритмическая игра «Шарик»

ДЛЯ УРОКА НУЖНО:

1. Воздушный шарик или предмет его заменяющий (резиновая перчатка), если нет предмета, который можно надуть, то подойдёт небольшая баночка, шарик для сухого бассейна.
2. Ленточка или верёвочка, чтобы завязать шарик (перчатку). Изолента или скотч, чтобы заклеить пластмассовый шарик (его надо будет надрезать)
3. Немного гороха, риса или любой другой крупной крупы.

- Коррекция общей моторики, эмоционально-волевой сферы.
- Используем приёмы театрализации и развиваем речь.
- Расширяем положительный опыт и развиваем эмоциональную отзывчивость.
- Способствуем снятию эмоционального напряжения.
- Формируем позитивное отношение к жизни и эстетическое восприятие.
- Формируем и развиваем чувство ритма, координацию движений.
- Занятие мотивирует к двигательной активности, расширяет диапазон движений.
- Развиваем точность движений и моторные функции.

ФИЗКУЛЬТУРА. 1А доп. (как разминки и зарядка ДЛЯ ВСЕХ КЛАССОВ)

ЛФК для 1-3 классов первого варианта обучения (+ 2в)

1 урок. ВЕСЁЛАЯ ЗАРЯДКА.

<https://youtu.be/gOPIIpZWI8E>

*Ролик создан для дистанционных занятий в условиях самоизоляции и карантина.

5. Подготовительные и ознакомительные действия.

6. Ритмическая композиция.

Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

Развиваем и тренируем ловкость, координацию, точность движений.

Укрепление сердечнососудистой, дыхательной систем.

Профилактика гиподинамии.

Способствует формированию устойчивости к стрессу и создаёт активное и бодрое настроение.

* Данный ролик рассчитан на учеников 1-3 классов первого варианта обучения и для домашних занятий учащихся 2 варианта обучения, в зависимости от их подготовки и уровня развития.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ЗАРЯДКА:

<https://infourok.ru/statya-po-fizicheskoy-kulture-dlya-chego-nuzhna-utrennyaya-zaryadka-2830593.html>

2 урок. СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С РЕЗИНОВОЙ ЛЕНТОЙ-ЭСПАНДЕРОМ.

<https://youtu.be/rRwrjpJiaVY>

**Ролик создан для дистанционных занятий в условиях самоизоляции и карантина.*

Для занятия нужна резиновая лента-эспандер (можно использовать бельевую резинку, сложенную в несколько рядов или широкую резинку, которую шивают в пояс).

- 4. Суставная разминка в положении «стоя».**
- 5. Упражнения с резиновой лентой-эспандером:**
 - укрепление мышц рук;
 - укрепление мышц ног;
 - укрепление грудных мышц;
- 6. Дыхательная гимнастика**

Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

Развиваем и тренируем ловкость, координацию, точность движений.

Укрепляем мышцы пресса и ног.

Укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

Профилактика лёгочных заболеваний.

Снижение эмоционально-психического напряжения, тревожности.

** Данный ролик рассчитан на учеников 1-3 классов первого варианта обучения и для домашних занятий учащихся 2 варианта обучения, в зависимости от их подготовки и уровня развития.*

ЛФК (Релаксационная гимнастика)

1А доп., 1 Б доп., 1А, 2В. (как разминки и зарядка; 2А, 3А)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И ВЫНОСЛИВОСТИ С МЯЧОМ.

<https://youtu.be/IN40A6FBic8>

**Ролик создан для дистанционных занятий в условиях самоизоляции и карантина.*

- Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
- Развиваем и тренируем гибкость, ловкость, координацию, точность движений и моторные функции.
- Укрепляем мышцы пресса.
- Укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной систем.
- Снижение эмоционально-психического напряжения, тревожности.
- Активизируем, укрепляем и развиваем функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Для занятия нужен мяч или машинка.

** Данный ролик рассчитан на учеников 1-3 классов первого варианта обучения и для домашних занятий учащихся 2 варианта обучения, в зависимости от их подготовки и уровня развития.*

1А доп., 1Б доп., 1А, 1В ДОП., 1Г доп., 1Б, 2Б, 2В, 3Б. (как разминки и зарядка: 2А, 3А, 10 а и 11а)

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА. ЛФК.

<https://youtu.be/gNaelmqfW3Q>

**Ролик создан для дистанционных занятий в условиях самоизоляции и карантина*

1. РАССКАЖИ СТИХИ РУКАМИ (ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ).

2. ПОТЯГУШКИ (ИГРОВЫЕ РАСТЯЖКИ)

Занятие:

- мотивирует к двигательной активности, расширяет диапозона движений;
- снимает эмоциональное и мышечное напряжения и оптимизирует мышечный тонус;
- формирует навык ориентировки в схеме собственного тела и пространственные представления.

Занятие развивает:

- психические функции: памяти, мышления, воображения, внимания;
- моторные функций;
- речь и актёрское мастерство.

Способствует накоплению положительного опыта.

Данный ролик рассчитан на учеников 1-5 классов первого варианта обучения и для домашних занятий учащихся 2 варианта обучения, в зависимости от их подготовки и уровня развития.

СТИХИ ДЛЯ ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ.

Открывай скорее книжку!

В книжке мошка, мышка, мишка,

В книжке мячик круглый бок:

вверх-вниз, прыг-скок.

В книжке зонт, открой и пой,

Лупит дождь, а ты сухой!

Киска в книжке близко-близко.

На цветной картинке киску

Долго глажу я рукой –

Ведь у киски мех такой!

МЯГКИЙ! ПУШИСТЫЙ! ТЁПЛЫЙ! (Пусть ребёнок сам выберет подходящее прилагательное)

ВСЕ КЛАССЫ

ФАКУЛЬТАТИВ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ. «ГРУППА ЗДОРОВЬЯ»

- Как в домашних условиях организовать оздоровительные занятия с детьми?
- Как помочь себе в условиях стресса?

БАЛАНСИРОВОЧНЫЙ ДИСК-ПОДУШКА.

<https://youtu.be/rVtchr2WDRo>

ФИТБОЛ, КАК ЭСПАНДЕР И ТРЕНАЖЁР.

** Все ролики можно использовать для профилактики гиподинамии и физкультурные паузы между другими уроками.*

Обратная связь:

- вопросы в комментариях к роликам;

- вопросы по занятиям, отчётные фотографии, видеофрагменты домашних занятий, рисунки детей жду на почту:

angesvet@gmail.com

- можно передавать вопросы и отчёты через классных руководителей.

НАПИШИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА:

- **БЫЛИ ЛИ ПОЛЕЗНЫ ВАМ НАШИ ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ РОЛИКИ?**

- **ПОМОГАЛИ ЛИ ВАМ УЧЕБНЫЕ РОЛИКИ В ОРГАНИЗАЦИИ ДОМАШНЕГО ОБУЧЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВАШИХ ДЕТЕЙ?**

- **НА СКОЛЬКО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ВАС ПРОДОЛЖЕНИЕ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ И УЧЕБНЫХ РОЛИКОВ, В КАЧЕСТВЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ДОМАШНИХ ЗАНЯТИЙ, НА СЛЕДУЮЩИЙ УЧЕБНЫЙ ГОД?**

РЕКОМЕНДАЦИИ НА КАНИКУЛЫ.

По возможности, повторяйте просмотр учебных роликов.

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА: БОЛИ В ШЕЕ И ПОЯСНИЦЕ *

Внимание! Если боль сильная, отдает в руку или в плечо, боль в шее возникает ночью, если усилилась боль в пояснице и появились боли в ногах, вы заметили снижение силы мышц ног – никаких упражнений, немедленно обратитесь к врачу! Если этого нет, то начинайте выполнение каждого упражнения с 5 повторений, постепенно увеличивая до 10–12.

Комплекс упражнений составлен при участии проф. Е. А. Таламбума (2012 г.), кафедры лечебной физкультуры и спортивной медицины Первого МГМУ им. И.М. Сеченова

*Данный комплекс упражнений может быть использован Вами, только если Вы получили его от Вашего лечащего врача.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ШЕИ

Первое упражнение
Лежа на спине, положить кисти на лоб. Надавливать лбом на кисти в течение 5–7 с, расслабиться в течение 7–8 с. Плечи не поднимать. Силу давления увеличивать постепенно.

Второе упражнение
Лежа на спине, прижать кисти правой руки к уху. Надавливать головой на кисти в течение 5–7 с, расслабиться в течение 7–8 с. Голову не наклонять, напряжение небольшое. Повторить то же с левой рукой. Силу давления увеличивать постепенно.

Третье упражнение
Лежа на спине, соединить руки на затылке. Надавливать головой на кисти в течение 5–7 с, расслабиться в течение 7–8 с. Силу давления увеличивать постепенно.

Четвертое упражнение
Лежа на спине, кисти правой руки положить на угол нижней челюсти. Надавливать головой на руку в течение 5–7 с, попытаться повернуть голову в противоположную сторону, расслабиться в течение 7–8 с. Повторить то же с левой рукой. Делать плавно. Силу давления увеличивать постепенно.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Первое упражнение
На глубоком выдохе поднимите плечи, задержитесь в этом положении и на медленном выдохе опустите.

Второе упражнение
Руки опустите вдоль тела. Выполните круговые движения плечами назад, затем вперед.

Четвертое упражнение
Вытяните руки в стороны на высоте плеч, согните в локтях под прямым углом, затем на выдохе сведите локти вперед, чтобы ощутили натяжение мышц между лопатками и активная работа мышц. Верните руки в исходное положение и расслабьтесь.

Третье упражнение
Руки опустите вдоль тела. На глубоком выдохе отведите плечи назад, сближая лопатки, чтобы ощутили легкое напряжение мышц между ними. На медленном выдохе верните плечи в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА НА РАСТЯГИВАНИЕ

Первое упражнение
Лежа на спине, на выдохе согните ноги. Колени обхватите руками и притяните к груди.

Второе упражнение
Лежа на спине, согните одну ногу, другую – вытяните. Обхватите колено согнутой ноги и притяните ее к груди. То же самое проделайте другой ногой.

Третье упражнение
Встаньте на четвереньки. Вытяните спину, втяните живот, голову наклоните к груди: зафиксируйте позу.

Четвертое упражнение
Лежа на спине, согните ноги на пол в правую сторону, при этом верхнюю часть туловища и голову поверните влево. Позвоночник должен достаточно сильно согнуться на участке поясничного отдела. Оставайтесь в таком положении не более 5 секунд. На выдохе вернитесь в первоначальное положение. Повторите упражнение, поворачивая ноги на пол в левую сторону, а верхнюю часть туловища и голову повернув направо.

Пятое упражнение
Лежа на спине (под головой подушечка высотой 8–10 см и валик под коленями), поочередно выпрямляйте ноги, тяните носки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ЖИВОТА И СПИНЫ

Первое упражнение
Лежа на спине, поочередно прижимайте к полу лодыжки, таз, локти, прямые ноги. Каждый раз фиксируйте позу на 5–7 с.

Второе упражнение
Лежа на спине, согните ноги, кисти рук можно сцепить за затылком. Приподнимите плечи и голову. Прижмите поясницу к полу. Зафиксируйте позу на 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

Третье упражнение
Согибайте ноги. Приподнимите таз и напрягите ягодицы, не прогибаясь в пояснице. Зафиксируйте позу на 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

Четвертое упражнение
Лежа животом на валике и раскинув руки в стороны, приподнимайте верхнюю часть туловища на несколько сантиметров и задерживайтесь в таком положении на 5 с.

Пятое упражнение
Лежа на животе, прямые руки и ноги немного раздвинуты. Поднимите одну ногу как можно выше. Держите ее в этом положении 5–10 секунд, затем опустите. Сделайте то же самое другой ногой.

Шестое упражнение
Лежа на боку, согните находящуюся на полу ногу, другую ногу вытяните. Поднимайте и опускайте вытянутую ногу несколько раз. Затем повторите упражнение на другом боку.

Седьмое упражнение
Лежа на животе, вытяните руки вперед, лоб прижмите к полу. Одновременно поднимите левую руку и правую ногу. Зафиксируйте позу на 5 с, затем вернитесь в исходную позицию. Повторите то же правой рукой и левой ногой.

Восьмое упражнение
Встаньте на четвереньки. Напрягите мышцы живота, вытяните правую руку вверх, а левую ногу – назад. Параллельно полу. Зафиксируйте позу на 5 секунд, затем вернитесь в исходную позицию. Повторите другой ногой.

Девятое упражнение
Встаньте на четвереньки. Напрягите мышцы живота, вытяните правую руку вверх, а левую ногу – назад. Плавно верните руку и ногу в исходное положение. Повторите то же левой рукой и правой ногой.

Упражнение на расслабление
Встаньте на колени, верхнюю часть туловища наклоните вперед, руки вытяните вперед, затем сядьте на пятки. Во время упражнения сохраняйте спокойное равномерное дыхание.

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА. РОЛИК 3

Для 10–11 класса 1 вариант обучения и взрослых.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

11.10.23 20:07 (MSK)

Сертификат 935BFED79729D97A476690A2E3510CBC

Корригирующий комплекс упражнений для позвоночника

<https://youtu.be/wU9ph0ffu4Q>

*Ролик создан для дистанционных занятий в условиях самоизоляции и карантина.

Данный ролик рассчитан на учеников 10 и 11 классов первого варианта обучения, но может быть использован для домашних занятий учащихся более младших классов, в зависимости от их подготовки и уровня развития.

Корригирующая гимнастика – это комплекс специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение деформаций опорно-двигательного аппарата.

ЗАНЯТИЕ СОСТОИТ ИЗ ТРЁХ ЧАСТЕЙ.

1 часть: Суставная разминка из положения лёжа с опорой на предплечья.

2 часть: Корригирующий комплекс упражнений для позвоночника с дыхательной гимнастикой.

3 часть: Статическая релаксация.

Этот комплекс может выполняться как лёжа на полу, так и лёжа на кровати. В этом комплексе нет осевой нагрузки на позвоночник, поэтому его могут делать люди с любым состоянием позвоночника. Мягкие движения в комплексе благоприятны при реабилитационной работе после компрессионного перелома и при наличии межпозвоночных грыж.

РИТМИКА. 2а, 3а. 3 занятие. <https://youtu.be/dmT77w9pFxs>

*Ролик создан для дистанционных занятий в условиях самоизоляции и карантина.

Подборка музыкально-ритмических игр и упражнений:

- танцевально-ритмические игры;
- играем на барабанах;
- учим скороговорку, звук «р»
- Коррекция общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы.
- Учимся слушать музыку.
- Расширяем положительный опыт и развиваем эмоциональную отзывчивость.
- Способствуем снятию эмоционального напряжения.
- Формируем позитивное отношение к жизни и эстетическое восприятие.

Понятия: быстро, ритмично

Скороговорка:

Гром гремел и грохотал,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

11.10.23 20:07 (MSK)

Сертификат 935BFED79729D97A476690A2E3510CBC

Рокотал и бормотал:

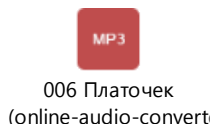
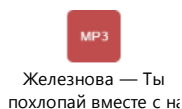
— Горько-горько громом бить,

Громко, громко громы бить.

Я — почти как град,

Мне никто не рад...

Музыка:



ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ РИТМИКОЙ:

<https://lightaudio.ru/mp3/ритмика%20для%20малышей>

<https://muzofond.fm/collections/top/детская%20ритмика>

<https://audio-vk4.ru>

https://vk.com/video-58710056_456239123

ФИЗКУЛЬТУРА. 1А доп. (как разминки и зарядка ДЛЯ ВСЕХ КЛАССОВ)

ЛФК для 1-3 классов первого варианта обучения (+ 2в)

1 урок. ЛОВКОСТЬ и МЕТКОСТЬ. <https://youtu.be/vrAN2GEZHkM>

*Ролик создан для дистанционных занятий в условиях самоизоляции и карантина.

Разминка:

Упражнения на равновесие и координацию: «Гусята», «Мишка», «Цапля».

Корригирующие упражнения для грудного отдела позвоночника: «Обнимашки».

Упражнение «Маляры»: наклоны и скручивания из положения стоя.

ИГРЫ, РАЗВИВАЮЩИЕ ЛОВКОСТЬ И МЕТКОСТЬ.

Для занятия нужны:

- два мячика или два любых круглых предмета (апельсин, яблоко),
- ведёрко, 2-3 пустые пластиковые бутылочки, тряпчатый мячик (или 2 носочка или варежки).

Развиваем и тренируем:

- умение держать равновесие;
- ловкость, координацию, меткость, гибкость, точность движений.

Укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

11.10.23 20:07 (MSK)

Сертификат 935BFED79729D97A476690A2E3510CBC

Профилактика лёгочных заболеваний.

Формирование и закрепление навыков правильной ходьбы.

Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела в пространстве.

Воспитание:

- нравственных и морально-волевых качеств и навыков, осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

** Данный ролик рассчитан на учеников 1-3 классов первого варианта обучения и для домашних занятий учащихся 2 варианта обучения, в зависимости от их подготовки и уровня развития.*

2 урок.

Суставная разминка в положении стоя.

Комплекс упражнений с гимнастической палкой: Ловкие и быстрые.

<https://youtu.be/fq7iLLURAb8>

**Ролик создан для дистанционных занятий в условиях самоизоляции и карантина.*

Для занятия нужно:

- гимнастическая палка (или её замена: ветка, опора для цветов, трость, зонт-трость и т.д.)

Развиваем и тренируем:

- подвижность суставов,
- ловкость, координацию, точность движений.
- речь: звуки «Ж». «Ш»

Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела в пространстве.

Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия.

Понятия.

Спортивные команды: «на старт», «внимание», «марш».

- Учимся действовать по этим командам.

ЛФК (Релаксационная гимнастика)

1А доп., 1 Б доп., 1А, 2В. (как разминки и зарядка; 2А, 3А)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

11.10.23 20:07 (MSK)

Сертификат 935BFED79729D97A476690A2E3510CBC

Гимнастика для глаз с дыхательным упражнением Брахмари (вариация)

<https://youtu.be/TVjXihOg6HY>

**Ролик создан для дистанционных занятий в условиях самоизоляции и карантина.*

- Укрепляет глазодвигательные мышцы.
- Снимает усталость глаз.
- Повышает остроту зрения.
- Улучшает аккомодацию глаз.
- Повышает работоспособность и улучшает концентрацию внимания.
- Обучает технике правильного выполнения физических упражнений.
- Формируем навык ориентировки в схеме собственного тела и пространственные представления.

Голова во время упражнений должна быть неподвижна, работают только глаза.

!!! РЕЗКИЕ ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗАМИ ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ.

- **«Брахмари»**, пранаяма «жужжащей пчелы», названная так из-за того, что звук, который вы производите во время дыхания, напоминает звук жужжания черной пчелы.
Держите глаза закрытыми.
Медленно и глубоко вдохните через нос.
Заткните уши указательными или средними пальцами, прижав среднюю внешнюю часть бугорка ушной раковины к ушному отверстию.
При закрытых таким образом ушах выдыхайте, производя глубокий мягкий жужжащий звук.
Концентрируйтесь на звуке, поддерживая его низкий тон. После завершения выдоха опустите кисти рук на колени и медленно вдохните.
 - **«Пальминг»** (от английского palm - ладонь) прогревание глаз теплом собственных ладоней – биофорез, расслабляет глаза.
- Потрите ладони друг об друга до ощущения тепла и приложите тёплые ладони к закрытым глазам.



1А доп., 1Б доп., 1А, 1В ДОП., 1Г доп., 1Б, 2Б, 2В, 3Б. (как разминки и зарядка; 2А, 3А)

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА. ЛФК. <https://youtu.be/jWgxvMeFoxQ>

**Ролик создан для дистанционных занятий в условиях самоизоляции и карантина*

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ И САМОМАССАЖ ПАЛЬЧИКОВ РУК.

1. Самомассаж (если ребёнку сложно делать самому себе массаж, то взрослые могут помочь ему в выполнении этого упражнения).

- Самомассаж - эффективная и простая процедура, позволяющая улучшить работоспособность рук.

Самомассаж кистей рук регулирует работу всех внутренних органов и систем человека через рефлекторные зоны. Эту процедуру можно использовать как средство для устранения усталости и профилактики различных болезней. Самомассаж кистей рук можно выполнять в течение дня несколько раз.

!!! Противопоказания к этой процедуре: ссадины и трещины на коже, гнойничковые и воспалительные поражения кожи.

- Занятие мотивирует к двигательной активности, расширяет диапазон движений; снижает эмоционально-психическое напряжение, тревожность; снимает эмоциональное и мышечное напряжение.
- Формирует знание о частях тела (названия пальцев рук).
- Формируем навык ориентировки в схеме собственного тела и пространственные представления.

Развивает:

- мелкую моторику и стимулирует развитие речи
- психические функции: памяти, мышления, воображения, внимания;
- сенсорные и моторные функций;
- речь (произношение, интонационность, ритмичность).

Способствует накоплению положительного опыта.

Игра «ПРИВЕТСТВИЕ»

Повстречались два котенка и сказали друг другу: "Мяу-мяу!", --(мизинчики)

Повстречались два щенка и сказали друг другу: "Ав-ав!", --(безымянные)

Повстречались два жеребенка и сказали друг другу: Иго-го! - (средние)

Повстречались два тигренка и сказали друг другу: "Ррр!" — (указательные)

Повстречались два телёнка и сказали друг другу: "Муу!" — (большие)

Повстречались два петушка и сказали друг другу «Кукареку!» --(ладошки)

КОРАБЛИК (Даниил Хармс)

По реке плывет кораблик.

Он плывет издалека.

На кораблике четыре

Очень храбрых моряка.

У них ушки на макушке,

У них длинные хвосты,

И страшны им только кошки,

Только кошки да коты.

ВСЕ КЛАССЫ

ФАКУЛЬТАТИВ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ. «ГРУППА ЗДОРОВЬЯ»

- Как в домашних условиях организовать оздоровительные занятия с детьми?

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС ЛФК С РЕЗИНОВОЙ ЛЕНТОЙ-ЭСПАНДЕРОМ.

<https://youtu.be/A0jn5oz-vSk>

Резиновые ленты используются в медицине давно, с целью предотвращения травм и в реабилитации после травм и операций.

Сейчас появились современные вариации – «ТЕРАБЕНД», - с разными уровнями сопротивления.

Ленточный эспандер, в первую очередь, повышает выносливость, укрепление мускулатуры и, как следствие, улучшает осанку и фигуру; способствует укреплению связок.

При выполнении упражнений с эластичной лентой одновременно возникает статическая и динамическая нагрузка по всей амплитуде движений. Поэтому тренировки с эспандером оказывают щадящее воздействие на суставы и связки, что снижает вероятность травм и растяжений.

Лента многофункциональна, легка в применении и обеспечивает тренировку почти всем группам мышц. Развивает силу мышц, гибкость, выносливость и способствует растяжке.

Как правило, мышцы быстро адаптируются к одинаковым движениям, и это снижает эффективность занятий. Добавление новых атрибутов в занятия детей и в повседневную тренировку взрослых, повышает продуктивность физической активности и интереса к этому виду деятельности.

Эластичная лента очень лёгкая и компактная, её можно взять с собой и заниматься не только в зале, дома, но и на улице. Она легко моется и дезинфицируется (при необходимости).

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ КОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ И УВЕЛИЧЕНИЕМ НАГРУЗОК!

МИНИВЕЛ – ПЕДАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЁР.

<https://youtu.be/HDLumESk81c>

Компактный велотренажёр отлично подойдёт для восстановительной физкультуры и для общего поддержания мышц в тонусе в домашних условиях.

В отличие от обычного велосипеда или велотренажёра здесь исключается осевая нагрузка на позвоночник и суставы, поэтому его можно использовать для разработки конечностей у людей с ограниченными физическими возможностями, в период реабилитации, инвалидам, пожилым людям. Очень хорошо подходит для профилактики гиподинамии.

Тренажёр разрабатывает суставы и укрепляет мышцы и ног, и рук.

Все ролики можно использовать для профилактики гиподинамии и физкультурные паузы между другими уроками.

Обратная связь:

- вопросы в комментариях к роликам;
- вопросы по занятиям, отчётные фотографии, видеофрагменты домашних занятий, рисунки детей жду на почту:

angesvet@gmail.com

- можно передавать вопросы и отчёты через классных руководителей

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

11.10.23 20:07 (MSK)

Сертификат 935BFED79729D97A476690A2E3510CBC