

Корисні поради вчителю фізичної культури для дистанційного навчання.



Карантинні заходи обмежують людину в «живому» спілкуванні, звичному для себе способу життя. Але найвагомішою проблемою є обмеження рухової активності. Це найбільше відчуває організм дитини, який потребує постійної динаміки, впливу ультрафіолетових променів, свіжого повітря тощо. Ще не забуваємо про таке поняття, як вітаміноз. Все це в комплексі ставить перед вчителем фізичної культури завдання знаходити дієві шляхи у вирішенні складних питань дистанційного навчання.

Під час карантину ефективним буде проведення учнями самостійних занять фізичними вправами в умовах, у яких мешкає школяр.

Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом рухових умінь та навичок, які непередбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій.

До основних форм самостійних занять відносять:

- ранкову гігієнічну гімнастику;
- фізичні вправи протягом дня.

Ранкова гігієнічна гімнастика входить в розпорядок дня в ранковий час після пробудження від сну.

В комплекс слід включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість і дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, зі значними обтяженнями, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми).

При складанні комплексів та їх виконанні рекомендується фізичне навантаження на організм підвищувати поступово, з максимумом у середині чи в другій половині комплексу.

Кожну вправу слід починати в повільному темпі й з невеликою амплітудою рухів з поступовим її збільшенням. Між серіями з 2-3 вправ (а для силових вправ - після кожного) виконуються вправи на розслаблення або повільний біг (20-30 с).

Дозування фізичних вправ, тобто збільшення або зменшення їх інтенсивності, забезпечується зміною амплітуди рухів, прискоренням або уповільненням темпу, збільшенням або зменшенням числа повторень вправ, включенням в роботу більшого або меншого числа м'язових груп, збільшенням або скороченням пауз для відпочинку.

Ранкова гігієнічна гімнастика може поєднуватися з самомасажем і загартовуванням організму. Відразу ж після виконання комплексу рекомендується зробити самомасаж основних м'язових груп ніг, тулуба і рук і виконати водні процедури з урахуванням правил і принципів загартовування.

Фізичні вправи протягом дня забезпечують попередження стомлення, сприяють підтримці працездатності тощо. Вправи виконуються в перервах між заняттями з інших предметів.

Зазвичай це прості загально-розвивальні вправи (нахили, повороти, кругові рухи голови, кругові рухи в плечових, ліктьових суглобах тощо); ізометричні (максимальна напруга і розслаблення м'язів кистей, рук, ніг, тулуба); спеціальні для м'язів очей (рухи очей вправо-вліво, вгору-вниз, кругові рухи).

Вибір кількості занять в тиждень, залежить в значній мірі від мети самостійних занять. Для підтримки фізичного розвитку на досягнутому рівні досить займатися двічі на тиждень; для його підвищення – не менше трьох разів, а для досягнення помітних результатів – 4-5 разів на тиждень і більше.

Тренуватися потрібно через 2-3 години після прийому їжі. Не рекомендується тренуватися вранці натщесерце, відразу після сну, а також пізно ввечері.

Тренувальні заняття, як правило, носять комплексний характер, тобто повинні сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я та підвищенню загальної працездатності організму. Спеціалізований характер занять вимагає індивідуального підходу і попередньої підготовки, тобто спеціального добору тренувальних засобів, навантажень, місця і часу занять, консультацій з фахівцями.

Самостійні тренувальні заняття проводяться за загальноприйнятою структурою: підготовча (розминка), основна і заключна частини.

Під час організації самостійних занять учнів фізичними вправами вчителю фізичної культури рекомендуємо:

- забезпечити відповідний рівень допомоги та підтримки самостійної роботи учнів;
- допомогти сформуванню переліку вправ, і скласти комплекси для загального фізичного розвитку, розвитку окремих груп м'язів та основних фізичних якостей;
- запропонувати підбір окремих вправ та комплексів вправ із використанням дрібного інвентарю: амортизатори, джгути, еспандери, гантелі та ін.;
- розробити і запропонувати учням доступну систему моніторингу розвитку фізичних якостей..

Під час самостійних занять фізичними вправами учням варто слідкувати за самопочуттям. У разі виникнення симптомів простудних захворювань заняття потрібно негайно припинити, повідомити про погіршення самопочуття їхнім батькам і звернутися до закладу охорони здоров'я.

Рекомендації з організації простору та техніки безпеки під час виконання фізичних вправ у домашніх умовах:

- пам'ятайте, що житлове приміщення не може в повній мірі виконувати функцію спортивного залу!
- не порушуйте права власників житлових будинків та квартир!
- потурбуйтеся про комфорт і спокій ваших сусідів!

1. БЕЗПЕКА:

- забезпечте достатнє і рівномірне освітлення місць виконання фізичних вправ;
- інвентар та обладнання, що використовується розташовуйте таким чином, щоб відстань навколо дозволяла вільно, без перешкод виконувати на них фізичні вправи;
- слідкуйте за тим, щоби спортивні снаряди, спортивне обладнання та інвентар, які використовуються були справними і надійно закріпленими;
- перевіряйте, що би металеві конструкції, які прикріплюють обладнання були справні та жорстко закріплені;

- перевіряйте стан снарядів (міцність кріплення, фіксаторів і замків, міцність; розтяжок та ланцюгів, кріплення канатів, жердин, гімнастичних стінок, тощо);
- обирайте легкі і зручні одяг та взуття, такі що не обмежувати рухи;
- на початку занять обов'язково робіть розминку, що би розігріти м'язи та зв'язки, а наприкінці – вправи на розслаблення м'язів;
- робіть помірні навантаження та орієнтуйтеся на власне самопочуття;
- підтримуйте водний баланс (вживайте достатню кількість води).

Гігієна:

- провітрюйте приміщення та робіть вологе прибирання;
- слідкувати за чистотою спортивного обладнання, інвентарю та спортивної форми;
- після занять фізичними вправами приймати душ при комфортній температурі (різка зміна температури може призвести до порушень роботи серця).

Зміцнюйте свій імунітет, будьте здорові та позитивні!

Фізичні вправи для школярів:

<https://youtu.be/BUY8FM0o52c> – ранкова руханка;

<https://youtu.be/Y1RCPEhzR70> – ранкова руханка;

<https://youtu.be/k959FpplzIM> – повтори як я – весела дитяча руханка

<https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4&feature=youtu.be> – весела руханка

<https://youtu.be/BhIR088Qgl0> – руханка з місяцем;

<https://youtu.be/kNWwid8OAVM> – фізкультхвилинка;

<https://youtu.be/lmI7mMPVno0> – лікувальна гімнастика при плоскостопості;

<https://www.youtube.com/watch?v=yGH6UbtUoC0> – вправи для хребта. Як позбутися сутулості;

<https://www.youtube.com/watch?v=rR-cU9Dikxo&feature=youtu.be> – спортивні ігри для дому;

<https://youtu.be/LF1hsGsYYH4> – тренування на всі групи м'язів в домашніх умовах;

<https://www.youtube.com/watch?v=0HYQAlYEOp8&feature=youtu.be> – спорт вдома.

Фізичні вправи для школярів від українських спортсменів

https://www.instagram.com/tv/B-zCjaup-TD/?utm_source=ig_web_copy_link – віцечемпіонка Європи та світу з легкої атлетики Марина Бех-Романчук;

https://www.instagram.com/p/B984QVuJkzy/?utm_source=ig_web_copy_link – перша ракетка України Еліна Світоліна;

https://www.instagram.com/p/B-ZAjxYpF6t/?utm_source=ig_web_copy_link – багаторазова рекордсменка України зі стріт воркауту Ніколь Князева;

https://www.instagram.com/p/B_RxP3Mpxxa/?utm_source=ig_web_copy_link – легкоатлетка марафонщиця Роксана Бондаренко;

https://www.instagram.com/p/B983PufhyDt/?utm_source=ig_web_copy_link – бронзова призерка Олімпійських ігор з художньої гімнастики Ганна Різатдінова;

https://www.instagram.com/p/B980ql5J_TX/?utm_source=ig_web_copy_link – чарлідерша та тренер з фітнесу Катерина Безкостна;

https://www.instagram.com/p/B-PEXIpJ6av/?utm_source=ig_web_copy_link – віцечемпіонка світу з легкої атлетики Ярослава Маручіх;

https://www.instagram.com/p/B-9OK0nJrX4/?utm_source=ig_web_copy_link – фітнес тренер Олександра Коваленко;

<https://www.facebook.com/kfftb/videos/513349076243278/> – чемпіонка Європи з карате Анжеліка Терлюга;

<https://www.facebook.com/schoolsportfederation/videos/2480507532263208/> – спортивний рух Олександра Педана – JuniorZ показує вправи для тренувань під час самоізоляції;

<https://www.facebook.com/DayanaYastremskaTeam/videos/975127819549189/UzpfSTMwNzg5NTUxMzA3Nzg4Mjo3MzY1NDMxOTY4Nzk3NzY/> – тренування другої ракетки України Даяни Ястремської;

<https://www.facebook.com/sportstudspilka/videos/3141582159237608/> – чемпіонка Європи з карате Катерина Крива;

<https://www.facebook.com/ekaterina.cherkez.1/videos/2496010557395423/UzpfSTExMDcxNDAzNDYwODU0NjA6MTg3NDUyNzk3OTM0NjY4OQ/> – учасниця збірної України зі спортивної аеробіки Катерина Черкез;

<https://www.facebook.com/sportcomitet.mon/videos/885455065292970/> – чемпіон світу з боксу Олександр Усик;

<https://www.facebook.com/sportcomitet.mon/videos/227976084948085/> – півзахисник збірної України з футболу Євген Коноплянка;

<https://www.facebook.com/sportcomitet.mon/videos/264283694732537/> – учасниця збірної України з тенісу Катаріна Завацька.