**Как обеспечить детям адекватную физическую нагрузку в условиях карантина**



Никакой скучной зарядки, только интересные занятия, которые понравятся всей семье

Сейчас, в период пандемии коронавируса, многие из нас ушли на добровольный карантин (и правильно), а значит почти полностью изменили привычный образ жизни. Дети зачастую страдают даже сильнее взрослых — режим нарушается, физическая активность уменьшается, а усталость наоборот — только растет.

**За день один среднестатистические ребенок совершает столько движений, что не всякий спортивно подготовленный взрослый в состоянии повторить. Ребенок встает садится, бегает и кричит, ползает, падает и залезает на все немыслимые поверхности. Это все тяжело вынести, особенно если дома несколько детей. Но гораздо более тревожный знак - если ребенок теряет привычку к постоянной активности, а его спина начинает идеально совпадать со спинкой дивана. Мы собрали для вас несколько советов о том, как дать детской подвижности выход в четырех стенах вынужденного карантина и не дать потеряться детской радости движения, но и при этом оставить дом и его обитателей целыми и невредимыми.**

**Закрепите мебель**

Пройдитесь по дому и посмотрите - где и что может отвалиться, если на это залезть сверху. Полки, стеллажи и шкафы лучше как можно надежнее прикрепить к стенке.

**Затейте перестановку**

Попросите ребенка помочь вам с переносом стула, стола, шкафа (в зависимости от модели и года выпуска ребенка). Потом передумайте. Осознайте вместе с ребенком, что шкаф на старом месте смотрелся лучше и верните его туда. Вечером, когда усталые, но довольные, вы доберетесь до дивана и тогда придет понимание, что теперь нужен ремонт. А это новые физические нагрузки. Их, как известно, нельзя закончить, можно только приостановить.

**Постоянная планка**

Вы, возможно, удивитесь, но статичные позы — не меньший труд для организма, чем бег и прыг. Некоторое время в планке или просто стоя с прямой спиной около стены дают не меньшую нагрузку на организм, чем бег по кухне вокруг горячей кастрюли с борщом. Да, стоять в планке, отжиматься и приседать не так увлекательно, как на всем ходу перепрыгивать через бабушку, но если добавить к этому элемент соревновательности и игры, все засверкает новыми красками. Прокачивайте навыки, зарабатывайте очки и переходите на новые уровни вместе.

**Полоса препятствий**

Залезть в ванну и вылезти из нее, перепрыгнуть через коврик, пролезть под стулом, забраться на кресло и кувыркаться по дивану. Повторить. Придумать, как усложнить. Ввести дополнительное правило. Достать из кладовки стремянку. Ограничить по времени. Еще попытка. Еще. Разобрать полосу препятствий. Все это время придумывать новые, веселые приключения на завтра.

**Найди и промолчи**

Есть много игр, связанных со спокойной подвижностью. Это когда надо ходить, нагибаться, смотреть, но при этом не бегать и орать. Одна из них— « Найди и промолчи». В комнате прячется заметная, знакомая всем вещь. Дети запускаются в комнату и начинают искать вещь. Самое трудное — промолчать в тот момент, когда вы ее нашли, и не выдать месторасположение всем. Такие упражнения на сдерживание очень полезны в условиях, когда сдерживаться приходится всем.

**Рисунки на полу**

Расстелите на полу рулон бумаги (старые обои наконец-то пригодятся!) и рисуйте. Это само по себе не только увлекательно, но и, после определенного времени, затратно физически. Но это лишь первая часть хитрого плана. На рулоне можно нарисовать дорожки, кочки и мостики и потом, когда они высохнут, устроить полосу препятствий. Пройти ровно по линии, перепрыгнуть с кочки на кочку, на одной ноге преодолеть мост — увлекательное путешествие можно повторять раз за разом.

**Много маленьких мячиков**

Окей, это действительно немного напоминает игры со щенком. Но ведь результат тот же — веселье и движение. Рассыпьте по полу много маленьких мячиков-прыгунов и целую минуту наслаждайтесь тем, что вслед за мячиками по квартире сосредоточенно прыгают дети и ловят их, собирая в корзину. Когда корзина наполнится, случайно уроните ее. Еще минута отдыха.

**Подъезд**

В современных домах лестница со ступеньками обычно пусты и малолюдны. Все предпочитают лифты. Однако если возникла необходимость выйти из дома ненадолго, предпочтите спуститься не в лифте, которым, безусловно, продолжают пользоваться жильцы, а по ступенькам. И да: не трогайте перила!