**Как сохранить физическую активность во время самоизоляции или карантине?**

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 условиях ограниченного пространства.

**1.Придумайте веселый способ научить ребенка правильным привычкам, чтобы дать ему чувство контроля. Например, вы можете превратить мытье рук в игру. «Вокруг вирусы, нам нужно вымыть руки, а затем я еще тебе расскажу, как можно перехитрить вирусы»**

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

* утренняя гимнастика и гимнастика после сна;
* физкультурные занятия;
* прогулки на свежем воздухе (балкон, открытое окно);
* подвижные игры различной степени активности;
* физкультминутки и динамические паузы;
* пальчиковые игры;
* самостоятельная двигательная деятельность.

**3. 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,

- гимнастическая ходьба.

**4. Сохраняйте контакт с друзьями и близкими. Устройте онлайн батлы: кто больше присядет, кто дольше простоит на одной ноге, кто больше отобьет мяч от стены т.д.**

**5. Релаксация. Лучшие техники для детей:**

**1.Глубокое дыхание**

2. Прогрессирующая релаксация мышц-достигается путем напряжения и последующего расслабления различных групп мышц тела.

3. Физические упражнения.

4. Визуализация.

5. Смех.

6. Растяжка

7. Музыка.

8. Медитативные техники.

9. Объятия.

10. Напряжение пальцев ног.

**6. Обеспечить детям свежий воздух и солнечные ванны.** Чтения книги на балконе или у открытого окна может быть достаточным.



# 