Майстер-клас «Зберігаємо здоров’я вдома»

*Методичні рекомендації*

Особливості організації самостійних занять фізичними вправами.

*Ранкова гігієнічна зарядка*:

- виконання ранкової зарядки не повинно перебільшувати 10-15 хв.;

- застосовувати прості вправи, які не викликають відчуття втоми;

- загальний принцип побудови комплексу полягає в тому, щоб

забезпечити участь основних м'язових груп в русі, що в свою чергу активно впливає на роботу внутрішніх органів;

* у комплекс ранкової гігієнічної гімнастики рекомендується

включати вправи на дихання;

* уникати виконання вправ статичного характеру із значним

обтяженням.

Ранкова гігієнічна гімнастика має особливе значення під час переходу організму людини від стану сну до бадьорості, здатності підвищення тонусу нервової та м'язової систем, працездатності, її потрібно виконувати кожного дня всім учням. Завданням ранкової гігієнічної гімнастики є стимулювання ряду фізіологічних функцій організму, які, звичайно, під час сну трохи послаблюються, загальмовуються. Це, насамперед, стосується діяльності серцево-судинної і дихальної систем. У результаті проведення ранкової гігієнічної гімнастики швидко підвищується загальний тонус організму, пожвавлюється діяльність серцево-судинної системи, внаслідок чого ліквідуються вогнища застійної, депонованої крові, зокрема, у черевній порожнині. Посилюється функція дихання: збільшується його глибина, поліпшується легенева вентиляція. Покращується також і діяльність шлунково-кишкового тракту, нирок, поліпшуються процеси обміну речовин тощо.

*Вправи для профілактики плоскостопості:*

* рекомендується виконувати не менше 10-12 вправ для м’язів

верхніх кінцівок, спини й живота, що сприяють утворенню м’язового пояса;

* вправи для корекції постави виконуються з різних вихідних

положень: стоячи, сидячи на ослоні, стоячи на колінах та колінах і долонях, лежачи на спині й на животі, у висі на гімнастичній стінці.

* під час виконання вправ варто нагадувати про необхідність

зберігати правильну поставу.

*Вправи для розвитку фізичних якостей:*

* перед виконанням вправ обов’язково виконати розминку;
* рекомендується у розминку включити вправи для профілактики

плоскостопості та захворювань хребта (які можливо виконати у домашніх умовах);

* рекомендується до виконання тільки ті вправи, які можливо

виконати у домашніх умовах (сила, гнучкість, силова витривалість);

* виконання вправ, які потребують інвентар та обладнання

рекомендується позначити \*. Це означає, що вправа виконується при наявності даного інвентарю та обладнання (гирі, гантелі, джгут, еспандер, перекладина та ін.);

* при розвитку силових якостей рекомендується домінування

вправ з власною вагою тіла (менш травмонебезпечні) та ізометричні вправи;

* при розвитку гнучкості рекомендується уникати вправ, які на

тривалий час блокують діафрагму.

*Вправи для відновлення після фізичного навантаження:*

* рекомендується виконання до повного відновлення ЧСС;
* вправи не повинні бути складними за виконанням;
* рекомендується виконання у поєднанні з вправами на

відновлення дихання;

* рекомендується виконання вправ під спокійний, відновлювальний

музичний супровід.

*Вправи для профілактики плоскостопості:*

- комплекс вправ для профілактики плоскостопості можна виконувати в будь-яких комбінаціях і в будь-який час дня;

- для появи позитивного ефекту важлива регулярність;

- виконання вправ для профілактики плоскостопості плануйте не відразу після пробудження, а через 15-20 хвилин.

Методист з фізичної культури та ОБЖ

навчально-методичного відділу координації

освітньої діяльності та професійного

розвитку Сумського ОІППО Д.В. Деменков