

Двигательная активность во время карантина.

Сидеть взаперти на карантине – испытание не для слабонервных. И если первые дни и взрослые, и дети радостно предавались тем занятиям, до которых в обычное время не доходят руки, то постепенно, и они приелись. Пока дети, добравшись до мультиков, пересматривали их по нескольку раз, мамы трижды отмыли кухню, а папы провели генеральную ревизию в гараже. И так, прошел месяц, а конца карантину еще не видно, но сидение дома уже откровенно тяготит. Что же делать?

Чтобы день задался, лучше всего начинать его с легкой зарядки. Эту истину все мы знаем, но в будни по утрам нам едва хватает времени, о какой уж тут зарядке говорить? Но благодаря карантину наша суета сбавила обороты.

Психологи давно доказали: спорт и двигательная активность помимо укрепления физического здоровья, поднимают настроение. А растущему организму физические нагрузки просто необходимы! Да и родителям вряд ли хочется набрать пару килограммов за карантин. Поэтому осмотрите критическим взглядом свою квартиру, чтобы и в этом замкнутом пространстве благополучно найти место для двигательной активности.

Почему для детей важна двигательная активность? Физическая активность играет важную роль в формировании организма. Движение развивает у детей моторику, мыслительные процессы, укрепляет организм и предотвращает возникновение множества болезней. Регулярная физическая нагрузка укрепляет иммунитет, что сейчас особенно важно.

Слишком подвижным детям зарядка поможет успокоиться и правильно использовать свою энергию, а медлительные ребята, смогут активизироваться.

Также дошкольники сейчас могут пребывать в подавленном психологическом состоянии, ведь они не до конца осознают, почему введены строгие ограничения и могут улавливать тревогу родителей из-за сложившейся ситуации.

Физические упражнения помогают бороться со стрессом и оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние.

Для зарядки можно использовать такой комплекс упражнений:

- ходьба на месте или по кругу;
- бег на месте в легком темпе;
- вращения головой по кругу;
- прыжки на месте на одной или двух ногах;
- наклоны корпуса вперед-назад и вправо-влево;
- приседания;
- вращения тазом по кругу.

Продолжительность зарядки зависит от возраста ребенка:

- 2 года — до 5 минут;
- 3 — 4 года — 5—8 минут;
- 5 —6 лет — до 10 минут;
- 7 —10 лет —10 —15 минут.

Как заинтересовать ребенка зарядкой?

Важно выполнять упражнения вместе с ребенком. Дети повторяют поведение взрослых и перенимают их привычки. Не совсем правильно, когда родители заставляют ребенка делать зарядку, а сами в это время лежат на диване или сидят перед компьютером.

Если ребенок в плохом настроении, не стоит принуждать его выполнять упражнения. Лучше подождать, когда его настроение улучшится. Иначе в его сознании закрепится ассоциация «плохое настроение — зарядка».

Можно добавить игровые элементы, например, поиграть в супергероев, которые разминаются перед тем, как спасти мир. Зарядка пройдет намного веселее, если на фоне включить энергичную музыку или те песни, которые любит ребенок.

Подвижные игры дома.

Никто не говорит, что «веселые старты» или бадминтон – это хорошая идея. В основном, конечно, домашние подвижные игры – не про бег и прыжки, а про растяжку и «гуттаперчевые» способности. Лидер в этой категории – это, конечно же, всеми любимый «Твистер». Он не требует большой территории – достаточно того места, где можно расстелить игровой коврик. Игроки не должны бегать, прыгать и скакать, то есть не угрожают квартире и обстановке. Зато растяжка тренируется отменно!

Если кто еще не в курсе, «Твистер» – это игра, в которой каждый участник ставит свои конечности на цветные кружки – туда и в той последовательности, куда угодно будет ведущему или коварному волчку.

Самоизоляция — не время унывать. Это отличная возможность сформировать полезные привычки у ребенка, которые останутся с ним и после окончания карантина.