Физическая активность дошкольника в условиях самоизоляции

Из-за самоизоляции 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.

Как организовать спортивный досуг дошкольнику в условиях самоизоляции расскажет инструктор по физической культуре Алипова Виктория Викторовна.

-Почему для детей важна двигательная активность

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 физические упражнения помогут 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.

– **Как быть с физическими активностями, если площадь квартиры не позволяет устраивать марафоны**

Для дошкольника движение – это принципиально значимое времяпрепровождение. Например, простой способ – это включить воображение и устроить вместе с ребенком «звериный марафон». Вы воображаете, что идете по зоопарку, видите зверей и повторяете их движения. Так же можно отправиться с ребенком в «поход» : вы маршируете, перепрыгиваете через реку, ставите палатку… Все это сопровождается крупно моторными движениями.

Подобные сюжетные игры – это возможность для ребенка подвигаться, сделать крупные размашистые движения, прыжки,
имитацию бега, взмахи руками. Вы можете танцевать, вы можете играть в твистер, вы можете сделать у себя в коридоре с помощью скотча классики, построить полосу препятствий из диванных подушек…

Еще одна активность, которая совмещает в себе подвижность – квест. Дети обожают искать клад по картам и по подсказкам. Можете опять же построить полосу препятствий, придумать сюжет и отправиться в пиратское плавание.

-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 спасать мир. Зарядка пройдет намного веселее, если на фоне включить энергичную музыку или те песни, которые любит ребенок.

Упражнения для зарядки

Для зарядки можно использовать такой комплекс упражнений:

· ходьба на месте или по кругу;
· бег на месте в легком темпе;
· вращения головой по кругу;
· прыжки на месте на одной или двух ногах;
· наклоны корпуса вперед-назад и вправо-влево;
· приседания;
· вращения тазом по кругу.

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.

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

Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких