

Физическая активность на карантине.

Многие люди с трудом представляют себе жизнь без физической нагрузки и какой-либо активности. Но все же она возможна даже в условиях самоизоляции.

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.

3. Прыжки на скакалке. Вы проживаете в частном доме — то прыжки на скакалке подойдут идеально, чтобы размяться и провести своеобразную тренировку. Соревнуйтесь, кто сможет дольше прыгать.

4. Турник. Вам повезло, если у вас есть турник или спортивный уголок. Составьте несколько упражнений, которые вы будете выполнять ежедневно всей семьей. Если на уличных спортивных площадках нет других людей, можете воспользоваться турником и на улице.

5. 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!

6. 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.

Растущему организму физические нагрузки просто необходимы, а гиподинамия страшна гораздо больше, чем трендовые вирусы! Да и родителям вряд ли хочется набрать пару килограммов за карантин. Поэтому огляните критическим взглядом свою квартиру и уясните, что и в этом замкнутом пространстве благополучно можно найти место для двигательной активности. Даже если у вас дома нет беговой дорожки.

Чем заменить подвижные игры на свежем воздухе и пробежку в парке? А вот чем.

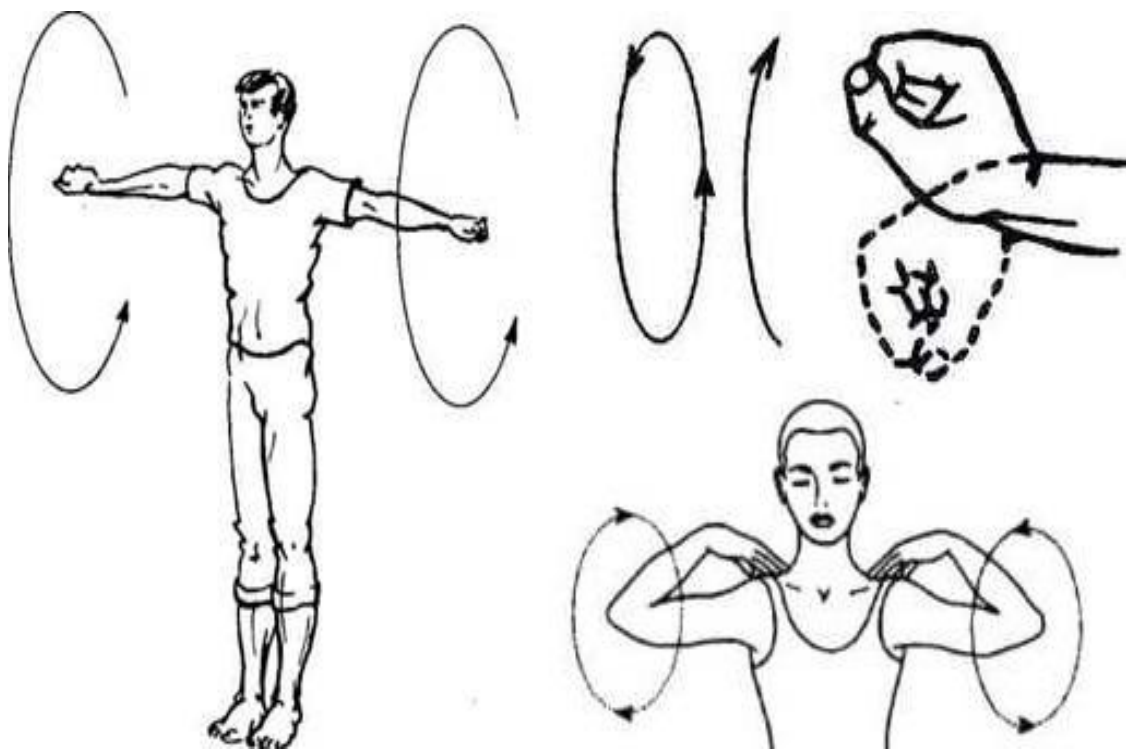
Зарядка для малышей и дошкольников.

Чтобы день задался, лучше всего начинать его с легкой тренировки — зарядки. Эту истину все мы знаем, но в будни по утрам нам едва хватает времени собрать детей в школу и сад, а себя — на работу — о какой уж тут зарядке говорить? Но благодаря карантину наша суэта сбавила обороты, никому никуда с утра спешить не надо, а работа мамина тоже, скорее всего, переехала на дом. Кто знает, может, обзаведясь за месяц карантина привычкой начинать день с зарядки, вы и в дальнейшем не сможете от нее

отказаться и пересмотрите свой ежедневный распорядок. А пока без зарядки точно не обойтись.

Самые простые упражнения все мы знаем с детства:

- Подъем вытянутых рук вверх – в стороны – вперед – вниз. И все это на счет от 1 до 4. Положения рук в этом упражнении можно варьировать – на ваш вкус.
- Вращения рук: сначала кистей (в обе стороны), затем предплечий, затем вытянутых рук, а затем рук, согнутых в локтях (ладони положены на плечи) – вперед и назад. Это упражнение, кстати, входит в комплекс ЛФК для профилактики сколиоза – а он угрожает нашим детям не только за школьной партой, но и дома, скрючившись над гаджетами.



- Упражнение с палкой – еще один хит противосколиозной ЛФК. Палочка нужна около 1 м длиной, в диаметре 2 – 4 см – чтобы детская ладошка могла ее обхватить. Ребенок вытянутыми перед собой руками держит палку – при этом расстояние между ладонями примерно в 1,5 раза шире ширины плеч ребенка. Вытянутые руки с палкой ребенок заводит за спину, так, что палка оказывается за ним.



- Наклоны вперед, в стороны, назад. При условии, что, наклоняясь вперед, никто не мухлюет и колени не сгибает. Если растяжка позволяет, при наклонах вперед можно касаться пола не только кончиками пальцев, но и кулачками или всей ладонью.
- Приседания. Пока кроха будет тренировать осанку и равновесие, мама накачает себе красивую попу, если раньше было недосуг.

Подвижные игры дома.

Никто не говорит, что «веселые старты» или бадминтон в малогабаритной хрущевке – это хорошая идея. В основном, конечно, домашние подвижные игры – не про бег и прыжки, а про растяжку и «гуттаперчевые» способности

Лидер в этой категории – это, конечно же, всеми любимый «Твистер». Он не требует большой территории – достаточно того места, где можно расстелить игровой коврик. Игроки не должны бегать, прыгать и скакать, то есть не угрожают квартире и обстановке. Зато растяжка тренируется отменно!

Если кто еще не в курсе, «Твистер» – это игра, в которой каждый участник ставит свои конечности на цветные кружки – туда и в той последовательности, куда угодно будет судьбе и коварному волчку.



Еще одна хорошая игра для дома – прятки, особенно, если это семья «плюшкиных» с кучей шкафов, комодов и сундуков, куда так и норовят спрятаться гибкие и пронырливые дети.

Кстати, игры с детской железной дорогой или банальными машинками на полу – тоже та еще физическая нагрузка, ведь в процессе приходится лазать на коленках, ползать вприсядку, передвигаться на пузе – и бог еще каким методом – просто понаблюдай за ребенком в запале такой игры. Поверь, присоединившись к нему, ты сожжешь немало калорий. Некоторые игры из этой подборки также легко адаптируются под домашние условия.

Помощь в работе по дому.

Опытная хозяйка знает: домашняя работа никогда не заканчивается. И даже, если за первую неделю карантина ты переделала уже все, как раз пора приниматься за второй круг. И вот тут тебе очень сгодится маленький подмастерье-разнорабочий, который, во-первых, будет при деле, а во-вторых, так за день набегается туда-сюда по квартире, что от недостатка физической активности страдать точно не будет. Кроме банального «подай-принеси», есть еще масса видов работ, которые можно поручить даже дошкольнику: протирка пыли в труднодоступных местах, разбор глубинных полок шкафа (куда мама в силу габаритов с трудом дотягивается), возюканье шваброй по полу (дети почему-то приходят от этого действия в восторг, чего нельзя сказать о мамах, которым потом придется-таки заново все протереть) – да мало ли дел у юного хозяина!