

Играть, нельзя гулять: чем занять дошкольника в условиях самоизоляции

Из-за карантина вся семья постоянно проводит время дома. И если для взрослых не проблема самоорганизоваться, то у детей накапливается много энергии, которую некуда девать. Кроме того, пребывание на детских и спортивных площадках запрещено, а правительство настоятельно рекомендует воздержаться от прогулок в парках. Поэтому самое время приучить детей к регулярной зарядке.

Почему для детей важна двигательная активность

Физическая активность играет важную роль в формировании организма. Движение развивает у детей моторику, мыслительные процессы, укрепляет организм и предотвращает возникновение множества болезней. Регулярная физическая нагрузка укрепляет иммунитет, что сейчас особенно важно.

Слишком подвижным детям зарядка поможет успокоиться и правильно использовать свою энергию. А медлительные дети смогут активизироваться.

Также дети сейчас могут пребывать в подавленном психологическом состоянии, ведь они не до конца осознают, почему введены строгие ограничения и могут улавливать тревогу родителей из-за сложившейся ситуации.

Физические упражнения помогают бороться со стрессом и оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние.

Упражнения для зарядки

Для зарядки можно использовать такой комплекс упражнений:

- ходьба на месте или по кругу;
- бег на месте в легком темпе;
- прыжки на месте на одной или двух ногах;
- наклоны корпуса вперед-назад и вправо-влево;
- приседания;
- вращения тазом по кругу.

Как заинтересовать ребенка зарядкой

Важно выполнять упражнения вместе с ребенком. Дети повторяют поведение взрослых и перенимают их привычки. Не совсем правильно, когда родители заставляют ребенка делать зарядку, а сами в это время лежат на диване или сидят перед компьютером.

Если ребенок в плохом настроении, не стоит принуждать его выполнять упражнения. Лучше подождать, когда его настроение улучшится. Иначе в его сознании закрепится ассоциация «плохое настроение — зарядка».

Для дошкольника движение – это принципиально значимое времяпрепровождение.

Например, простой способ – это сделать *звериную зарядку*. Например, вы воображаете, что идете по зоопарку, видите зверей и повторяете их движения. Это может быть более целостный сюжет, например, вы идете в *поход*: маршируете, перепрыгиваете через реку, ставите палатку... Все это сопровождается крупно моторными движениями.

Подобные активности – это возможность для ребенка подвигаться, сделать крупные размашистые движения, прыжки, имитацию бега, взмахи руками. Вы можете *танцевать*, вы можете играть в *твистер*, вы можете сделать у себя в коридоре с помощью скотча *классики*, построить *полосу препятствий* из диванных подушек...

Еще одна активность, которая совмещает в себе подвижность – *квест*. Дети обожают искать клад по картам и по подсказкам. Можете опять же построить *полосу препятствий*, придумать сюжет и отправиться в *поход* или в *пиратское плавание*.

Можно поставить настоящий спектакль: раздать роли, сделать билеты, соорудить сцену.... А можно пойти в поход: составить список вещей, собрать рюкзак, идти по карте – это может быть сопряжено с элементами квеста (крупномоторные/интеллектуальные задания).

Такие проекты больше занимают детей, им это интереснее и полезнее, а главное – это привносит смысл в их действия.

По окончании карантина можно сделать фотоальбом или стенгазету "Как мы провели карантин". Потом ребенок может это показать своим родственникам и друзьям. Сама задача сделать такой альбом может увлечь ребенка.

Самоизоляция — не время унывать. Это отличная возможность сформировать новые полезные привычки у ребенка, которые останутся с ним и после окончания карантина.

