

Как сохранить физическую активность во время самоизоляции или карантина?



Ввиду того, что в настоящее время мы вынуждены оставаться дома из-за пандемии COVID-19, предлагаю Вам простые и безопасные способы поддержания физической активности в условиях ограниченного пространства.

1. Придумайте веселый способ научить ребенка правильным привычкам, чтобы дать ему чувство контроля. Например, вы можете превратить мытье рук в игру. «Вокруг вирусы, нам нужно вымыть руки, а затем я еще тебе расскажу, как можно перехитрить вирусы»

2. Соблюдайте режим дня. Для того чтобы не возникал дефицит движения, мы используем следующие режимные моменты:

- утренняя гимнастика и гимнастика после сна;
- физкультурные занятия;
- прогулки на свежем воздухе (балкон, открытое окно);
- подвижные игры различной степени активности;
- физкультминутки и динамические паузы;
- пальчиковые игры;
- самостоятельная двигательная деятельность.


3. Ходите.

- обычная ходьба,
- ходьба на носках, на пятках,
- ходьба с высоким подниманием колена,
- ходьба широким шагом,
- ходьба приставными шагами (прямо и боком),
- ходьба перекатом с пятки на носок,
- ходьба в полуприсяде и приседе,
- ходьба выпадами,
- ходьба с крестным шагом,
- гимнастическая ходьба.

4. Сохраняйте контакт с друзьями и близкими. Устройте онлайн батлы: кто больше присядет, кто дольше простоит на одной ноге, кто больше отобьет мяч от стены т.д.

5. Релаксация. Лучшие техники для детей:

1. Глубокое дыхание

- 
2. Прогрессирующая релаксация мышц-достигается путем напряжения и последующего расслабления различных групп мышц тела.
 3. Физические упражнения.
 4. Визуализация.
 5. Смех.
 6. Растяжка
 7. Музыка.
 8. Медитативные техники.
 9. Объятия.
 10. Напряжение пальцев ног.
 - 6. Обеспечить детям свежий воздух и солнечные ванны.** Чтения книги на балконе или у открытого окна может быть достаточным.

**Будьте
здоровы!**