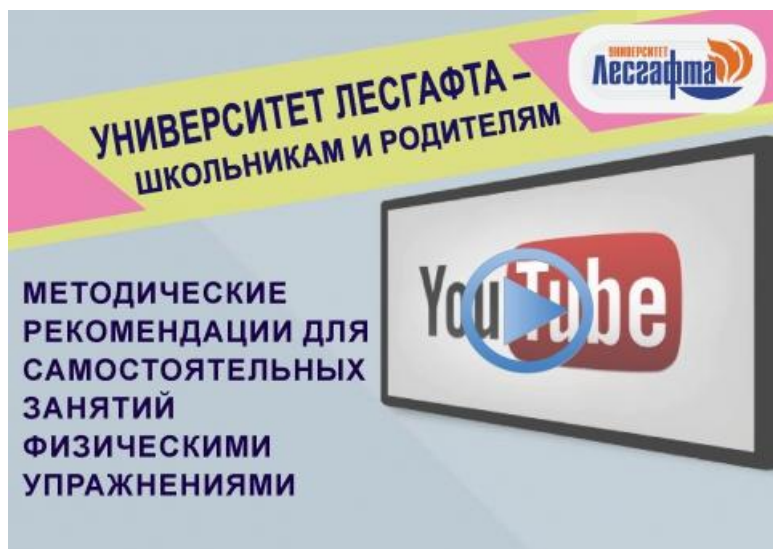


Университет Лесгафта – школьникам и родителям: методические рекомендации для самостоятельных занятий физическими упражнениями



Дорогие друзья!

В ситуации, когда временно ограничены наши с вами возможности посещения спортивных залов, площадок, бассейнов, нет ограничений для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

Мы, преподаватели Университета Лесгафта, призываем вас быть активными, максимально использовать физические упражнения для оздоровления.

И помните, физическое упражнение – это самый лучший антидепрессант.

Ежедневные занятия основной гимнастикой помогут вам сохранять как физическое, так и психическое равновесие. Предлагаем комплексы основной гимнастики, подготовленные для вас, а также другую полезную информацию.

Видео доступны на YouTube канале и в сети интернет уже сейчас!

1. Комплекс упражнений для разминки [активная ссылка](#)
2. Комплекс упражнений для активного отдыха между занятиями за компьютером [активная ссылка](#)
3. Комплекс упражнений для красивых и стройных ног [активная ссылка](#)
4. Комплекс упражнений для хорошего настроения [активная ссылка](#)
5. Комплекс упражнений для мышц пресса [активная ссылка](#)
6. Комплекс упражнений с гимнастической палкой [активная ссылка](#)
7. Комплекс упражнений разминки перед танцами [активная ссылка](#)
8. Комплекс танцевальных упражнений под музыку (Самба) [активная ссылка](#)
9. Комплекс танцевальных упражнений под музыку (Медленный вальс) [активная ссылка](#)

10. Комплекс упражнений для красивых рук 1 [активная ссылка](#)
 11. Комплекс упражнений для красивых рук 2 [активная ссылка](#)
 12. Комплекс упражнений для мышц внутренней поверхности бедра [активная ссылка](#)
 13. Комплекс упражнений с использованием степ-платформы [активная ссылка](#)
 14. Комплекс упражнений для мышц спины [активная ссылка](#)
 15. Комплекс упражнений для мышц ног и спины [активная ссылка](#)
 16. Комплекс упражнений сидя на стуле [активная ссылка](#)
 17. Как организовать обеспечение потребностей организма в питательных веществах в условиях самоизоляции [активная ссылка](#)
 18. Комплекс дыхательных упражнений (Методика Оксизайз) [активная ссылка](#)
 19. Комплекс силовых упражнений "110 движений" [активная ссылка](#)
-

ШКОЛЬНИКИ – ШКОЛЬНИКАМ

1. Комплекс общеразвивающих упражнений для хорошего самочувствия и настроения [активная ссылка](#)
-

Занимаемся гимнастикой дома вместе с Академией Ирины Винер [активная ссылка](#)

К эффективным физическим упражнениям, рекомендуемым в процессе работы за компьютером, в том числе, онлайн обучения, также можно отнести пальчиковую гимнастику

Будьте здоровы и следите за обновлениями этого раздела!

[НГУ им. П.Ф. Лесгафта](#)