**Рекомендации по организации двигательной активности детей при дистанционном образовании.**

**К сожалению, сейчас в период дистанционного обучения, у детей резко снизилась двигательная активность. Физические упражнения благотворно влияют на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Интенсивное полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления и служит профилактикой возможных заболеваний.**

**Рекомендации для учителей**

**Для поддержания процессов физического и психического развития детей необходимо включать двигательную активность в учебный процесс- при проведении уроков предусматривать физкультурные паузы, зарядку для глаз.**

**Запускать в классах челлендж выполнения спортивных комплексов, конкурсы танцевальных разминок и тд.**

**Ссылки на видеоролики разминок. Дети для детей.**

**Разминка для шеи и спины** [**https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6472909427377246898&text=%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%88%D0%B8%D0%B5%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D**](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6472909427377246898&text=%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%88%D0%B8%D0%B5%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%25D)

**Разминка для глаз** [**https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14858300958771836542&text=лучшие+физкультурные+паузы+в+школе&path=wizard&parent-reqid=1588057770049025-53259080321907979100251-production-app-host-vla-web-yp-95&redircnt=1588057867.1**](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14858300958771836542&text=лучшие+физкультурные+паузы+в+школе&path=wizard&parent-reqid=1588057770049025-53259080321907979100251-production-app-host-vla-web-yp-95&redircnt=1588057867.1)

**Физкультминутки с героями мультфильмов**

[**https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2749287869673550291&text=%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%88%D0%B8%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B7%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1588058559037044-1150597864970429522600287-production-app-host-vla-web-yp-118&redircnt=1588058582.1**](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2749287869673550291&text=%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%88%D0%B8%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B7%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1588058559037044-1150597864970429522600287-production-app-host-vla-web-yp-118&redircnt=1588058582.1)

**Рекомендации для родителей**

 **Уважаемые родители, помогите организовать своим детям при дистанционном обучении максимальную активность в тех условиях, которыми располагаете. Проветривайте комнату ребенка перед занятием. Мы подобрали комплексы для ваших детей. Включайте понравившиеся вам комплексы в ежедневный режим ребенка. Больше двигайтесь сами и стимулируйте детей на активность. Танцуйте вместе, прыгайте на скакалке, ходите по неровной поверхности босиком, приседайте и тд. Превратите это в игру. Поднимайте настроение себе и ребенку.**

 **Уроки лечебной физкультуры для укрепления осанки.** [**https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14482193240253661378&reqid=1588058904842911-566489462773596141300113-sas1-6539&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%D0%B2+%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5+%D1%81%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B0**](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14482193240253661378&reqid=1588058904842911-566489462773596141300113-sas1-6539&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%D0%B2+%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5+%D1%81%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B0)