

## *«Тренируемся вместе с детьми дома»*



Из-за карантина вся семья постоянно проводит время дома. И если для взрослых не проблема самоорганизоваться, то у детей накапливается много энергии, которую некуда девать. Кроме того, пребывание на детских и спортивных площадках запрещено, а правительство настоятельно рекомендует воздержаться от прогулок в парках. Поэтому самое время приучить детей к регулярной зарядке.

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 дети смогут активизироваться. Также дети 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 по кругу;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы;
- бег на месте в легком темпе;
- подскоки на месте;
- вращения головой по кругу;
- подъёмы рук вверх через стороны;

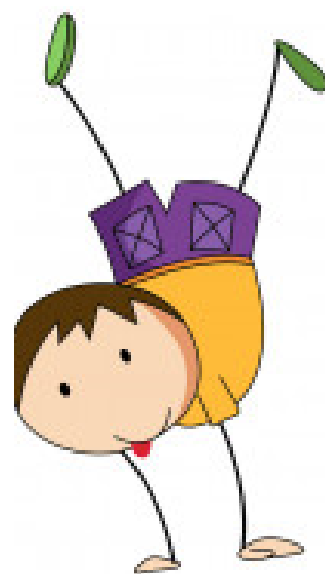


- наклоны корпуса вперед-назад и вправо-влево;
- приседания;
- наклоны вниз на прямых ногах;
- упражнение «лодочка»;
- упражнение «ножницы»;
- прыжки на месте на одной или двух ногах.

Длительность зарядки

Продолжительность зарядки зависит от возраста ребенка:

- 1 — 2 года — до 5 минут;
- 3 — 4 года — 5—8 минут;
- 5 — 6 лет — до 10 минут;
- 7 — 10 лет — 10 — 15 минут.



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.

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