

## Рекомендации для родителей по физическому развитию.

### На карантине: каким спортом заняться?

Сейчас, когда мы временно не можем тренироваться на открытом воздухе, да еще и работаем не выходя из квартиры, самое время задуматься о тренировках и играх дома. Несмотря на ограниченное пространство, даже дома можно много чем заняться.

Мы сделали подробную подборку домашних видов спорта и досуга. Уверены, что каждый найдет для себя занятие по силам и в соответствии с уровнем подготовки.

#### Для детей

Детям особенно трудно долго находиться в закрытом пространстве. Их нескончаемая энергия требует выхода, и это совершенно нормально. Главное, направить ее в нужное русло. Попробуйте превращать любые упражнения в игру и добавлять элемент соперничества. Вот несколько вариантов:

- **МИНИ-БАТУТ.** Кажется, на нем дети могут прыгать вечно! Легкий, прочный, не занимает много места – идеальный вариант для наших обстоятельств.



- **ЛАБИРИНТЫ И ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ.** Тут подойдут все подручные средства и материалы. Столы, стулья, старый ковер, коврики, велосипед – всё, что вы храните дома. Или используйте красочные и легкие комплексы для детей из Декатлона! Природная страсть преодолевать препятствия и проходить маршрут до конца будут мотивировать малыша идти дальше. Постепенно можно усложнять уровни и добавлять новые задания. Кстати, сюда отлично подойдут различные платформы для удержания баланса и массажные ролики – на них будет весело катиться.



- **ШВЕДСКАЯ СТЕНКА.** Пока ребенок ростом ниже взрослых, он пытается попасть на их уровень по высоте. Поэтому дети так любят лазить по деревьям и смотреть на всё

свысока. Стенка не займет много места, но будет большой отрадой для детей. Дополните ее турником и кольцами – займете детей на долгое время!



Для тех, у кого места побольше

Если позволяет пространство, то дома вполне можно организовать настоящий фитнес-клуб. Здесь нам помогут:

- **БЕГОВАЯ ДОРОЖКА.** Благодаря современным технологиям, беговые дорожки сейчас стали настоящими умными помощниками любителей бега. Большое количество программ тренировок, замер показателей, эргономичные и безопасные покрытия – всё это теперь в нашем распоряжении. Есть и совсем компактные модели, которые поместятся в небольшой квартире.



- **ВЕЛОТРЕНАЖЕР.** Занимает еще меньше места, но при этом очень эффективен для тренировок. Подойдет как любителям, так и профессионалам. Не беда, если у вас недостаточно розеток, - есть модели с автономным питанием, которые запускаются за счет ваших движений. Хороший стимул не останавливаться! К тренажеру можно подключить компьютер и соревноваться с другими через специальные приложения.



- **КОМПАКТНЫЙ ДОМАШНИЙ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ.** Позволяет включить в работу разные группы мышц. Уровень нагрузки можно регулировать. Занимает мало места в сложенном состоянии.



- **СТОЛ ДЛЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА.** Теннис - очень динамичная игра, в которую играют в ограниченном пространстве. За матч можно набегать вокруг стола около 3-4 км! Не требует специальной подготовки, но затягивает с первого раза. А главное – доступен для любого возраста!

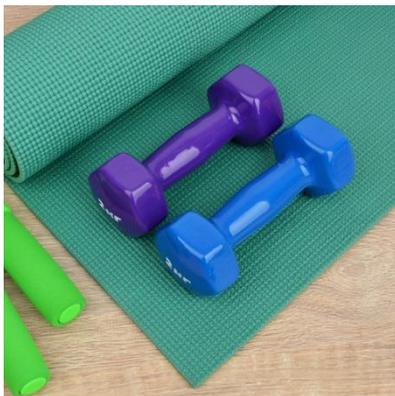


### Для комплексных тренировок

Помимо разнообразных тренажеров, сейчас существует огромное количество аксессуаров, которые помогают нам развить те или иные качества, не выходя из дома. Здесь и работа со своим весом, и с нестабильной опорой, с утяжелителями и с дополнительным сопротивлением.

Тренировки должны быть разнообразными, иначе мышцы привыкнут и перестанут развиваться, да и вам рутина быстро наскучит. Тут нам в помощь:

- **ГАНТЕЛИ.** Даже гантели весом в 0,5 кг способны сделать вашу тренировку более эффективной (а ведь есть гантели весом 15 и даже 22,5 кг!). Работа с гантелями отлично подходит для функциональных тренировок и для тех, кто хочет проработать определенные мышцы.



- **ЭЛАСТИЧНЫЕ ЛЕНТЫ ДЛЯ ФИТНЕСА.** Используются для улучшения эффекта от силовых упражнений. Можно выбрать вариант для себя по степени натяжения, длине и конфигурации.



- **БАЛАНСИРОВОЧНЫЕ ПЛАТФОРМЫ.** Используются для тренировок практически во всех видах спорта. Умение держать баланс на месте, а также работа на нестабильной опоре помогают нам лучше подготовиться к быстроменяющимся условиям, которые ждут нас в движении.



- **ФИТБОЛ.** Способен сделать тренировки намного интенсивней. Вся тренировка может быть построена только на его использовании. Незаменим для любителей фитнеса и пилатеса.



- **МЕДБОЛ.** В отличие от фитбола, он меньше, но заметно тяжелее, от 1 до 20 кг. Используется для тренировок мышц-стабилизаторов и корсетных мышц. Медбол создает сопротивление на протяжении всего движения. Один из любимых снарядов в кроссфите.



**Чтобы вы не выбрали для себя, помните, что дома всегда можно весело и с пользой провести время и держать себя в форме!**