

Памятка для обучающихся по физической активности во время самоизоляции

Сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни людей, а самоизоляция может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье граждан. Физическая активность и методы расслабления могут быть ценными инструментами, помогающими сохранять спокойствие и защищать ваше здоровье в течение этого времени.

Для поддержания здоровья человеку необходимо 150 минут умеренной активности или 75 минут интенсивной физической активности.

1. Делайте короткие активные перерывы в течение дня

2. Используйте онлайн-ресурсы

Воспользуйтесь преимуществом онлайн-ресурсов, предлагающих комплекс физических упражнений.

3. Ходите

Даже в небольших помещениях хождение по периметру или марш на месте могут помочь вам оставаться активными. Если вам звонят, стойте или ходите по дому, во время разговора, а не сидите.

4. Проводите время в стоячем положении

Сократите время, проводимое в сидячем положении, и по возможности отдавайте предпочтение положению стоя. В идеале в каждый отдельный период старайтесь оставаться не более 30 минут в сидячем положении и положении лежа.

5. Расслабляйтесь

Медитация, глубокие вдохи и выдохи помогут вам сохранять спокойствие.

6. Правильно питайтесь

Для поддержания оптимального состояния здоровья, также важно помнить о необходимости правильно питаться и потреблять достаточное количество воды.



Смотрите видео - упражнения для сохранения физической активности

https://vk.com/video-193863025_456239017

Физические упражнения для обучающихся в режиме дистанционного обучения

«Приседания»

Чтобы поставить правильную технику выполнения, я рекомендую приседать перед зеркалом.

Техника выполнения

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, носки немного врозь. Спина прямая, руки вдоль корпуса. Идеально было бы смотреть строго перед собой, но, пока вы разучиваете технику, следите за собой в зеркале.

Начинайте приседать, одновременно отводя таз назад и немного наклоняя корпус вперед, – это позволит удержать равновесие.

Важно, чтобы во время приседания у вас не отрывались пятки от пола, а колени не выходили вперед носков. Также запрещено сводить колени к центру – они должны смотреть в одном направлении с носками.

Чтобы было легче удержать равновесие, в момент приседания поднимайте руки перед собой.

Приседать нужно, пока задняя поверхность бедра не будет параллельна полу (ниже опасно для коленей). Медленно вернитесь в исходное положение и сделайте следующий повтор.

В момент движения вниз делайте вдох, когда выпрямляете ноги – выдох.

«Стульчик»

Великолепное статическое упражнение для ног, которое прекрасно дополняет классические приседания.

Техника выполнения

Упритесь спиной в стену, сведите лопатки. Ноги нужно поставить на таком расстоянии от стены, чтобы в исходном положении "стульчик" у вас образовался строго прямой угол в коленном суставе.

Во время выполнения упражнения дышите спокойно, ровно, не задерживайте дыхание.

Идеально, если вы сможете простоять от 30 секунд.

«Мостик»

Простое и удобное упражнение для проработки больших ягодичных мышц и мышц задней поверхности бедра.

Техника выполнения

Примите исходное положение, лежа на спине. Согните ноги в коленных суставах так, чтобы стопы располагались в 15-20 сантиметрах от ягодиц, на ширине плеч.

Плотно упритесь стопами в пол и немного приподнимите таз, статически напрягая ягодицы и мышцы задней поверхности бедра. Сделайте вдох и на выдохе поднимите живот так, чтобы в верхней точке бедро и корпус оказались на одной прямой линии.

Выше подниматься не надо, так как может возникнуть сильная нагрузка на шею. Не отрывайте лопатки от пола.

Выполните от 15 до 30 повторений за подход.

«Отведение бедра» (мах ногой)

Изолированное упражнение (работает только один сустав), идеально для домашнего выполнения. Здесь акцент сделан на тренировку большой, средней и малой ягодичных мышц.

Техника выполнения

Примите исходное положение как на фото. Ложитесь так, как если бы стояли с прямой спиной: корпус и ноги должны находиться на одной прямой линии, но для более устойчивого положения ногу, на которой вы лежите, можно согнуть в коленном суставе. Для удобства положите руку под голову.

Приподнимите одну ногу и в течение выполнения упражнения следите за тем, чтобы ноги не соприкасались. Это позволит постоянно держать мышцы под напряжением, что усилит качество проработки.

Сделайте вдох и на выдохе спокойно, без рывка поднимите ногу строго вверх до комфортной для вас амплитуды.

Медленно верните ногу в исходное положение. Повторите 15-30 раз, развернитесь и сделайте подход другой ногой.

Физкультминутки для обучающихся в режиме дистанционного обучения

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

1. Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле, 1-2 - плавно наклонить голову назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - и.п., 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
4. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
5. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Темп средний.
6. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 - и.п., 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Физкультминутка общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения

И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти

И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулаках, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнения для снятия утомления с мышц туловища

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворота плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания

И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 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 для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 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. Повторить 4-5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 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. Повторить 1-2 раза.