**Он-лайн марафон «РУХ ЦЕ ЗДОРОВО»**

**Присвячений Міжнародному дню захисту дітей.**

Захід проводиться дистанційно в режимі он-лайн, з метою залучення учнівської молоді до рухової активності та популяризації здорового способу життя.

**Учасники:** учні та учениці ЗЗСО, ЗП(ПТ)О.

Кількість учасників не обмежена.

**Терміни проведення:** 16 травня – 01 червня 2022 року.

**Програма заходу:**

1. 16-22 травня – учасники реєструються заповнивши гул-форму …………………… та підписавшись на телеграм бот **@kfvs\_bot**

Учасники уважно слідкують за новинами та завданнями які надходять від **@kfvs\_bot** протягом всього терміну проведення заходу.

1. 23-28 травня –учасники виконують фізичні вправи згідно **програми активностей марафону,** дотримуючись **рекомендації з організації простору і техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.**

У цей період учасники щодня від **@kfvs\_bot** отримують завдання згідно **програми активностей марафону.**

Учасники можуть знімати відео про виконання вправ та викладати у соціальну мережу **(facebook, Instagram, TikTok)** з хежтегом **#рухцездорово.**

1. 29-31 травня – підготовка відео ролику РУХ ЦЕ ЗДОРОВО.
2. 01 червня – публікація відео ролику через інтернет ресурси Комітету та МОН.

**РЕКОМЕНДАЦІЇ З організації простору та техніки безпеки під час виконання фізичних вправ**

1. **Безпека:**
* забезпечте достатнє і рівномірно освітлення місць виконання фізичних вправ;
* інвентар та обладнання, що використовується розташовуйте таким чином, щоб відстань навколо дозволяла вільно, без перешкод виконувати на них фізичні вправи;
* cлідкуйте за тим щоби спортивні снаряди, спортивне обладнання та інвентар, які  використовуються були справними і надійно закріпленими;
* перевіряйте, що би конструкції, які прикріплюють обладнання  були справні та надійно закріплені;
* перевіряйте стан снарядів (міцність кріплення, фіксаторів і замків, міцність; розтяжок та ланцюгів, кріплення 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 орієнтуйтеся на власне самопочуття;
* слідкуйте за диханням (не затримуйте дихання; дихання має бути розміреним і погодженим навантаженням; дихайте глибоко і рівно; вдихати бажано носом, а видихати ротом; під час силових навантажень видих повинен припадати на найважчу частину вправи)
* підтримуйте водний баланс (вживайте достатню кількість води).
1. **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 призвести до порушень роботи серця).

**Зміцнюйте свій імунітет, будьте здорові та позитивні!**

**Програма марафону «РУХ ЦЕ ЗДОРОВО»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дати** | **Завдання** | **Правила виконання** |
| **1** | **2** | **3** |
| 23 травня | **Прокачай ноги**(виконати присідання) | * Перед початком тренування не забудь зробити розминку. М’язи й суглоби повинні добре розігрітися перед навантаженням;
* Перед присіданням необхідно прямо встати й розташувати ноги на ширині плечей або трохи ширше;
* Техніка дихання завжди однакова – на вдиху опускаємося вниз, на видиху піднімаємося вгору;
* Базова вимога, без якої неможливо робити вправу «присідання» правильно – пряме положення спини. Спина завжди залишається рівною. Не повинно бути прогинів або округлення.
* М’язи преса слід напружувати – вони створюють своєрідний корсет для хребта, оберігаючи його й захищаючи від перевантаження;
* Положення колін завжди зберігається над ступнями, при цьому, в присіді, вони повинні «дивитися» в одну сторону із пальцями ніг;
* П’яти від підлоги не відривай. На п’яти намагайтеся передавати повністю свою вагу;

**Тренуйся системно!****Починай з адекватного навантаження, поступово підвищуючи складність!****Будь здоровим!** |
| 24 травня | **Качай прес**(виконати підіймань ніг лежачи на спині) | * Лягай на підлогу або лаву. Руками візьмися за край для фіксації корпусу (лежачи на підлозі потримайте руки вздовж корпусу або візьміться за будь-яку поверхню вище голови для стабілізації корпусу). Зведи ноги разом і підніми так, щоб в тазостегновому і колінному суглобі був прямий кут.
* Починайте повільно і без ривка підводити коліна до грудей, згинаючи таз. У піковій точці зробіть видих і затримайтеся на 0.5-1 секунду.
* Поверніть ноги у вихідне положення і повторіть рух, не розслабляючи прес.

**Тренуйся системно!****Починай з адекватного навантаження, поступово підвищуючи складність!****Будь здоровим!** |
| 25 травня | **Відтискайся** (виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи)  | * Прийми упор лежачи. Тіло повинне бути досить напруженим, а хребет абсолютно прямим. Прогин у попереку не допускається, таз опущений. Ноги злегка розведені в сторони, долоні дивляться вперед.
* Почнай згинати руки в ліктях і повільно опускати корпус вниз. В самій нижній точці відстань від підлоги до корпусу має бути не більше трьох сантиметрів.
* Обов’язково стеж за диханням (не затримуй його). У негативній фазі руху (при опусканні тіла) – робимо вдих, а в позитивній (при підйомі) – видих.
* Для того щоб підняти корпус, просто поступово випрями руки. Тримай всі м’язи у постійному напруженні.

**Тренуйся системно!****Починай з адекватного навантаження, поступово підвищуючи складність!****Будь здоровим!** |
| 26 травня | **Роби релє’ф**(виконати скручування на прес) | * Лежачи на підлозі, зігни коліна, стопами упрись в підлогу.Схрести руки на грудях, щоб пальці торкалися протилежних плечей.
* Напруж м'язи живота.
* Повільно пидіймайся. Спочатку підійми голову, потім плечі. Зосередь погляд на своїх зігнутих колінах, весь час стискайте м'язи живота. Піднімайтеся з підлоги до тих пір, доки не досягнеш кута дев'яносто градуів, або коли лікті не торкнуться ніг. Тримай стопи на підлозі.Затримайтеся на секунду у верхньому положенні.Повільно опускайтеся назад.
* Обовязково стеж за диханням!

**Тренуйся системно!****Починай з адекватного навантаження, поступово підвищуючи складність!****Будь здоровим!** |
| 27 травня | **Тисни бруси**(виконати відтискання на брусах) | * Прийми положення упору на брусах на прямих руках. Схрести ноги і злегка зігни їх в колінах. Погляд спрямований вниз.
* Нахили торс вперед, і на вдиху, повільно опустися між брусів згинаючи руки в ліктях.
* На видиху відіжмись від брусів повернувшись у вихідне положення.

**Тренуйся системно!****Починай з адекватного навантаження, поступово підвищуючи складність!****Будь здоровим!** |
| 28 травня | **Прокачай спину**(виконати підтягування на перекладині, мінімум 3 рази) | * Розташуй на поперечині руки зручним для тебе хватом.
* Хлопцям: повисни на поперечингі, зігнувши ноги в колінах та відвівши їх трохи назад (але не підтискати їх під себе).
* При цьому тіло тримай випрямленим, а живіт – втягнутим. Не утискай м'язи шиї в плечі. Міцно захоплюй пальцями поперечину.
* Не поспішаючи підтягуй вгору тулуб, роблячи видих. Підборіддя в піковій точці повинно опинитися вище лінії поперечини.
* Діставшись до пікової точки, довгої паузи не роби - відразу починай опускатися повільно вниз, здійснюючи видих.

**Тренуйся системно!****Починай з адекватного навантаження, поступово підвищуючи складність!****Будь здоровим!** |