

Фізичне виховання онлайн

Мабуть, за час карантину ви вже встигли засумувати за різного роду активностями. Втім, рухатися потрібно і це головна умова того, що ці важкі для настрою часу пройдуть абсолютно «безболісно». Тому сьогодні ми допоможемо вам урізноманітнити ваше рухове дозвілля. Ми відібрали цілу низку відеопорад, завдяки яким, навіть ранкова зарядка принесе купу драйву та наснаги проводити карантин вдома. Не будемо забирати ваш час, адже краще один раз побачити, аніж сто разів прочитати. Ми впевнені, що тут ви обов'язково знайдете щось для душі. Обираєте, виконуйте, діліться з друзями та будьте активними і здоровими!

Рекомендації з організації простору та техніки безпеки під час виконання фізичних вправ у домашніх умовах:

Пам'ятайте, що житлове приміщення не може в повній мірі виконувати функцію спортивного залу!

Не порушуйте права власників житлових будинків та квартир!

Потурбуйтесь про комфорт і спокій ваших сусідів!

1. БЕЗПЕКА:

- забезпечте достатнє і рівномірно освітлення місць виконання фізичних вправ;
- інвентар та обладнання, що використовується розташуйте таким чином, щоб відстань навколо дозволяла вільно, без перешкод виконувати на них фізичні вправи;
- слідкуйте за тим щоби спортивні снаряди, спортивне обладнання та інвентар, які використовуються були справними і надійно закріпленими;
- перевіряйте, що би металеві конструкції, які прикріплюють обладнання були справні та жорстко закріплені;
- перевіряйте стан снарядів (міцність кріплень, фіксаторів і замків, міцність; розтяжок та ланцюгів, кріплень канатів, жердин, гімнастичних стінок, тощо);

- обирайте легкі і зручні одяг та взуття, такі що не обмежувати рухи;
- на початку занять обов'язково робіть розминку, що би розігріти м'язи та зв'язки, а наприкінці – вправи на розслаблення м'язів;
- робіть помірні навантаження та орієнтуйтесь на власне самопочуття;
- підтримуйте водний баланс (вживайте достатню кількість води).

2. Гігієна:

- провітрюйте приміщення та робіть вологе прибирання;
- слідкувати за чистотою спортивного обладнання, інвентарю та спортивної форми;
- після занять фізичними вправами приймати душ при комфортній температурі (різка зміна температури може привести до порушень роботи серця).

Зміцнююте свій імунітет, будьте здорові та позитивні!