

Консультация для родителей

«Физическая активность на карантине»

Подготовила: инструктор по физической культуре

Маргарита Геннадьевна Пушкалова

Многие люди с трудом представляют себе жизнь без физической нагрузки и какой-либо активности. Но все же она возможна даже в условиях самоизоляции. Что бы сохранять у ребенка интерес к физическим упражнениям, предлагаем следующие интересные задания:

1. **Семейная зарядка с утра.** Если до сих пор вы не успевали делать по утрам зарядку, то теперь, при вынужденном карантине, у вас есть на это время. Включайте любого онлайн-тренера, и начинайте выполнять упражнения всей семьей. Зарядка — отличный заряд бодрости и профилактика многих заболеваний.



2. **Ракетка и шарик для тенниса.** Подвесить шарик в дверной проем и дать ребенку ракетку, чтобы он учился отбивать.



3. **Боулинг.** Построить пирамидку из кубиков или выставить кегли, кукол (да что угодно!) и показать, как сбивать предметы мячиком. Ребенок будет выстраивать предметы и снова их разбрасывать.

4. **Резиночки.** Помните, эту дворовую игру из нашего детства, в которую играли все девчонки и даже многие мальчишки? Если у вас в доме есть резинка, длинный коридор и пара стульев, то эта игра для вас. Правила прыжков и уровней можно с легкостью найти в интернете.

5. **Турник.** Вам повезло, если у вас есть турник или спортивный уголок. Составьте несколько



упражнений, которые вы будете выполнять ежедневно всей семьей.

6. Планки, отжимания, гантели из бутылок (с водой, крупами, песком), спортивные эластичные резинки. В ход может идти все, что поможет вам нагружать собственное тело в условиях полного покоя. Устройте собственный домашний спортзал.



Но не стоит забывать, что самое важное для маленького ребенка – это **внимание и любовь родителей**, поэтому любите и уделяйте своему малышу время!



Подготовили:
Пушкалова М.Г.
Лапкина Л.В.