

## **Рекомендации инструктора по физической культуре в период самоизоляции.**

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.

### ***Зарядка— важная составляющая здоровья.***

**Если Вы решите впервые включить этот пункт в режим дня, прислушайтесь к следующим советам:**

1. Участвовать в зарядке должны все члены семьи. Именно тогда дети будут воспринимать ее серьезно.
2. Первые несколько дней зарядку проводит взрослый для установки комплекса упражнений. Далее возможность проводить зарядку можно передавать по очереди всем членам семьи.
3. Комплекс упражнений рекомендуется проводить, начиная с головы и заканчивая ногами.
4. Упражнения должны соответствовать возрасту детей.
5. Зарядку рекомендуется проводить под детскую ритмичную музыку.

Очень часто родители сталкиваются с тем, что ребенок отказывается выполнять те или иные задания и упражнения. Не нужно его ругать. Возможно, ему тяжело выполнять их или просто неинтересно. И тут к вам на помощь придет ваша фантазия. Вместо простых махов руками можно предложить ребенку стать птичкой и полететь в теплые края, можно превратиться в зайчиков и прыгать от кустика к кустику, можно стать

косолапым мишкой, который собирает шишки, и тогда приседания не покажутся ребенку такими скучными и рутинными, а можно использовать необычный атрибут – подушку. Предлагаю вашему вниманию комплекс утренней зарядки с подушкой.

### ***Звучит ритмичная музыка.***

1. Ходьба на носках, подушку поднять вверх
2. Ходьба на пятках, подушка на голове
3. Ходьба по кругу в полуприседе, голову опустить вниз, подушка внизу.
4. Бег, забрасывая пятки.
5. Ходьба в чередовании на носках, руки вверх, в полуприседе, подушка перед грудью.
6. Бег спиной вперед.
7. Ходьба врассыпную, высоко поднимая колени.

### ***Построение врассыпную.***

#### ***Основная часть:***

1. И.п.: основная стойка, подушка перед грудью. Ритмичные повороты подушки в правую и левую стороны. (*Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения.*)
2. И.п.: ноги на ширине плеч, подушка перед грудью. 1 – пружинка, 2 – поднять подушку вверх, 3 – пружинка, 4 – поднять подушку вверх, наклониться в правую сторону. Повторить сначала, чередуя поворот в правую и левую сторону. (*Выполнять ритмично, в темп музыки. Наклоняться четко в сторону.*)
3. И.п. о.с, подушка перед грудью. 1 – выпад в правую сторону, подушку вправо, очертя полукруг. 2 – вернуться в и.п. То же в другую сторону. (*Выполнять глубокий выпад в сторону.*)
4. И.п: ноги на ширине плеч, подушка перед грудью. Наклон вперед, руки выпрямить вперед, вращая подушку вправо-влево. Вернуться в и.п. (*Наклоняться ниже, ноги не сгибать.*)
5. И.п.: сидя на подушке, руки упор сзади, ноги согнуты. Маленькими шагами передвигать ноги в правую и левую сторону. (*Спину держать прямо, не разворачивать за ногами.*)
6. И.п: сидя на полу, ноги в стороны, руки упор сзади, подушка на полу. 1-наклон вперед, локти на подушку, положить голову на кисти рук, покачать головой; 2 – вернуться в и.п. (*Выполнять ритмично, в такт музыки. Ноги не сгибать, колени прижать к полу.*)
7. И.п.: о.с. Подбрасывание подушки вверх и ловля ее двумя руками. (*Выполнять под музыку.*)
8. Взять подушку за уголок, побиться подушками с рядом стоящими детьми (*Следить, чтобы подушки касались ниже пояса.*)
9. И.п. о.с, подушка вверх. Поднять правое (левое) колено вверх, подушку опустить на колено. Вернуться в и.п. (*Упражнение выполняется в энергичном темпе. Колени поднимать выше, носок натянут.*)

10. И.п. правая нога вперед, левая назад. Прыжки, меняя положение ног.  
(Следить за дыханием)

11. И.п. о.с. подушка перед грудью. 1 – пружинка, 2 – подушку в правую сторону, левую ногу на носок в левую сторону. То же в правую сторону.  
(Восстанавливаем дыхание. Добиваться одновременного выполнения упражнения.)

### **Заключительная часть:**

Упражнение на дыхание.

Речевка: «Рано утром я проснусь, на зарядку становлюсь.

Приседаю и скачу - быть здоровым я хочу»

### **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 лет —10 —15 минут;

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

## **Подвижные игры дома**

Ребенку нужно много двигаться — бегать, прыгать, играть в мяч. Чтобы направить неумную детскую энергию в мирное русло, родителям нужно проявить фантазию и организовать им активные игры в домашних условиях.

Совместная игра — это очень полезный навык для формирования дружеских и доверительных отношений между ребенком и родителями. Так что, пользуйтесь моментом и даже в помещении устраивайте активные игры.

### **Домашний боулинг**

Соорудить игру, в которую можно играть хоть в одиночку, хоть всей семьей, проще простого, потому что «оборудование» найдется буквально в каждом доме. Берем мяч, лучше из ПВХ — будет меньше шума, но подойдет любой спортивный или игровой мячик и 10 пластиковых бутылок.

Импровизированные кегли можно сделать яркими, наполнив фантиками или цветной бумагой. Правила просты: мяч, как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли — чем точнее бросок, тем больше «кеглей» упадет. Для большей заинтересованности ребенка, придумайте ему интересный призовой фонд. А текущие результаты записывайте на большом листе бумаге.

## **Борьба сумо**

Если в семье растут двое детей с небольшой разницей в возрасте, предложите им провести забавный турнир сумоистов. Маленькие сорванцы будут в восторге от такого занятия! Причем игра увлекательна уже на стадии подготовки. Что нужно найти для экипировки: две домашние папины футболки, два ремешка и две большие подушки. Гигантскую спортивную форму сооружаем с помощью подушек: закрепляем ремешком на груди и спине, сверху надеваем папину майку. А далее самая веселая часть игры — столкновения и падения. Кто удержится, то победитель.

## **Бег с воздушными шарами**

Каждому участнику забега дается воздушный шарик, который нужно переправить в другой конец комнаты (либо длинного стола), не касаясь его руками. На шарик можно дуть, подталкивать ногами (или локтями, если «забег» проходит на столе), подбородком, носом. Для детей постарше игру потребует усложнить, расположив на пути следования игроков препятствия — например, преграду или что-то похожее тоннель.

## **«Ручеек»**

На полу из двух скакалок или веревок делаем ручеек шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки — это камушки. Ребенку нужно перебраться с одного бережка на другой, наступая на островки и перепрыгивая камушки. Если оступися, берет паузу, чтобы «высушить» ножки на берегу. Нехитрое занятие тем не менее формирует у ребенка ловкость, равновесие и не даст заскучать во время карантина. А заодно малыш вдоволь напрыгается.

## **Бег с фасолью**

Дети, как известно, любят побегать по дому, но каждый раз рискуют либо свалиться и получить ушиб, либо зацепить что-то из мебели. Поэтому предлагаем им подвигаться, но с некоторым ограничением: на голове у них будет лежать пакетик или мешочек с фасолью (горохом, карамелью). Таким образом ребенок должен стараться быстрее дойти до цели, но не уронить свой груз. Между тем научится держать равновесие и осанку.

## **«Поиск сокровищ»**

Чтобы не заскучать во время долгого сидения дома, можно придумать разные мини-квесты. Например, искать сокровища! Спрячьте в квартире 10-15 вещей вместе с записками, в которых будет зашифрована подсказка о следующем месте «клада». Если развить мысль более фантазийно, то можно нарисовать целую карту «острова сокровищ», и тогда занятость ребенка часа на два обеспечена. Не хотите рисовать, тогда ведите ребенка к цели подсказками «горячо-холодно».

### **«Лабиринт»**

В коридоре из бумажной или атласной ленты можно соорудить лабиринт и предложить своему чаду пройти через него, стараясь не касаться ленты. Поэтому ребенок должен проявить смекалку, ловкость и гибкость. Ленты к стене крепятся с помощью строительного скотча (тогда на обоях не останется следов). Лабиринт можно сделать на полу — горизонтальный, либо протянуть ленты по вертикали под углом.

### **Катание с горок**

Кому-то покажется затея слишком экстремальной, но малыши ее воспримут на ура. Горку можно сделать с помощью плотного картона, который приставлен к дивану, чтобы горка не прогнулась, снизу подложить подушки или свернутое в рулон большое одеяло.

### **Канатоходец**

По длинной веревке, расположенной на полу, ребенок должен пройти ровно, ни разу не сворачивая с пути и не отступаясь. «Канат» можно положить волнистой линией, в руках у канатоходца может быть зонтик, а на голове книга.

### **Мишень**

Тренируем меткость детей в домашних условиях. Мишенью для игры может послужить что-угодно: пластиковая пятилитровая бутылка, в которой вырезано отверстие для мячей, корзинка или детское ведерко. Далее из фольги делаем мячики и пробуем попадать в мишень. Усложняем условия: целимся по очереди левой и правой руками. Можно устроить семейные соревнования: кто забросит больше шариков в мишень за определенное время или одновременно после команды «Начали!».

### **«Автомобиль»**

Одна из популярных игр в детском саду, но ее можно легко организовать в домашних условиях во время карантина. Малыш исполняет роль «автомобиля», родителю достается роль «светофора», поэтому подготовьте

три карточки — красную, желтую и зеленую. Когда «загорается» красный свет, ребенок стоит на месте. При команде «желтый» — «заводит мотор», а на зеленый свет — начинает двигаться.

### **«Выше и выше»**

Помните, как в детстве мы сами прыгали на диванах и кроватях, чуть не до потолка? Нечто похожее можно организовать своему ребенку, только в более подходящих условиях. Тренируемся прыгать в высоту около свободной стены в комнате. Чем не активное занятие во время самоизоляции?! Ставим на стене отметку, до которой ребенок может допрыгнуть, потом чуть поднимаем уровень, потом еще и еще. 15 минут тренировки пойдут на пользу ребенку. Кстати, в эту игру охотно включатся и крохи и дети постарше.

### **Игрушка–хрюшка**

Веселая игра для малышей, которая хорошо разбавит скучное время дома, проведенное на карантине. Подходит для детей от трех лет. Нужно под ритмичную музыку просто перекидывать друг другу какую-то забавную мягкую плюшевую игрушку. Как только музыка останавливается, игрок с игрушкой в руках должен выполнить условие: рассказать стишок, спеть песенку или прокукарекать.

### **Дискотека**

Просто включаем ритмичную музыку и танцуем вместе с ребенком. Универсальное занятие и для двухлетних малышей и для детей младшего школьного возраста. Как вариант: импровизировать с хореографией. Придумайте смешные движения, имитируя маленьких утят или котят, танцуйте, пойте и смейтесь. В течение дня можно устроить несколько таких музыкальных пауз.

Регулярная физическая активность укрепляет функциональные способности сердечно-сосудистой системы, развивает мышцы и кости ребенка и улучшает психологическое самочувствие. В отсутствие достаточной физической активности ребенок не имеет возможности куда-то направить свою энергию. В результате малыш становится беспокойным и неусидчивым, ему сложнее сконцентрироваться на какой-то определенной задаче. А для детей дошкольного возраста физическая активность особенно важна, так как она развивает мелкую и грубую моторику.

Сейчас приостановили работу спортивные секции, но, безусловно, нужно продолжать физическую подготовку детей во время карантина. Родители могут заниматься зарядкой вместе со своими детьми, показывая им пример. Вместе заниматься физическими упражнениями веселее, да и взрослым не помешает разминка.