

Рекомендации для родителей "Зарядка во время карантина"

Из-за карантина вся семья постоянно проводит время дома. И если для взрослых не проблема само организовать, 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». Видео записаны в игровой форме, а зарядку проводит мультяшный герой. Каждое видео заканчивается формированием полезной

привычки — пить воду. Вот один из примеров подобного ролика.

Длительность зарядки

Продолжительность зарядки зависит от возраста ребенка:

2 - 3 года до 5 минут; 3 - 4 года 5-8 минут;

4 - 5 лет 5 - 6 лет 6 - 7 лет

10 минут; 15 минут; 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.



