

Рекомендации для родителей по физическому развитию

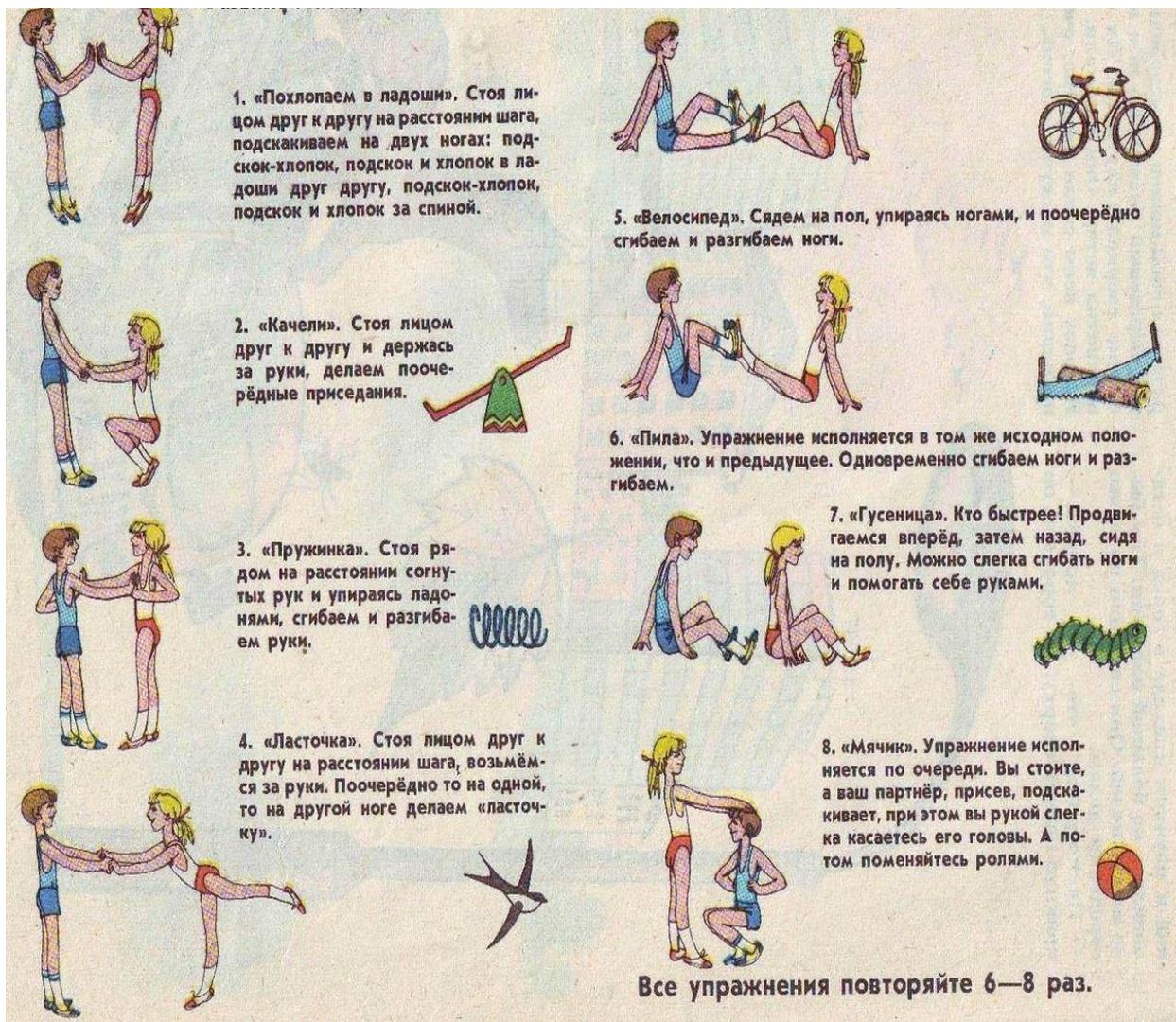
Больше всего во время карантина ребенку не хватает двигательной активности. Именно поэтому наши малыши буквально лезут на стенку к вечеру, а дети постарше – могут впасть в уныние вплоть до депрессии. Сидеть взаперти на карантине – испытание не для слабонервных. И если первые дни и взрослые, и дети радостно предавались тем занятиям, до которых в обычное время не доходят руки, то постепенно и они приелись. Пока дети, дорвавшись до мультиков, пересматривали по нескольку раз любимые сезоны «Фиксиков» и «Леди Баг», мамы трижды отмыли кухню, а папы провели генеральную ревизию в гараже. Итак, конца карантину еще не видать, а сидение дома откровенно тяготит. Что же делать?

Сидим дома, не скучаем, зарядку весёлую все выполняем!!!



Чтобы день задался, лучше всего начинать его с легкой тренировки – зарядки. Эту истину все мы знаем, но в будни по утрам нам едва хватает времени собрать детей в школу и сад, а себя – на работу – о какой уж тут зарядке говорить? Но благодаря карантину наша суэта сбавила обороты, никому никуда с утра спешить не надо, а работа мамина тоже, скорее всего, переехала на дом. Кто знает, может, обзаведясь за месяц карантина привычкой начинать день с зарядки, вы и в дальнейшем не сможете от нее отказаться и пересмотрите свой ежедневный распорядок. А пока без зарядки точно не обойтись.

Самые простые упражнения все мы знаем с детства:



Зарядка для малышей



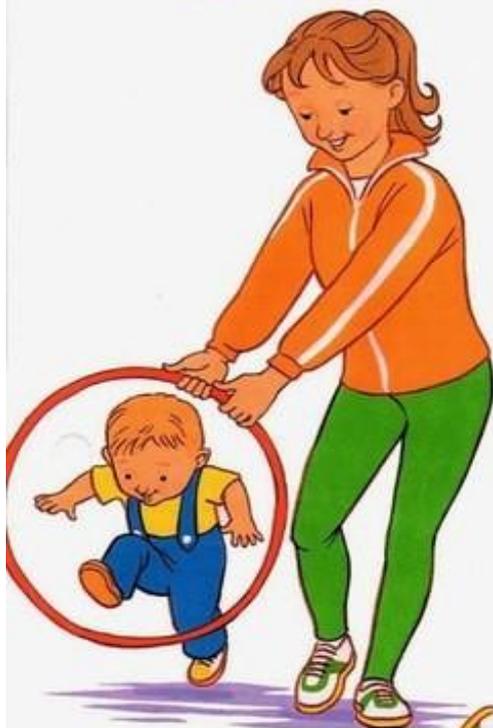
Ножки-растопырки

Ребенок встает в середину обруча, ноги расставляет в стороны, подсовывая стопы под обруч. В этом положении малышу нужно постараться пройти 2–3 метра, удерживая обруч на ногах.



Мячик прыгает

Обруч лежит на полу, ребенок ставит руки на пояс и начинает прыгать внутрь обруча, а затем из него на двух ногах: вправо-влево, вперед-назад, наискосок и т.д.



Попади в норку

Держа обруч вертикально, мама медленно идет и ставит его то слева, то справа от себя. Малыш каждый раз, когда обруч опускается, пролезает в него, стараясь не задеть.



Догонялки

Самое веселое упражнение! Мама ловит обручем ребенка (надевает его на малыша сверху), а кроха старается убежать от нее.

Уважаемые родители!

Проведите это время дома так, чтобы дети запомнили карантин как одно из лучших приключений, пережитых совместно с родителями. И посидеть не просто так, а с пользой и удовольствием.

Будьте здоровы!