**Воспитательная работа**

**в МБОУ СОШ №6**

**г.Ипатово**

**в период**

**дистанционного**

**обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| https://www.spo-tgt.ru/images/dist.jpg | **Уважаемые обучающиеся**  **МБОУ СОШ №6 г.Ипатово !**  В период дистанционного обучения вы можете на нашем сайте получить не только учебную информацию, но и информацию для развития кругозора, повышения профессиональной мотивации, формирования навыков корпоративной культуры, социокультурного общения. В период дистанционного обучения вы можете посетить online многие всемирно известные галереи и музеи. Посредством активных ссылок вы можете принять участие в конкурсах, фестивалях, используя дистанционный формат. Желаем вам здоровья, эффективного времяпровождения!  Используйте материалы, подобранные для вас зам.директора по воспитательный работе, методическим объединением классных руководителей для развития личностных, профессиональных качеств. |
|  | |

**ЭСТАФЕТА СПОРТИВНЫХ ЗНАНИЙ**

**приурочена к 75-летию Победы в Великой Отечественной войне**

9 мая — День Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов, в которой советский народ боролся за свободу и независимость своей Родины против фашистской Германии и ее союзников.  
Победа нашему народу далась высокой ценой. Каждый день молодые медсестры выносили раненных с полей боевых действий, юные мальчики, приписывая себе возраст, рвались на фронт, и стар и млад, не жалея себя, трудились на заводах, на земле, не доедали, не досыпали ради того, чтобы приблизить заветный День Победы. Каждый из них совершил свой подвиг. Объединяя усилия, они боролись за свою свободу и за свободу нас с вами: их детей, внуков и правнуков, за справедливость и, конечно, за мир во всем мире.  
Эстафета спортивных знаний проводится с целью совершенствования знаний в области физической культуры и спорта, пропаганды физической культуры и спорта, патриотического воспитания.

<https://www.spo-tgt.ru/file/DIST/vosp/sportsm_VOV.PDF>

|  |  |
| --- | --- |
| **КУЛЬТУРНОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ**  Из соображения безопасности многие культурно-массовые мероприятия отменяются. Однако вместе с тем, появилась возможность посещать многие музеи, выставки, театры в режиме онлайн, послушать аудиокниги. Просвещаемся!   * [**Эрмитаж**](https://www.hermitagemuseum.org/wps/portal/hermitage/panorama/!ut/p/z1/04_Sj9CPykssy0xPLMnMz0vMAfIjo8zi_R0dzQyNnQ28LMJMzA0cLR09XLwCDUyd3Mz0w8EKDHAARwP9KGL041EQhd_4cP0oVCv8Pb2BJviHmHr4-4c5GzmbQBXgMaMgNzTCINNREQAJ272H/dz/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/?lng=ru) * [**Лувр**](https://www.louvre.fr/en/media-en-ligne) * [**Государственный Русский музей (Санкт-Петербург)**](https://artsandculture.google.com/streetview/the-state-russian-museum-st-petersburg/dAGBydNbKO5HZg?sv_lng=30.3315453&sv_lat=59.9386266&sv_h=320&sv_p=0&sv_pid=aIVeVQE00A4nQ__wYJpWdg&sv_z=1.0000000000000002) * [**Музей Сальвадора Дали**](https://www.salvador-dali.org/en/) * [**Третьяковская галерея**](https://wanderings.online/virtualnye-progulki-po-tretyakovskoj-galeree/) * [**Спектакли Московских театров (онлайн-спектакли)**](https://alltheater.ru/category.php?cat=moscow) * [**Музей истории искусств (Kunsthistorisches Museum), Вена**](https://bit.ly/3d08Zfm) * [**Цифровые архивы Уффици**](https://www.uffizi.it/en/pages/digital-archives) * [**Британский музей, онлайн-коллекция одна из самых масштабных, более 3,5 млн экспонатов**](https://www.britishmuseum.org/) * [**Британский музей, виртуальные экскурсии по музею и экспозициям на официальном YouTube канале**](https://www.youtube.com/user/britishmuseum) * [**Прадо, фото более 11 тысяч произведений, поиск по художникам (с алфавитным указателем) и тематический поиск**](https://www.museodelprado.es/) * [**Музеи Ватикана и Сикстинская капелла**](https://www.spo-tgt.ru/%20http:/www.vatican.va/various/cappelle/sistina_vr/index.html) * [**Метрополитен-музей, Нью-Йорк**](https://www.metmuseum.org/) * [**Онлайн-коллекция музея Гуггенхайм**](https://www.guggenheim.org/collection-online) * [**Видео-галерея NASA**](https://www.nasa.gov/multimedia/videogallery/index.html) * [**Смитсоновский музей**](https://www.si.edu/exhibitions/online) * [**Национальный музей в Кракове**](https://bit.ly/3d29dT0) * [**Музей изобразительных искусств в Будапеште**](https://bit.ly/3d08L80) * [**Музеи Нью-Йорка - виртуальные коллекции и экскурсии, архивы лекций и рассказов самих художников**](https://34travel.me/post/nyc-museums) * [**Астраханский заповедник**](https://youtu.be/fzTHnyzLxhk)      * [**История Георгиевской ленты**](https://pikabu.ru/story/gvardeyskayageorgievskaya_lentochka_istoriya_vozniknoveniya_geraldika_6699251) * [**Художественный фильм "Крик тишины" (о блокаде Ленинграда)**](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2694724884568407248&from=tabbar&parent-reqid=1586659874828266-370182936473630677900336-production-app-host-vla-web-yp-76&text=%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%BA+%D1%82%D0%B8%D1%88%D0%B8%D0%BD%D1%8B+%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC+2019) * [**Ордена Великой Победы**](https://www.youtube.com/watch?v=34ifugKhCfE) * [**"Маршалы Победы", часть 1**](https://www.youtube.com/watch?v=cCVjyhOXnvY) * [**Александр Фадеев "Молодая гвардия"**](https://knigavuhe.org/book/molodaja-gvardija-1/) * [**Виктор Астафьев "Прокляты и убиты", часть 1**](https://www.spo-tgt.ru/proklyaty-i-ubity-1-chertova-yama-chertova-yama-vyacheslav-gerasimov-section-audio.zip%20(785348486)) * [Фильм «Эшелоны Победы»](https://yadi.sk/d/T3dl9DWJ69JDdg)   **Аудиокниги:**   * [**Борис Васильев "А зори здесь тихие"**](https://yadi.sk/d/wfTCXIYQKuY5nQ) * [**Юрий Бондарев "Горячий снег"**](https://www.audiobook24.ru/audiobooks/voennye_audioknigi_slushat_onlajn_skachat_besplatno_bez_registracii/voennye_audioknigi_o_vov_slushat_onlajn/jurij_bondarev_gorjachij_sneg/24-1-0-9) | https://www.spo-tgt.ru/images/1.jpg  [https://www.spo-tgt.ru/images/stories/thumbnails/images-luvr-353x239.jpg](https://www.spo-tgt.ru/images/luvr.jpg)              https://www.spo-tgt.ru/images/film_apr.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
| **ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**  Люди издавна объяснялись в своих чувствах с использованием песен. Занятия пением помогают справиться с плохим настроением, избавиться от стресса и стать увереннее в себе. Поэтому само собой, что многих интересует, как научиться петь.  **Певческое дыхание**   * <https://www.youtube.com/watch?v=EK47mmQjoHo> * <https://ok.ru/video/2039087501745>   **Снятие зажимов**   * [https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16169186259058619219&from=tabbar&parent-reqid=1585833463046057-402136007449381951400204-vla1-2968&text=видеоуроки+по+вокалу](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16169186259058619219&from=tabbar&parent-reqid=1585833463046057-402136007449381951400204-vla1-2968&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8+%D0%BF%D0%BE+%D0%B2%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D1%83) * <https://www.youtube.com/watch?v=MDnMPA1iryw#action=share> * <https://www.youtube.com/watch?v=l3TvJRarXNI>   **Понижение тембра**   * <https://www.youtube.com/watch?v=EPbZnXb7_6w>   [**Мастер-класс Л. А. Афанасьевой (Гнесинка, Москва)**](https://www.youtube.com/watch?v=QIcA1BAwZ6s&feature=emb_logo) |  |

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| * **Растяжка для новичков на всё тело:**   <https://www.youtube.com/watch?v=7TvReZrFTF8>   * **Йога для начинающих. Урок на 20 минут:**   <https://www.youtube.com/watch?v=R_plQvb5wkU>   * **Фитнес тренировка для всего тела:**   <https://www.youtube.com/watch?v=7NV534foj24>   * **Кардио тренировка дома. Онлайн фитнес студия:**   <https://www.youtube.com/watch?v=-9jok89UtQk>  **Эффективные упражнения для пресса в домашних условиях. 24 минуты тренировки:**   * **Аэробика для занятия дома под ритмичную музыку:**   <https://www.youtube.com/watch?v=4GyKfkSReLo>   * **Зумба фитнес:**   <https://www.youtube.com/watch?v=7I_nEvZ0VO0>   * **Пилатес для начинающих:**   <https://www.youtube.com/watch?v=SjM9TqXKMtg>   * **Бодрая йога для всех:**   <https://www.youtube.com/watch?v=JRNEHrwv5nU>   * **Разминка всего тела:**   <https://www.youtube.com/watch?v=piykJhApkuw>  **Разминка | Разогрев | Утренняя Зарядка | Тренировка в Домашних Условиях:**<https://www.youtube.com/watch?v=LeATmNcqIM0> |  |

* **Тренировка для подростков. Комплекс упражнений:**

<https://www.youtube.com/watch?v=PgQWK-XQ7NY>

* **25-минут тренировки | Эффективные упражнения на гибкость всего тела:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94>

* **20-минут тренировки | Упражнения для ног, ягодиц и пресса в домашних условиях:**

<https://www.youtube.com/watch?v=0wMruHbCJoc>

# ****Комплекс упражнений для занятий дома:****

<https://www.youtube.com/watch?v=ccIIbNZPqbE>

* **5-минутная тренировка дома, которая заменит час фитнеса в спортзале:**

<https://www.youtube.com/watch?v=54R2zWTieO4>

* **Весёлая МУЛЬТ-зарядка:**

<https://www.youtube.com/watch?v=39HrMCS2XTE>

* **Экспресс-тренировка для бодрого утра:**

<https://www.youtube.com/watch?v=YciJaDf6p5w>

* **Утренняя зарядка для здоровья:**

<https://www.youtube.com/watch?v=14si7b3hP3c>

* **Тренировка дома для новичков. Программа упражнений:**

<https://www.youtube.com/watch?v=OgB4jcMeUIo>

|  |
| --- |
| **ПАМЯТКА**  Как защитить себя от коронавируса и не заболеть COVID-19? Профилактика включает в себя соблюдение следующих рекомендаций: 1. Соблюдайте правила личной гигиены. Следите за чистотой своих рук – периодически мойте их с мылом (лучше с антибактериальным эффектом), а при отсутствии такой возможности тщательно обрабатывайте руки дезинфицирующими средствами, желательно на спиртовой основе. Не используйте чужие предметы личной гигиены — зубные щетки, полотенца и прочие принадлежности. Обязательно расскажите об этом детям. 2. Обязательно мойте руки перед приемом пищи. 3. Не используйте общую посуду для питья или еды с другими людьми. Это один из основных способов передачи различных инфекций в рабочих коллективах.  4. Пока руки не вымыты или не продезинфицированы – не трогайте нос, губы и другие части лица, ведь подержавшись за ручку в общественном транспорте, денежные средства или при контакте с продуктами в магазине легко перенести себе на кожу различные болезнетворные микроорганизмы (вирусы, бактерии, грибки и т.д.). 5. При появлении кашля, чихания, насморка – используйте для прикрытия ротовой и носовой полости одноразовые салфетки, которые сразу выбрасывайте, после чего обработайте руки антисептиком. 6. Избегайте мест большого скопления людей, откажитесь от массовых мероприятий. Если есть возможность переместиться в пункт назначения пешком – воспользуйтесь этим способом. Тем более, что ходьба является кардионагрузкой и относится к методам профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркта, инсульта и других). |

|  |
| --- |
| 7. Старайтесь держать дистанцию от людей, у которых присутствует кашель, чиханье, лихорадкаи насморк. Даже если это не коронавирус, Вы снизите риск заболеть другими, не менее серьезными заболеваниями, передающимися воздушно-капельным путем – гриппом, краснухой, корью, дифтерией, ОРВИ. 8. Обрабатывайте антисептиком свой телефон. 9. Следите за чистотой и других поверхностей – на работе и дома. Обрабатывайте клавиатуру, мышь, стол, пульты, оргтехнику и другие вещи антисептиком. 10. В случае появления кашля, лихорадки, затрудненного дыхания, насморка и прочих симптомов гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) на фоне слабости обратитесь за медицинской помощью. При этом, не забудьте рассказать врачу – где Вы были, с кем контактировали и после чего у Вас появились эти симптомы. 11. Откажитесь от поездок в страны или места, где повышен эпидемиологический порог на коронавирусную инфекцию COVID-19. 12. Избегайте рукопожатий, объятий и поцелуев. 13. Ведите здоровый образ жизни - больше двигайтесь, высыпайтесь, включайте в рацион продукты с большим содержанием витаминов и макро- микроэлементов,не допускайте переохлаждения организма. Главный фактор развития инфекционных болезней – инфицирование организма, а второй, не менее важный, ослабленный иммунитет. 14. В местах большого скопления людей, в общественном транспорте или при контакте с больным носите медицинские маски. На открытом воздухе с малым количеством людей маска не нужна. Маски минимизируют заражение как самого человека от других больных, так и заражение других людей, если сам носящий маску человек болен. Единственное условие – маска должна плотно прилегать к носу, лицу и подбородку, не оставляя зазора. Маска эффективна не более 2-3 часов. Нельзя использовать одноразовую маску несколько раз. После ее снятия вымойте руки, а саму медицинскую маску утилизируйте. Обратите внимание что маска — не обеспечивает полную защиту от вирусных инфекций, а лишь снижает риск инфицирования.  Телефон единого консультационного центра Роспотребнадзора по  вопросам коронавирусной инфекции  **8-800-555-49-43** |