

Детки в клетке

Разумеется, самоизоляция для организма — испытание. Раньше, если мы не утруждали себя физической нагрузкой, то хотя бы ходили на работу, это уже какая-никакая нагрузка на организм. Для тех, кто был с физкультурой на «ты», пропали другие возможности — бегать по парку, ездить на велосипеде, ходить в тренажерный зал и даже на спортивную площадку около дома. Если трудно взрослым, то каково же приходится детям, ведь для них двигательная активность жизненно необходима. Что могут сделать взрослые в сложившейся ситуации? Взрослые могут организовать занятия физкультурой с детьми на дому, используя спортивные приложения и соответствующий контент на YouTube и в Instagram. Если взрослый будет делать все те же упражнения, которые делает ребенок, достаточную нагрузку ему тоже можно себе обеспечить.

Упражнения могут быть самыми простыми, например, встать и попрыгать 20 — 30 раз на месте. Это будет небольшой разминкой. Затем приседания, потом либо отжимания, либо планка — зависит от уровня физического развития. Планка легче. После планки — упражнения на пресс — скручивания. Упражнения рекомендуется делать без остановок. Затем нужно две минуты отдохнуть, и повторить весь цикл заново. И так три — пять раз. Совершенно точно после этой, казалось бы, нехитрой разминки любой — и взрослый и ребенок, почувствует себя в тонусе.

У нас у всех сейчас увеличилась нагрузка на глаза, жизнь теперь переместилась в экран компьютера, мы сидим больше чем обычно и в кровь попадает меньше кислорода. Движение стимулирует кровообращение и дает насыщение кислородом. Если не двигаться, все системы организма с каждым днем будут функционировать хуже и хуже. Главное делать хоть что-то - включать музыку и танцевать каждые два часа по десять минут. Ребёнок будет танцевать с мамой с большим удовольствием.

Приветствуется «домашняя работа»: мытьё полов, посуды, ручная стирка и др. — это тоже двигательная активность. И конечно, двигательные игры с ребёнком даже в условиях небольшой жилплощади: разнообразные «толкалки», «борьба»,

катание мяча или упражнения на фитболе, «йога», упражнения на спортивной стенке и др. Относительно спортивных снарядов и экипировки: конечно, хорошо если они есть. Но если их нет, нужно не думать об этом как о проблеме. Отсутствие гантелей легко восполняется бутылками с водой, собирать в ведёрко вместо рассыпанных мячиков можно картофелины или апельсины, любая верёвка подойдёт для игры «Мотальщики», а уж сколько радости это соревнование доставит вашему ребёнку!

Физическая активность поможет преодолеть стресс «самоизоляции» и сохранить бодрость и хорошее настроение вам и вашим детям.