# Зарядка для детей во время карантина

*Из-за карантина 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. Поэтому самое время приучить детей к регулярной зарядке.*

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 зарядка поможет 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.

Физические упражнения помогают бороться со стрессом и оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние.

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.

Варианты зарядки можно найти на детском YouTube-канале «Телеканал ПЛЮСПЛЮС». https://www.youtube.com/playlist?list=PLtNoqaGK7LrL2Ud\_s\_WRAk0MJFSjrNbut

Видео записаны в игровой форме, а зарядку проводит мультяшный герой. Каждое видео заканчивается формированием полезной привычки — пить воду.

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 спасать 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.

# Утренняя гимнастика для дошкольников и родителей

Младший возраст.

I. Дети встают рядом в пары со своими **родителями**.

- Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: *«ракета»* - *«самолёт»* (руки вверх - в стороны, *«по камушкам»* (на пятках, *«по брёвнышку»* (на носках, *«след в след»* *(вперед приставным шагом)*.

- Легкий бег с остановками, прыжком в сторону. «Представьте, что вы лесные звери, бегаете по лесу по тропинкам. На сигнал *«Волк»* - прыгаете чуть в сторону и присаживаетесь - прячетесь за куст *(дети за****родителей****)*.

- Ходьба парами по залу, выбор места для упражнений.

II. ОРУ в парах.

1. *«Цветок»*. И. п.: стоя лицом друг к другу, руки соединены в парах Поднять руки вверх, прогнутся в спине, сделать вдох, опустить руки, наклонить голову – выдох. Повторить 6 раз.

2. *«Пила»*. И. п. то же. Левая нога впереди в носок с напарником, правые руки сцеплены. Движения рук вперёд – назад по 6-8 раз. То же повторить с другой ноги.

3. *«Окошко»*. И. п.: стоя спиной друг к другу, руки на поясе. Наклоны вниз - посмотреть в *«окошко»* друг на друга. Повторить 6 раз.

4. *«Качели»*. Сида друг против друга, руки сцеплены в парах, ноги прямые, ступни упираются друг в друга. Поочерёдные наклоны вперёд. Повторить по 6 раз на каждого.

5. *«Полочка»*. Сидя на полу, ноги крёстно по - турецки, локти скрещены перед собой. Поочерёдно давить локтями друг другу сверху вниз. По 3 раза каждому.

6. *«Мостик и ручеёк»*. Взрослый встаёт на четвереньки (*«мостик»*, а ребёнок проползает под *«мостиком»*. Взрослый меняет место, а ребёнок на четвереньках бежит под *«мостик»*. Повторить 4 раза.

7. *«Врозь – вместе»*. Прыжки произвольные на 4прыжка лицом друг к другу, 4 прыжка спиной друг к другу. Повторить 3 раза.

8. *«Вентилятор»*. Стоя *(сидя)* боком друг к другу. Дыхательная **гимнастика с дробным выдохом**. Следить, чтобы плечи не поднимались при вдохе. Выдох – соревнование – кто дольше. Повторить по 4-5раз.

9. *«Лепим лицо друг другу»*. Массаж носа, ушных раковин и пальцев рук. 1-2 мин.

III. Спокойная ходьба с восстановлением дыхания.

**Утренняя гимнастика с родителями**.

Старший возраст.

I. Ходьба обычная, ходьба на носках, на пятках, ходьба прямым приставным шагом, прямой галоп. Лёгкий бег, бег с поскоками, бег с захлёстыванием голени, лёгкий бег, ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Построение в две колонны.

II. ОРУ в парах.

1. *«Потягивание»*. И. П.: ноги вместе, руки в стороны, соединены ладонями. Подъём на носки, руки поднять вверх, потянуться. Вернуться в И. П. Повторить 6 раз.

2. *«Качели»*. И. П.: то же, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища в стороны. Повторить по 4 наклона в каждую сторону.

3. *«Боксёры»*. И. П.: Ноги врозь - одна впереди, другая чуть сзади, руки соединены в парах, упираются ладонями друг в друга. Попеременное выпрямление и сгибание рук в парах перед собой.

4. *«Вертушка»*. И. П.: стоя спиной друг к другу, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью. Повороты туловища навстречу друг другу с соединением ладоней в парах *(хлопок)*. Повторить по 4 поворота в каждую сторону.

5. *«Гномы – Великаны»*. И. П.: лицом друг к другу, ноги вместе, руки сцеплены в парах, опущены вниз. Поочерёдное приседание в парах. Повторить по 6 приседаний каждому.

6. *«Тяни – толкай»*. И. П.: сидя на полу лицом друг к другу, ноги врозь, выпрямлены, соединены стопами друг с другом, руки сцеплены в парах. Поочерёдные наклоны туловища вперёд: один напарник за руки тянет на себя другого и отклоняется при этом назад. Повторить по 6 наклонов каждому.

7. *«Весёлый танец»*. И. П.: Стоя боком друг к другу, одноименные руки сцеплены под локти. Прыжки поскоками по кругу друг за другом. Продолжительность 30 сек.

8. *«Растишка»*. Повторить первое упражнение с восстановлением дыхания.

III. Спокойная ходьба с восстановлением дыхания.