Консультация для родителей

Как сохранить физическую активность во время самоизоляции

Ввиду того, что в настоящее время мы вынуждены оставаться дома из-за пандемии COVID-19, предлагаю Вам простые и безопасные способы поддержания физической активности в домашних условиях.

➢ **Научите ребенка правильным привычкам**

Вы можете превратить мытье рук в игру. «**Вокруг вирусы, нам нужно вымыть руки, а затем я еще тебе расскажу, как можно перехитрить вирусы»**

➢ **Соблюдайте режим дня.** Для того чтобы не возникал дефицит движения, мы используем следующие режимные моменты:

утренняя гимнастика и гимнастика после сна;
прогулки на свежем воздухе (балкон, открытое окно) под присмотром родителей;
физкультминутки и динамические паузы;
пальчиковые игры;
самостоятельная двигательная деятельность.

➢ **Ходите.**

- обычная ходьба,
- ходьба на носках, на пятках,
- ходьба с высоким подниманием колена,
- ходьба широким шагом,
- ходьба приставными шагами (прямо и боком),
- ходьба перекатом с пятки на носок,
- ходьба в полуприсяде и приседе,
- ходьба выпадами,
- ходьба с крестным шагом,
- ходьба на высоких четвереньках,
- ходьба на низких четвереньках,
- перелазание через предметы (горка подушек)

➢ **Сохраняйте контакт с друзьями и близкими посредствам видео связи.**

Устройте онлайн соревнования: кто больше присядет, кто дольше простоит на одной ноге, кто больше отобьет мяч от стены т.д.
Устройте онлайн тренировки.

Будьте здоровы!

Агафонова Н.Е.,
инструктор по физической культуре