

## **Самоизоляция и занятие физической культурой.**

На самоизоляции многие родители расслабились и позволили детям спать чуть ли не до обеда, не тренироваться и даже не делать домашние задания. Лучше вовремя наверстать упущенное, иначе потом сделать это будет гораздо сложнее.

Детские психологи считают: «Распорядок дня должен оставаться максимально приближенным к обычному дню ребенка. Подъем и отбой в определенное время, еда, занятия, спорт и домашние дела по расписанию. Единственное, что придется исключить – прогулки. Максимум ребенок может погулять с собакой рядом с домом или посидеть в кресле на балконе»

Больше повезло тем, кто имеет возможность сейчас пожить за городом. Прогулки и активность на дачном участке не нарушают режим самоизоляции и дают множество способов занять ребенка. Полезны они и для иммунитета и настроения.

«Спортивные игры и занятия помогают ребенку устать. Но это полезная усталость: он будет лучше спать, у него улучшится аппетит», – подчеркивают психологи.

Регулярные физические нагрузки благотворно сказываются на иммунитете, здоровье в целом, а также психологическом состоянии – это особенно важно в условиях самоизоляции.

Дорогие родители мы будем предлагать вам для занятия с детьми различные игровые упражнения, физминутки, игры.

**Сегодня мы предлагаем вам следующие игровые упражнения.**

### **«Пройдем по дорожке»**



Из шнуров или любого подручного материала в комнате (зале) выкладывается дорожка длиной 2,5м. Под музыку вы с ребенком ходите по залу, музыка выключается и вы предлагаете ребенку: «Дождик кончился, выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем

по дорожке, чтобы не замочить ноги». Ходьбу можно заменять легким бегом в умеренном темпе.

Выполняя данное упражнение вы будете упражнять ребенка ходьбе по ограниченной площади опоры.

### «Доползи до погремушки»



Натяните шнур на высоте 50 см от пола (*можно использовать обычные стулья*). С одной стороны от стоек на расстоянии 2 м, кладется шнур для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром могут служить погремушки, игрушки. Вы объясняете ребенку, как нужно подлезать под шнур, и при этом объясняете: «Лена подойди к шнуру, становись на четвереньки (*с опорой на ладони и колени*) и выполняй ползание, как „жучок“, голову наклоняй так, чтобы не задеть за шнур. Доползла до погремушки, встала, взяла погремушку и погремела ею». После показа и объяснения предложите ребенку занять исходное положение и по сигналу (*можно под музыку*) приступить к выполнению задания.

**Упражнения с ребенком повторите несколько раз. Сделайте фото для фотоотчета и отправьте по вайберу воспитателям.**

Во второй половине дня можно выполнить предлагаемую **физминутку**.

Девочки и мальчики прыгают, как мячики  
(*после слов выполняют прыжки под музыку*),

Ручками хлопают

(*хлопки три раза*),

Ножками топают

(*топают три раза*),

Глазками моргают

(*ритмичное зажмуривание глаз*),

После отдыхают

(*приседают, руки свободные*).