

Двигательная активность дома

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, дорвавшись до мультиков, пересматривали по несколько раз любимые сезоны «Фиксики» и «Леди Баг», мамы трижды отмыли кухню, а папы провели генеральную ревизию в гараже. Итак, время идет, а сидение дома откровенно тяготит. Что же делать?

Психологи давно доказали: спорт и двигательная активность помимо укрепления физического здоровья, поднимают настроение. Вот почему зарядка так популярна.

А растущему организму физические нагрузки просто необходимы. Да и родителям вряд ли хочется набрать пару килограммов за карантин. Поэтому окиньте взглядом свою квартиру и поймете, что и в этом замкнутом пространстве благополучно можно найти место для двигательной активности. Даже если у вас дома нет беговой дорожки.

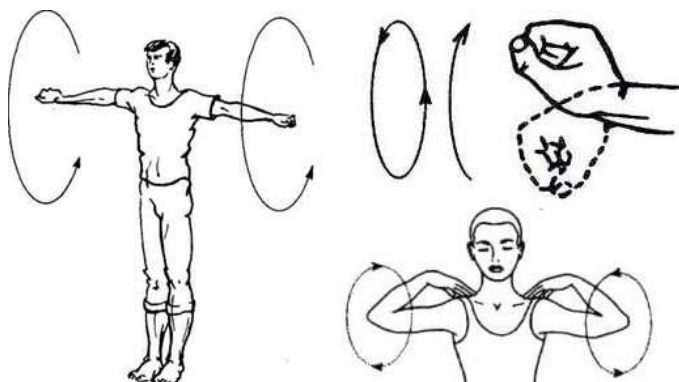
Чем заменить подвижные игры на свежем воздухе и пробежку в парке? А вот чем.

Зарядка для детей

Чтобы день задался, лучше всего начинать его с легкой тренировки – зарядки. Эту истину все мы знаем, но в будни по утрам нам едва хватает времени собрать детей в школу и сад, а себя – на работу – о какой уж тут зарядке говорить? Но благодаря карантину наша суэта сбавила обороты, никому никуда с утра спешить не надо, а работа мамина тоже, скорее всего, переехала на дом. Кто знает, может, обзаведясь за месяц карантина привычкой начинать день с зарядки, вы и в дальнейшем не сможете от нее отказаться и пересмотрите свой ежедневный распорядок. А пока без зарядки точно не обойтись.

Самые простые упражнения все мы знаем с детства:

- Подъем вытянутых рук вверх – в стороны – вперед – вниз. И все это на счет от 1 до 4. Положения рук в этом упражнении можно варьировать – на ваш вкус.
- Вращения рук: сначала кистей (в обе стороны), затем предплечий, затем вытянутых рук, а затем рук, согнутых в локтях (ладони положены на плечи) – вперед и назад. Это упражнение, кстати, входит в комплекс ЛФК для профилактики сколиоза – а он угрожает нашим детям не только за школьной партой, но и дома, скрючившись над гаджетами.



-Упражнение с палкой – еще один хит противосколиозной ЛФК. Палочка нужна около 1 м длиной, в диаметре 2 – 4 см – чтобы детская ладошка могла ее обхватить. Ребенок вытянутыми перед собой руками держит палку – при этом расстояние между ладонями примерно в 1,5 раза шире ширины плеч ребенка. Вытянутые руки с палкой ребенок заводит за спину, так, что палка оказывается за ним.

-Наклоны вперед, в стороны, назад. При условии, что, наклоняясь вперед, никто не мухлюет и колени не сгибает. Если растяжка позволяет, при наклонах вперед можно касаться пола не только кончиками пальцев, но и кулачками или всей ладошкой.

Приседания. Пока кроха будет тренировать осанку и равновесие, мама накачает себе красивую осанку, если раньше было недосуг. 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;
- с 10 лет — 15 —20 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.

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

Инструктор по физической культуре Халитова Г.С.