**«Организация двигательного режима для детей раннего**

**возраста в условиях карантина»**

**Советы для родителей.**

11 марта Всемирная организация здравоохранения объявила пандемию в связи с продолжением распространения коронавируса. В связи с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией Указом Президента РФ с 30.03.2020 года в стране объявлен повсеместный карантин. Все карантинные мероприятия направлены на недопущение распространения вирусной инфекции, которая может иметь очень тяжелые последствия для здоровья. Поэтому очень важно соблюдать самоизоляцию.

Итак, родители с маленькими детьми, как законопослушные граждане, сидят дома, не выходя на улицу без острой необходимости. Сегодня мы попробуем вам помочь советами, как организовать режим маленького ребенка в условиях карантина.

Во-первых, давайте отнесемся к этому с пониманием и попробуем найти положительные моменты в сложившейся ситуации. Что существенно поменялось в Вашей жизни? По большому счету, отменились только прогулки. Зато у Вас появилось больше времени на то, чтобы осознать, какое чудо Ваш малыш, насколько он зависит от Вас. Возможно, потом на это времени будет значительно меньше. Постарайтесь наслаждаться каждым моментом общения с ребенком, даже если он капризничает или шалит – это же Ваш личный ребенок, а не соседский вредный мальчишка.

Если семья на самоизоляции в полном составе, самое время общения ребенка с отцом – это другие эмоции и переживания для малыша, да и мама в это время успеет что-нибудь сделать дополнительно. Если же мама по ряду причин, с ребенком находится целый день, давайте попробуем составить режим одного дня.

Развлечь грудного ребенка, как правило, не составляет особого труда, так как большинство времени, и в том числе во время прогулок, он спит. В промежутках между сном, едой и гигиеническими процедурами достаточно небольшого комплекса упражнений, обязательного разговора с малышом и занятий с игрушками по возрасту (погремушки, различные музыкальные модули). Для упрощения процесса засыпания часто помогают музыкальные записанные специальные композиции («музыка для малышей»).

**Далее рассмотрим примерный режим дня для детей от 1 до 1,5 лет:**

**Кормление**: 7.30; 12.00; 16.30; 20.00.

**Бодрствование**: 7 – 10; 12 – 15.30; 16.30 – 20.30.

**Сон**: первый 10 – 12; второй 15.30 – 16.30; ночной сон 20.30 – 7.00.

**Прогулка**: после обеда и полдника.

**Купание**: 19.00.

**Режим дня для детей старшего возраста** отличается незначительно, таким образом, получается, что надо чем-то занять ребенка на протяжении 9-10 часов ежедневно и только находясь дома.

Итак, ребенок проснулся. Начинаем проводить гигиенические процедуры: туалет, умывание. Не забудем и про утреннюю зарядку. Она полезна ребенку в любом возрасте. Только для малыша до 1 года эти занятия составляют 15 минут, с детьми постарше можно позаниматься и подольше. Главное, чтобы эти занятия доставляли обоюдное удовольствие.

Безопасная и по-настоящему полезная гимнастика для младенцев предполагает следование следующим несложным правилам:

1.Делать зарядку нужно до или через 50 минут после кормления.

2.Любые упражнения следует выполнять очень осторожно и плавно.

3.Занятия необходимо проводить системно. Увеличивать нагрузку и длительность зарядки нужно постепенно.

4.Во время выполнения зарядки для младенцев необходимо поддерживать контакт с ребенком: улыбаться и разговаривать.

Элементы гимнастических упражнений для грудничков можно начинать практиковать непосредственно после выписки из роддома. Начать следует с элементарного – выкладывания ребенка на животик. Первое время новорожденный будет поворачивать головку набок, поскольку так ему проще дышать. Потом малыш станет пытаться поднимать головку вверх, пытаясь на несколько секунд удержать ее в такой позиции. Это простое упражнение способствует укреплению мышц не только шеи, но и спины, плечевой мышцы..

А следующие упражнения подойдут для детей старше 1 месяца:

1. Упражнение «Лягушка». Для правильного выполнения этого упражнения грудной ребенок укладывается родителем на спинку. Далее взрослый берет его за ножки в области голеней (ладони при этом должны закрывать колени малыша) и делает несколько сгибательных движений. Затем ножки разводят коленками наружу по сторонам, как делает лягушка. Также можно уложить ребенка на живот, взять за стопы и несильно надавить, разводя ножки до аналогичной позы. Упражнение может выполняться при проведении гимнастики для месячного ребенка.

2. Упражнение «Эмбрион». Ребенку соединяют на груди ручки и подтягивают согнутые ноги к животику. Стопы при этом соединяют, колени разводят, голову наклоняют к груди. Важно одной рукой немного придерживать голову, другой – конечности ребенка. В получившейся позе, напоминающей позу эмбриона, младенца покачивают в различных направлениях. Данное упражнение отлично подойдет для гимнастики для младенцев 1 месяца.

3. Известное многим мамочкам упражнение «Велосипед» приводит большинство младенцев в полный восторг. Выполняется оно в положении лежа. Ребенка нужно взять за ножки и поочередно подводить их по направлению к животику.

4. Если есть возможность, гимнастику можно дополнить упражнениями на фитболе. На нем можно качать ребенка на животике или спинки пружинить и выполнять иные несложные упражнения. Самое главное – накрыть фитбол перед началом зарядки для младенцев приятной на ощупь тканью, чтобы малыш чувствовал себя максимально комфортно.  
И важное замечание!

Несмотря на все свои положительные моменты, зарядка может оказаться не только полезной, но и вредной для грудного ребенка. Противопоказания могут быть следующими: повышение температуры тела; ущемленная грыжа; врожденный порок сердца; гнойничковые и воспаленные кожные заболевания; инфекционные процессы; наличие некоторых родовых травм. Если в целом малыш здоров, бодр и весел, дополнительная физическая нагрузка не принесет ему никакого вреда, только пользу.

С гимнастикой для детей до года мы разобрались, перейдем к упражнениям для детей до 3-х лет:

Ходьба по комнате или на месте с ускорением и замедлением темпа в течение 1 минуты. Голову и корпус стараться держать прямо.   
1. «Сильные руки». Исходное положение (ИП) — стоя; ноги на ширине плеч. Поднять руки, сжав пальцы в кулаки (вдох). При опускании рук разжать пальцы (выдох). Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

2. «Часики». ИП — стоя; ноги на ширине плеч, руки опущены. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить: «Тик-так». Темп средний. Дыхание произвольное. Повторить 10-12 раз.   
3. «Пчелка». ИП — стоя; ноги вместе, руки опущены. Присесть, подняв руки вперед (выдох), затем выпрямиться, опустить руки и отвести их назад (вдох). Темп медленный. Повторить 4-6 раз.   
4. «Регулировщик», ИП — стоя; ноги на ширине плеч. Одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Сделать вдох через нос, затем на выдохе поменять положение рук и одновременно произносить: тр-р-р-р». Темп средний. Повторить 5-6 раз.   
5. «Дровокол». ИП — стоя; ноги на ширине плеч. Поднять вверх сцепленные руки, слегка согнув их в локтях (вдох). Наклониться, одновременно опустив руки между коленями, стараясь не сгибать ноги в коленях (выдох). Темп средний. Повторить 5-6 раз.   
6. «Согревание рук». ИП — стоя; слегка расставить ноги. Поднять руки в стороны, затем сделать несколько хлопков перед грудью согнутыми в локтях руками, развести их в стороны и опустить вниз. Дыхание произвольное. Темп средний. Повторить 5-6 раз.   
7. «Семафор». ИП — сидя на полу; ноги сдвинуты вместе. Поднять руки в стороны (вдох), медленно опустить их вниз (длительный выдох), одновременно произносить: «С-с-с-с». Повторить 4-5 раз

8. «Кузнечик». ИП — сидя на полу; руки опираются на пол сзади, ноги вытянуты. Сгибать ноги, скользя ступнями по полу; обхватить голени руками (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Темп медленный. Повторить 4-5 раз.   
9. «Трубач». ИП — сидя на полу; кисти сложены «трубочкой и приставлены к губам. Медленно выдыхая, громко произносить: «П-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.   
10. Бег по комнате с ускорением и замедлением. Медленная ходьба по комнате на носках, при этом надо тянуться головой и туловищем вверх. Закончить обыкновенной ходьбой на всей ступне.

После зарядки начинаем готовиться к приему пищи, на это у нас уйдет ещё минут 30.

После еды переходим к развлечениям. Предлагаем вам набор различных мероприятий, которые можно чередовать в любой последовательности:

1. Чтение книг с рассматриванием картинок. Не забудьте, что внимание малыша быстро рассеивается, поэтому для маленького ребенка за этим занятием вы проведете время меньше, чем с 3-х летним чадом. Зато это более безвредное занятие, чем компьютерные технологии, и чтением можно заниматься несколько раз в день
2. Настольные игры (кубики, пирамидки, лото, большие паззлы, шнуровки, и т.д.)
3. Рисование, лепка (развивает и моторику и фантазию)
4. Подвижные игры. В разном возрасте – это разные варианты. Для малышей:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Что понадобится** | **Описание** |
| Достань игрушку | Любая игрушка, желательно яркая | Положите рядом с карапузом игрушку, побуждая его перевернуться и дотянуться до предмета. |
| Достань игрушку 2 | То же самое | Подвесьте игрушку на шведскую стенку сначала за самую нижнюю ступень, затем постепенно повышая планку. Также побудите малыша дотянуться до игрушки, вначале лежа, затем, вставая на ножки. |
| Ку-ку | Любые предметы интерьера: шкаф, диван, занавеска, одеяло | Прятки любят все — малыши не исключение. Начните потеху с обычной пеленки или одеяла. Накиньте ее на малыша. Начинайте «поиски». Далее научите чадо прятаться по-настоящему. Делайте это сначала сами, побуждая карапуза вас искать, затем пусть прячется он. |
| Подъемы и спуски | Диван | Познающий мир малыш зачастую сам находит себе занятие. Например, он всеми силам старается вскарабкаться на диван, а затем без падения спуститься с него. Не мешайте в этих начинаниях, лучше помогите освоить новые двигательные навыки. |

Вопреки тому, что двигательная активность укрепляет мышцы, развивает силу, выносливость, занятия с малышами до года не должны превышать пяти — десяти минут. При этом задачи должны сменять друг друга. Иначе малыш может переутомиться, как физически, так и эмоционально.

Детишки в 2 года очень любят активные движения, сопровождающиеся песенками с забавными стишками. Начинать подвижные игры лучше с выполнения несложных действий, они не только помогают физически развиваться, но и формируют речь с памятью. Так, предложите чаду следующие варианты:

1. Тили-бом

Взмахиваем руками – «тили-бом»,

Затыкаем уши руками – «что за гром?»

Смотрим на часы – «вот те раз» —

Показываем один палец – «ровно час!»

2. Птичка, лети

Возьмите малыша за ручки, начинайте ходить с ним по кругу – «лети, птичка, к нам в окно»,

Начинайте махать руками – «лети, птичка, через дверь»,

Махая руками, начинайте бегать по комнате – «лети, птичка, к нам в окно»,

Коснитесь рукой стула – «прилетай и сядь на стул».

Так, можно, «летая», касаться разных предметов в комнате. Потеха не только развивает координацию движений, но и расширяет словарный запас.

3. Посмотри на себя:

Попросите ребенку осмотреть себя, предложив интересные задания. Например, если он в футболке, попросите его наклониться вперед. Если у него есть носочки, попросите присесть. Вариантов заданий может быть сколько угодно, которые не только укрепляют мышцы, но и развивают наблюдательность.

4. Кто как ходит:

Предложите малышу походить, подражая разным животным. Пройдитесь вместе с ним вразвалочку как мишка, попрыгайте как зайка или лягушка, медленно прошагайте как верблюд, выбрасывая вперед ноги. Когда походки зверей будут изучены попробуйте поиграть в «угадайку»: один изображает животное, другой угадывает.

5. Переложи вещь:

Вы не замечали сколько шагов делает малыш, пытаясь переложить предметы? Предложите карапузу, например, переложить 10 целых грецких орехов с одной миски в другую, находящихся далеко друг от друга.

Со временем задания стоит усложнять, используя мяч, ведёрочки или прочие интересные вещицы. Так, мяч можно катать по полу, под ведерочком прятать игрушку, пытаться пройти по натянутой по полу веревочке.

Вариантов интересных занимательных забав реально придумать сколько угодно, используя при этом не только готовые игрушки, но и любой подручный материал.

**Увлекательные домашние мини квесты.**

Искать, бегать, думать – квест задачи захватывают даже взрослых. Устройте подобные мероприятия для своего сына или дочки, и вы увидите, как загорятся их глаза. Тем более, что придумывать ничего сверхъестественного не придется. Ребятишки такие фантазеры, что вам нужно только подать идею, а остальное они додумают сами. Так, можно устроить:

1. Увлекательное путешествие.

Превратите обычную комнату в далекую планету, таинственный остров или жаркую пустыню. Каждый раз тему рекомендуется менять. Диван может стать кораблем, стул огромной горой, а ковер океаном.Предложите ребенку преодолевать препятствия по пути к цели. К примеру, обойти «болото» по самому краю коврика или преодолеть «пропасть» между диваном и стулом.

2. Поиск клада

Спрячьте клад в виде игрушки или сладости. Попросите чадо найти его. Интересно даже сказать, что клад оставили пираты, а найти его можно следующими способами:

* «горячо-холодно»;
* по нарисованному плану комнаты с указателями-подсказками.

Можно предложить еще такой вариант: сказать, что клад находится на другом конце комнаты, а добраться туда разрешено, не касаясь пола. Используя любые подручные средства, такие как стул, подушки, кубики, ребенок должен добраться до цели.

**Играем с мячом.**

Мяч – незаменимый элемент для домашних развлечений. Его можно ловить, за ним можно бегать, его можно кидать. С ним можно играть одному, либо привлечь к потехе нескольких детей. Так, для дома можно предложить следующие варианты:

1. Съедобное-несъедобное

Известная всеми любимая забава, в особом описании даже не нуждающаяся.

2. Задания с мячом.

Можно раздать детям различные задания. Кто-то пусть кидает мяч и ловит его, кто-то бьет мячик об пол, третий кидает мяч о стену, четвертый перекладывает его из одной руки в другую за спиной. Радость и смех обеспечены.

Виртуальные экскурсии по музеям. Сегодня в интернете можно найти массу предложений даже для маленьких детей. Уверена, что эти экскурсии будут также интересны и для родителей.

Обучающие мультики для детей – также можно найти в интернете

И не забыть про отечественные любимые мультфильмы, на которых выросло не одно поколение мам и пап.

**Важно, чтобы предложенные варианты развлечений равномерно чередовались и приносили удовольствие всем участником процесса.**

**Оставайтесь дома, берегите себя и будьте здоровы!**