***Учителя физической культуры ГБОУ СОШ №4 г.о. Кинель - Полынский Виталий Георгиевич, Полынский Вадим Витальевич***

**Уроки физической культуры и дистанционное обучение.**

Дистанционное обучение - это не тотальный контроль, а работа над самостоятельностью школьника. Это огромный стресс не только для ребенка, но и для родителей. При этом дистанционное обучение можно воспринимать и позитивно - как возможность для ребенка, особенно старшеклассника, учиться самому быстрее, чем в школе.

Со старшеклассниками было проще. На школьных сайтах каждый ученик мог увидеть ссылку на урок, посмотреть видеоурок, ответить на вопросы. Конечно же, были предложены интересные музыкальные разминки. В качестве домашнего задания:

- выполнить зарядку,

-написать реферат,

-составить комплекс упражнений по теме…

- написать мини-проект по ЗОЖ,

- составить буклеты для младших школьников,

- проводим День чистоты дома и др.

Ученики среднего звена создали интерактивную игру для ребят с ОВЗ.

На сайте учителя <https://vadim091.wixsite.com/fizkultura> были добавлены странички, которые просматривали ученики 1-5 классов:

- мультфильмы про ЗОЖ,

-для детей о ЗОЖ,

Также ребятам были предложены физкульминутки с любимыми героями мультяшек.

В Интернете нашли замечательную книжку «50 уроков здоровья для самых маленьких и больших», автором которой является Николай Коростелев. Маленьким нашим ученикам было предложено вместе с родителями изучить эти уроки и обсудить их. Книжка яркая и интересная. Всего 20 минут в день нужно было уделить родителям и почитать полезные советы - уроки.

И, конечно же, просили ребят больше двигаться, выполнять упражнения в комнате с разными предметами, просто ходить, делать наклоны. Видео известных спортсменов помогали ребятам правильно выполнять те или иные движения. Когда разрешили выходить из дома, ребята стали посещать турники.

Мы стимулировали ребят, у всех были отличные оценки.