***Спортивні заходи для дистанційного навчання, які б спонукали учнів, до рухової активності:***

1. **Рекомендувати учням динамічні, рухливі розминки ЗРВ;**

<https://www.youtube.com/watch?v=-t8boDMcEH4>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZoooOCGWIj8>

<https://www.youtube.com/watch?v=r8sh_u7OsKQ>

[**https://www.youtube.com/watch?v=K0GVXKsAU0Q**](https://www.youtube.com/watch?v=K0GVXKsAU0Q)

1. **Статичні розминки ЗРВ;**

<https://www.youtube.com/shorts/NgJjJ9xS5wk>

<https://www.youtube.com/watch?v=NE7uYxGyKmU>

<https://www.youtube.com/watch?v=c31eg3V-Aow>

1. **Самостійно слідкувати за рівнем фізичної підготовки;**

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

<https://www.youtube.com/watch?v=vEjVKOjMp4k>

1. **Індивідуальній підхід до кожного учня;**
2. **Проведення фізкультурних пауз під час дистанційних занять (уроків, виробничої практики), (проводять фізорги груп);**

* один раз на день, аба декілька разів під час заняття, слідкувати за навантаження під час уроків.

1. **Фізичні вправи під час дистанційного навчання учні можуть виконувати вправи в будь-який час;**
2. **За бажанням, можуть відправляли своє відео – як вони виконували ці вправи;**

* Відсилати потрібно на електронну пошту та месенджери Telegram, Viber

**Винник А.М**. +380666781100 ; [kilj.fizruk@gmail.com](mailto:kilj.fizruk@gmail.com)

**Соловйов О.М**. +380997491736; [asolov-jev@ukr.net](mailto:asolov-jev@ukr.net)

1. **Бажано частіше виходити на двір, влаштовувати прогулянки на свіжому повітрі;**

* тривалість прогулянки повинна бути не менше 1,5-2 години.

1. **Займатися фізичною культурою індивідуально, онлайн, всією сім’єю;**
2. **Важливо зосередитися на вправах для підтримання тонусу м’язів (ніг, спини, живота, рук), оскільки під час дистанційного навчання рухова активність у учнів стає менше.**

<https://www.youtube.com/watch?v=6qF1lnCZAZk>

<https://www.youtube.com/watch?v=yco_7XbA6G0>

<https://www.youtube.com/watch?v=KMO09erxur8>

<https://www.youtube.com/watch?v=1aomB9CP8YY>

<https://www.youtube.com/watch?v=zL67XxKk548>

<https://www.youtube.com/watch?v=wtd6xURXkOc>

<https://www.youtube.com/watch?v=8Cjl6aYrovg>

<https://www.youtube.com/watch?v=8Cjl6aYrovg>

<https://www.youtube.com/watch?v=1cwXIwz8NuY>

<https://www.youtube.com/watch?v=YwAPJudbAN8>

1. **Робити комплекси вправ на розвиток координації і гнучкості.**

* <https://www.youtube.com/watch?v=Q4PhvbIg7M4>
* <https://www.youtube.com/watch?v=qCMhSWgxoeg>
* <https://www.youtube.com/watch?v=B664LITHtnw>
* <https://www.youtube.com/watch?v=VeZnivCnV8Q>

1. **Проведення уроків фізичної культури в режимі онлайн ZOOM, Meet,Telegram, Viber;**
2. **Перегляд мотивуючих відеороликів перед виконанням фізичних вправ;**

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

<https://www.youtube.com/watch?v=01kV6idRKB8>

1. **Під час відео зустрічей використовувати посилання на відео матеріали з фізичної культури з мережи інтернет.**