

Физическая активность на карантине

Дорогие родители! Карантин – замечательная возможность провести время с детьми. Пусть это будет весело, увлекательно и с пользой для здоровья!

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. (подходит для всех возрастов)

Йога вместе с ребенком. Подстелите коврики или просто имеющиеся в доме покрывала, включите занятия по детской йоге или занятия, где йогой занимаются взрослые с детьми онлайн, и начинайте выполнять упражнения. Несмотря на то, что большинство движений в йоге размеренные и спокойные, они здорово разгоняют кровь, растягивают и укрепляют мышцы.

(подходит для всех возрастов)

Прыжки на скакалке. Если ваши соседи снизу не против или если вы проживаете в частном доме — то прыжки на скакалке подойдут идеально, чтобы размяться и провести своеобразную кардиотренировку. Соревнуйтесь, кто сможет дольше прыгать. Может к концу карантина именно вы станете чемпионом по прыжкам на скакалке! (для детей 5-7 лет)

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. (для детей 5-7 лет)

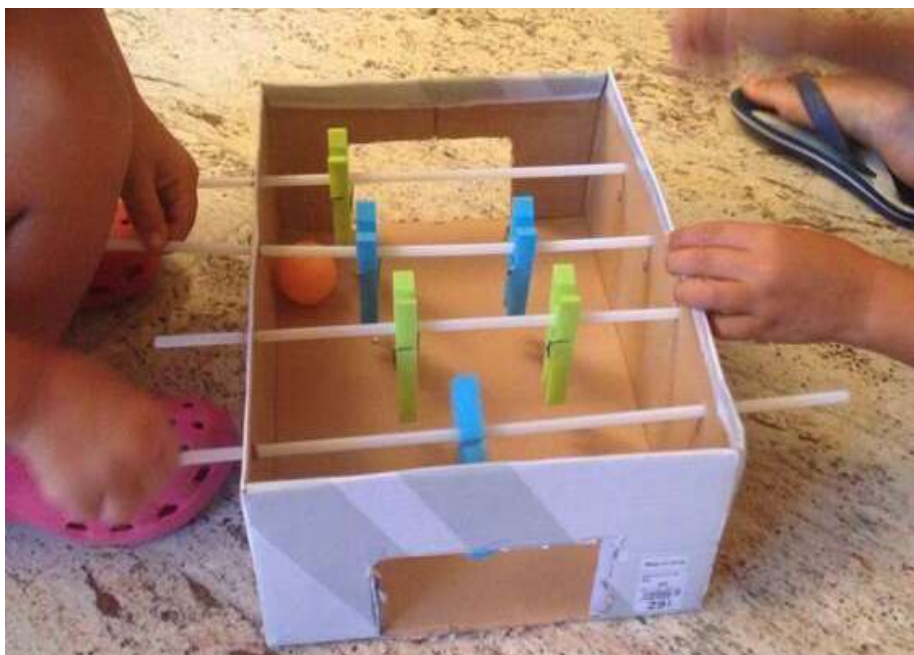
Турник. Вам повезло, если у вас есть турник или спортивный уголок. Составьте несколько упражнений, которые вы будете выполнять ежедневно всей семьей. (для всех возрастов)

Обруч. Еще один вид активности, который можно применять в условиях квартиры и ограниченного пространства. Обруч — это не только интересное занятие для ребенка, но и тонкая талия у мамы! (для детей 4-7 лет)

Планки, отжимания, гантели из бутылок с гречкой (надеюсь, вы запаслись гречкой?), спортивные эластичные резинки. В ход может идти все, что поможет вам нагружать собственное тело в условиях полного покоя. Устройте собственный домашний спортзал. (для всех возрастов)

У вас нет настольного футбола?

Сделайте сами - коробка, прищепки, шарик, например, шнурков Картон, шарики и стаканчики снизу - увлекательная игра. А если написать на стаканчиках баллы, то можно играть в то, кто больше наберет (для детей 5-7 лет)



Попади шариком - увлекательно же (для всех возрастов)



**Лабиринт - тоже увлекательная игра
(для детей 5-7 лет)**



Картон, шарики и стаканчики снизу - увлекательная игра.

А если написать на стаканчиках баллы, то можно играть в то, кто больше наберет (для детей 4-7 лет)



**Боулинг можно сделать даже дома
(для всех возрастов)**



**Лабиринты из бумажных или пластиковых тарелок
(для всех возрастов)**





Шарик, катись!

Дайте ребенку шарик, и он будет его пускать по этой гофре долго и весело (для всех возрастов)



Не попадись в паутину
(для детей 5-7 лет)



Магнит на веревочке и пробки - лови!
(для всех возрастов)



**Двусторонний скотч и шарики из ваты - классная вещь
(для детей 4-7 лет)**

