



Физическая активность на карантине

Автор: инструктор по физической культуре Мальченко Оксана Владимировна.

Многие люди с трудом представляют себе жизнь без физической нагрузки и какой-либо активности. Но все же она возможна даже в условиях самоизоляции.

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.

1. Семейная зарядка с утра. Если до сих пор вы не успевали делать по утрам зарядку, то теперь, при вынужденном карантине, у вас есть на это время. Включайте любого онлайн-тренера, и начинайте выполнять упражнения всей семьей. Зарядка — отличный заряд бодрости и профилактика многих заболеваний.

Приложение 1,7 https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKIUA&feature=emb_title

2. Йога вместе с ребенком. Подстелите коврики или просто имеющиеся в доме покрывала, включите занятия по детской йоге или занятия, где йогой занимаются взрослые с детьми онлайн, и начинайте выполнять упражнения. Несмотря на то, что большинство движений в йоге размеренные и спокойные, они здорово разгоняют кровь, растягивают и укрепляют мышцы.

https://www.youtube.com/watch?v=6ING3Ybw7Qo&feature=emb_title

3. Прыжки на скакалке. Если ваши соседи снизу не против или если вы проживаете в частном доме — то прыжки на скакалке подойдут идеально, чтобы размяться и провести своеобразную кардиотренировку. Соревнуйтесь, кто сможет дольше прыгать. Может к концу карантина именно вы станете чемпионом по прыжкам на скакалке. *Приложение 2,7*

4. Резиночки. Помните, эту дворовую игру из нашего детства, в которую играли все девчонки, и даже многие мальчишки. Если у вас в доме есть резинка, длинный коридор и пара стульев, то эта игра для вас. Правила прыжков и уровней можно с

легкостью найти в интернете. https://www.youtube.com/watch?v=dZm-vlhj7oo&feature=emb_title

5. **Шведская лестница.** Вам повезло, если у вас есть шведская лестница или спортивный уголок. Составьте несколько упражнений, которые вы будете выполнять ежедневно всей семьей. *Приложение 3.*

6. **Обруч** Еще один вид активности, который можно применять в условиях квартиры и ограниченного пространства. Обруч — это не только интересное занятие для ребенка, но и тонкая талия у мамы. *Приложение 4,7*

7. **Отжимания, гантели из бутылок с гречкой, спортивные эластичные резинки.** В ход может идти все, что поможет вам нагружать собственное тело в условиях полного покоя. Устройте собственный домашний спортзал.

Приложение 5.

8. **Шашки.** Многие родители стремятся найти для своих детей интересное и полезное занятие, способствующее развитию ребенка. Одним из хороших способов развития ребенка является его увлечение интеллектуальными играми, самыми известными и популярными из которых, конечно же, являются шашки.

Приложение 6. www.shashkivsem.ru

9. **Памятка для родителей** Техника безопасности при ОРУ, играх и упражнениях в домашних условиях. <https://nsportal.ru/oksana-vladimirovna-malchenko>
Приложение 8.

10. **Комплекс: «Космос».** В преддверии Дня Космонавтики вы найдете ОРУ по теме: «КОСМОС» *Приложение 9.*

