**«Как сохранить физическую активность детей во время самоизоляции?»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП37**

Карантин — это ограниченное пространство, которое снижает физическую активность. Отсутствие движения приводит к отрицательным последствиям.

У детей организм растет, и при отсутствии движения происходит дисбаланс в работе, как внутренних органов, так и всего организма в целом. 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. Очень, подвижным детям зарядка поможет успокоиться и правильно использовать свою энергию. А медлительные дети смогут активизироваться.

Также дети во время самоизоляции 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.

1.Придумайте веселый способ научить ребенка правильным привычкам, чтобы дать ему чувство контроля. Например, вы можете превратить мытье рук в игру.

2. Соблюдайте режим дня. Для того чтобы не возникал дефицит движения, можно использовать 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, используйте различные упражнения для ходьбы.

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: глубокое дыхание, физические упражнения, визуализация, смех, растяжка, музыка, медитативные техники, объятия, напряжение пальцев ног.

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

Варианты зарядки можно найти на детском **YouTube-канале «Телеканал ПЛЮСПЛЮС».** Видео записаны в игровой форме, а зарядку проводит мультяшный герой. Каждое видео заканчивается формированием полезной привычки, например, пить воду.

**Длительность зарядки**

Продолжительность зарядки зависит от возраста ребенка: 1 —2 года — до 5 минут; 3 — 4 года — 5—8 минут; 5 —6 лет — до 10 минут; 7 —10 лет  —10 —15 минут; с 10 лет — 15 —20 минут.

**Как заинтересовать ребенка зарядкой**

Важно выполнять упражнения вместе с ребенком. Дети повторяют поведение взрослых и перенимают их привычки. Если ребенок в плохом настроении, не стоит принуждать его выполнять упражнения, чтобы в его сознании не закрепилась ассоциация «плохое настроение — зарядка».

Можно добавить игровые элементы, например, поиграть в супергероев, которые разминаются перед тем, как спасать мир. Зарядка пройдет намного веселее, если на фоне включить энергичную музыку или те песни, которые любит ребенок.

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

«**Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения»  
Анджело Моссо**