

ИНСТРУКТАЖ

по технике безопасности в период летней дистанционной площадки
МБУ ДО «Дом детского технического творчества
Серноводского муниципального района»

- 1) «Правила поведения на дорогах»,
- 2) «Правила поведения на воде»,
- 3) «Инструктажи по ТБ»

Разминка

(5-10 минут)

- Гимнастика для глаз

(В интернете можно найти различные варианты, подбираете те что для вас наиболее удобные и

- Упражнение для кистей рук

(Сложите пальцы в замок и немного покрутите сомкнутыми ладонями по часовой и против

часовой стрелки, чтобы размять руки. Затем вытяните их перед собой параллельно полу и

«выверните» ладони от себя. Немного потянитесь за руками, слегка выгибая пальцы. Повторите

- Упражнение для пальцев

(Положите руки ладонями вниз на стол. Синхронно поднимайте вверх по одному пальцу обеих рук

(остальные пальцы не должны отрываться от поверхности), затем опускайте и переходите к следующей паре,

постепенно увеличивая скорость. Если сбились и случайно подняли не тот палец, начинайте упражнение

заново. Выполняйте упражнение примерно минуту, затем несколько раз сожмите и разожмите кулаки, чтобы

- Повороты шеи

(Сядьте ровно, расслабив плечи и положив руки на колени. Выпрямите спину и подбородок – он должен

быть параллелен полу. Плавное поворачивание головы в правую сторону: не нужно сильно напрягаться и

выкручивать шею до хруста – упражнение не должно вызывать дискомфорта. Оставайтесь в этом положении

на несколько секунд, а затем возвращайтесь в исходное. Сделайте глубокий вдох и выдох, а затем

поверните голову в другую сторону.)

- Подъем плеч

(Стойте ровно, руки опустите вдоль туловища. Медленно поднимите плечи так высоко, как можете, затем слегка отведите их назад, а потом вперед. Старайтесь, чтобы шея при этом оставалась неподвижной. Это упражнение можно проделывать и сидя, но только на устойчивом стуле и с ровной спиной).

- Упражнение для ног

(Ухватитесь за стул по бокам и откиньтесь на спинку. Оторвав ноги от пола изображать покручивание педалями велосипеда.)

Также можно поискать другие упражнения для разминки с детьми, во время работы летней школы онлайн.