

## Как сохранить физическую активность во время самоизоляции или карантине?

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!**

С уважением инструктор  
по физической культуре Пахомова Яна Сергеевна