



№	Учебные занятия	Рекомендации педагога	Ссылка
1	Зарядка	<p>Следует помнить, что зарядка это не силовая тренировка. Занятия нацелены на работу с мышцами. Резкие нагрузки имеют негативное воздействие на сердце, т.к. включают активный режим работы сердечной мышцы. Зарядка, наоборот, направлена на то, чтобы обеспечить Вас и детей активностью на весь день. За некоторое время до тренировки, обязательно умойтесь и выпейте немного чистой воды, рекомендуется выполнять комплекс упражнений для утренней зарядки натошак. Лучшим окончанием такого тренинга является контрастный душ, который повысит иммунитет и избавит вас от вялости. Цель зарядки – это повысить тонус тела. Лучшим способом определить, какая интенсивность нагрузки вам требуется, считается самочувствие. Если ощущаете себя усталым, нужно пересмотреть комплекс утренней зарядки.</p>	<p>https://youtu.be/lrSyOiae2u8 Фиксики - Зарядка с Симкой и Ноликом (Сборник) https://youtu.be/7ELMG_9fVeY КУКУТИКИ - ЗАРЯДКА - Развивающая полезная песенка мультимедиа для детей https://youtu.be/84U7Xp22qjk ДЕЛАЙ ТАК - КУКУТИКИ - Развивающая обучающая детская песенка мультимедиа для детей про зарядку и звуки https://youtu.be/39HrMCS2XTE Весёлая МУЛЬТ-зарядка</p>
2	Динамические паузы и физкультминутки	<p>В состав упражнений для физкультминуток включены упражнения по формированию осанки, улучшению мозгового кровообращения, упражнения по выработке рационального дыхания и др. Выполняемые упражнения дают нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, способствуют расслаблению мышц, выполняющих значительные статические или статико-динамические нагрузки. (выполнение письменных работ, сидя за компьютером и т.д.)</p>	<p>https://youtu.be/GuhCo70A_14 МОРСКАЯ ФИГУРА ЗАМРИ - КУКУТИКИ - Детская песня игра (физминутка) и загадка про животных https://youtu.be/abd1NWTWfEs физкульт минутка с пандой инфоурок https://youtu.be/zGIV7Xa9Rkw физминутка повторяя движения</p>

		<p>Физкультминутки проводятся в проветриваемом помещении. Положительный эмоциональный фон – обязательное условие эффективного проведения физкультминуток.</p>	
3	<p>Лечебная гимнастика для профилактики нарушений осанки</p>	<p>Основой физической культуры при нарушении осанки (особенно начальной степени) является общая тренировка мышечного корсета, ослабленного ребенка, которая должна осуществляться на фоне оптимально организованного лечебно-двигательного режима, составленного с учетом вида нарушений осанки и возраста ребенка.</p> <p>Комплекс упражнений выполняется ежедневно, 1 или 2 раза в сутки. Занятия по 10 – 12 минут выполняются в удобной одежде, поддерживайте комфортную температуру воздуха в помещении (21–23 градуса).</p> <p>Все подходы выполняются без боли, только легкое потягивающее ощущение в мышцах и усталость после занятия. ВАЖНО! При появлении резкой боли во время выполнения, упражнения стоит прекратить</p>	<p>https://youtu.be/TG5pJM63erI Работаем над осанкой ребенка [Супердети]</p> <p>https://youtu.be/gtOQB1KqpY Упражнения для укрепления мышц спины детям. [Супердети] 2 часть</p> <p>https://youtu.be/4OBdB3c-Oog [Супердети] 3 часть</p> <p>https://youtu.be/C6r0s-prtDw Тренировка для детей дома. Профилактика нарушений осанки</p>
4	<p>Лечебная гимнастика для профилактики плоскостопия</p>	<p>Плоскостопие – хроническое заболевание, при котором происходит изменение конфигурации стопы, а именно уплощение ее сводов. Форма подошвы человека изменяется, что влечет за собой комплекс проблем для организма. Как и любой лечебный подход, ЛФК имеет свои особенности. Условия для успешных занятий физкультурой для профилактики плоской стопы: Комплекс упражнений выполняется ежедневно, 1 или 2 раза в сутки. Занятия по 10 – 12 минут выполняются в удобной одежде, поддерживайте комфортную температуру воздуха в помещении (21–23 градуса).</p>	<p>https://youtu.be/lmI7mMPVno0 Лечебная гимнастика при плоскостопии. Регулярно выполняя упражнения, направленные на укрепление свода стопы, Вы сможете замедлить развитие плоскостопия</p> <p>https://youtu.be/RkzYSkVEqs8 Гимнастика для стоп Укрепление мышц стопы Комплекс упражнений FizioStep </p>

		Все подходы выполняются без боли, только легкое потягивающее ощущение в мышцах и усталость после занятия. ВАЖНО! При появлении резкой боли во время выполнения, упражнения стоит прекратить	
5	Гимнастика для глаз	Выполнять гимнастику для глаз для школьников следует не реже 2-3 раз в день. Систематические занятия помогут школьнику снять напряжение и усталость с органа зрения, улучшить кровообращение и укрепить мышцы. В большей части они направлены на профилактику болезней глаз, но могут использоваться в лечении, при отсутствии противопоказаний. Длительность занятий не должна превышать 10 минут. Вся гимнастика проводится в комфортной позе в положении сидя. На первоначальном этапе рекомендуется начинать с простых упражнений, постепенно увеличивая нагрузку и вводя новые.	https://youtu.be/9AE4q0eIlIq КАК УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ РЕБЕНКА: гимнастика для глаз [СУПЕРДЕТИ] https://youtu.be/BhA0hnxom2w 10 Действенных Упражнений Для Улучшения Зрения
6	Сборник мультфильмов о спорте и ЗОЖ	Подборка мультфильмов-помощников, призванных быть просмотренными родителями совместно с детьми. Или по отдельности. Тема дня — спорт и здоровый образ жизни,. Чтобы подружить детей с здоровым спортивным мышлением и мотивировать больше внимания уделять жизненно важным активностям, предлагаем вам большой сборник добрых мультфильмов.	https://youtu.be/jCDWhI8Pktc мультфильм Спортания. Мультфильм про спорт и здоровый образ жизни. https://youtu.be/D6C-LPb0Fh8 Сборник лучших серий о спорте! Смешарики 2D https://youtu.be/sSDDyJm8D7k Азбука здоровья - Правильное питание - Сборник Смешарики 2D. Обучающие мультфильмы https://youtu.be/UnZ14ANLVeg Мультфильмы про спорт и олимпийские игры Сборник. Часть 3 https://youtu.be/kyoVlcZciy4 Метеор на ринге Советские мультфильмы для детей и взрослых https://youtu.be/2wEnrLQq0FI Сборник серий про спорт Смешарики 2D
7	Подвижные и другие игры дома	Задаются вопросом во что поиграть с ребенком? Думаете, как охватить все развивающие,	https://youtu.be/zHdFLnsiSJI Как Правильно Играть с Ребенком Как Играть с Детями с Пользой и

	<p>обучающие и полезные игры? В этом видео вы не услышите новых вариантов детских игр, зато узнаете, как играть с ребенком с удовольствием, как сохранить мир в семье, какие задачи игры следует ставить перед собой и как относиться ко всему этому проще. О том, во что играть с ребенком - в следующей части этого видео. Объединение семьи, обучение ребенка и его эмоциональное развитие - слушаем советы Лены Данилюк.</p>	<p>Удовольствием https://youtu.be/sal5OiwN3sw Игры с Детьми - Часть 2. Во что Играть с Ребенком - 8 Полезных Игр для Детей. https://youtu.be/dBWiHUVtwE0 20 подвижных игр для детей с шариком. Развиваем координацию дома https://youtu.be/age0oAohCVY 40 игр для развития мелкой моторики: лучшая подборка</p>
--	--	---