

Організація освітнього процесу в умовах карантину.

Інструктор з фізкультури рекомендує Фізкультурно – оздоровча робота під час карантину.

10 порад батькам:

1. Підтримуйте інтерес дитини до занять фізичною культурою, у жодному разі не проявляйте зневагу до фізичного розвитку, так як приклад дорослих в цьому надзвичайно важливий.
2. Привчайте дитину до дотримання вдома режиму дня, санітарно-гігієнічних та культурно-гігієнічних вимог.
3. Виконуйте щоденно разом з дитиною ранкову гімнастику, проводьте загартовувальні процедури, виходьте на прогулянку, але пам'ятайте про правила безпеки під час карантину!
4. Облаштуйте в квартирі спортивний куточок.
5. Розвивайте в дитини вміння виконувати вправи з основних рухів – вправляйте в ходьбі, бігу, стрибках, повзанні, лазінні, утриманні рівноваги, виконанні вправ із м'ячем.
6. Вимагайте, щоб дитина, дотримуючись культури виконання фізичних вправ, не допускала розхлябаності, недбалості, виконання абияк, все робила правильно.
7. Грайте разом з дитиною в рухливі та спортивні ігри, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості, спритності, зокрема на свіжому повітрі.
8. Привчайте дитину приймати літній душ – це сприяє загартовуванню організму та зміцненню нервової системи.
9. Піклуйтеся про забезпечення дитячого організму необхідними вітамінами, особливо у весняну пору року. Вводьте до щоденного раціону дітей сезонні овочі та фрукти.

10. Пам'ятайте три непорушних правил закону, які повинні супроводжувати вас у вихованні дитини: розуміння, любов і терпіння!
11. Пам'ятайте, щоденне виконання ранкової гімнастики має велике значення з погляду оздоровлення! Більшість із Вас знають як корисно впливає гімнастика на здоров'я дітей. Виконуючи в ранці деякі легкі комплекси вправ дитина разом з батьками отримує заряд бадьорості на цілий день. Ці вправи покращують всі дії органів та систем, сприяють розвитку необхідних рухових навиків, укріпленню м'язів, формуванню правильної постави. Ранкові вправи потрібно робити перед сніданком (тривалість вправ 5-6 хвилин).

А щоб більше заохотити дитину до виконання ранкової гімнастики, під час зарядки вмикайте надані відео:

https://www.youtube.com/watch?v=kNWwid8OAVM&list=PLElG6fwk_0UmWfbppU9Y_Qp8kOGDOvfDs&index=7

https://www.youtube.com/watch?v=7pGnVGCLSSk&list=PLElG6fwk_0UmWfbppU9Y_Qp8kOGDOvfDs&index=1

<https://www.youtube.com/watch?v=GQGTBpuLxlg&list=PLocDbdtEvWJh8msYosbKzJGuELA82Gafy>

<https://www.youtube.com/watch?v=sh4EKVAMm-I&list=PLocDbdtEvWJh8msYosbKzJGuELA82Gafy&index=5>

Цікаві вправи для батьків та дітей від фітнес – тренера Ксенії Литвинової:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZVggwRgad0E>