

*Эффективные занятия
физической культурой
в период самоизоляции*

Информацию подготовила: инструктор по ФК Вирясова С.Н.

Эффективность занятий физической культурой во время самоизоляции

Проветрить помещение за 5 минут до начала гимнастики (занятия).



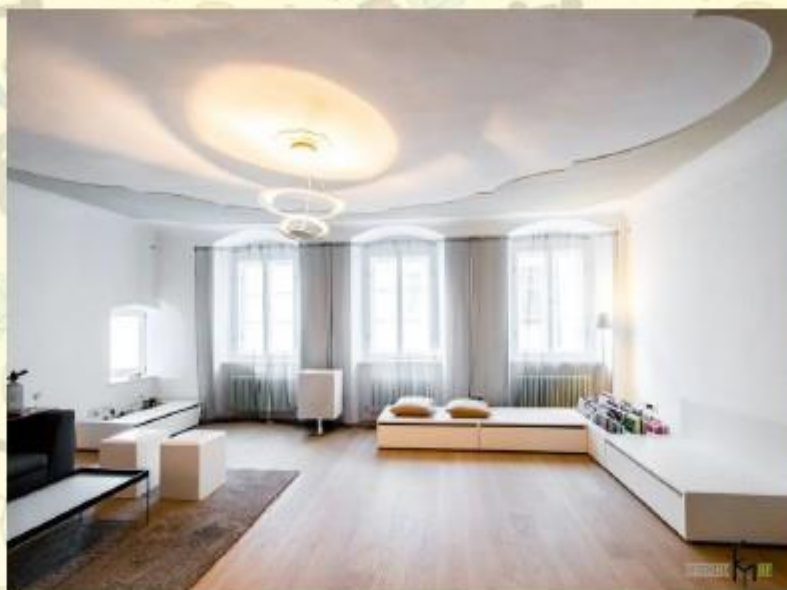
Эффективность занятий физической культурой во время самоизоляции

Правильный выбор спортивной формы и обуви. Одежда должна быть свободной и не стеснять движений.



Эффективность занятий физической культурой во время самоизоляции

**Для занятий нужно свободное пространство.
Если места недостаточно, то вполне вероятно столкновение с предметом мебели.**



Эффективность занятий физической культурой во время самоизоляции

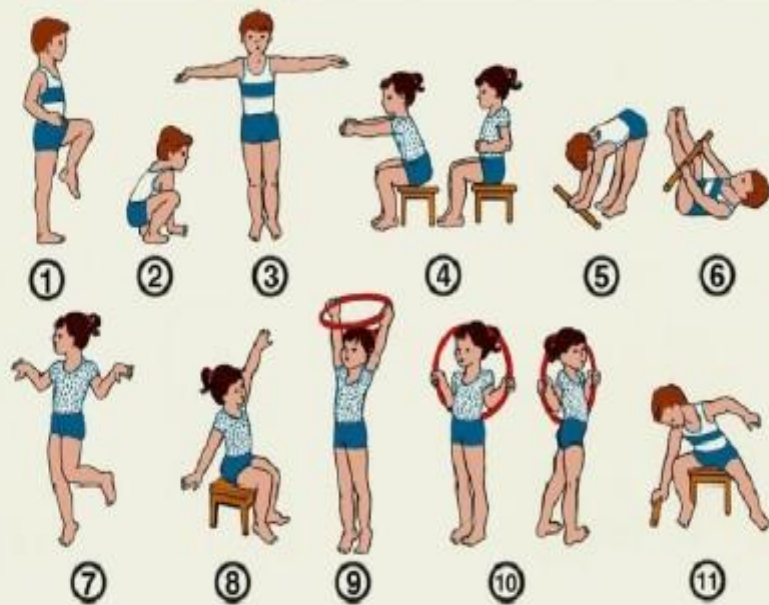


Каждое занятие необходимо начинать с разминки, это подготавливает организм к нагрузкам, адаптирует сердечно-сосудистую систему.

Эффективность занятий физической культурой во время самоизоляции

Обязательно необходимо соблюдать технику выполнения упражнений.

Комплекс оздоровительной гимнастики

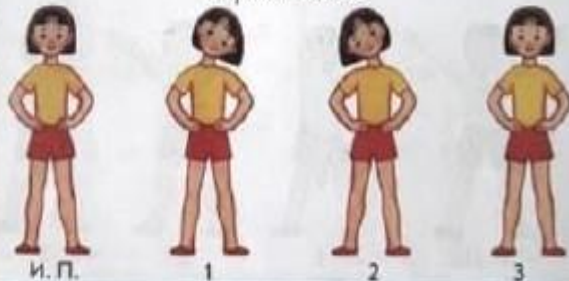


КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

Упражнение 1



Упражнение 2



Упражнение 3



Упражнение 4



Упражнение 5



Упражнение 6



Эффективность занятий физической культурой во время самоизоляции

**Соблюдайте порядок.
При занятиях не разбрасывайте спорт инвентарь.**



*Живите активно,
и мыслите позитивно!*