

Как обеспечить детям адекватную физическую нагрузку в условиях карантина

Сейчас, в период пандемии коронавируса, многие из нас ушли на добровольный карантин (и правильно), а значит почти полностью изменили привычный образ жизни. Дети зачастую страдают даже сильнее взрослых — режим нарушается, физическая активность уменьшается, а усталость наоборот — только растет.

За день один среднестатистический ребенок совершает столько движений, что не всякий спортивно подготовленный взрослый в состоянии повторить. Ребенок встает садится, бегают и кричит, ползает, падает и залезает на все немыслимые поверхности. Это все тяжело вынести, особенно если дома несколько детей. Но гораздо более тревожный знак - если ребенок теряет привычку к постоянной активности, а его спина начинает идеально совпадать со спинкой дивана.

Закрепите мебель

Пройдитесь по дому и посмотрите - где и что может отвалиться, если на это залезть сверху. Полки, стеллажи и шкафы лучше как можно надежнее прикрепить к стенке. Онлайн-магазины отчитываются о взрывном росте продаж шуруповертов. Это неспроста — первое правило это безопасность и сейчас у вас достаточно времени, чтобы задуматься об этом всерьез.

Постоянная планка

Вы, возможно, удивитесь, но статичные позы — не меньший труд для организма, чем бег и прыг. Некоторое время в планке или просто стоя с прямой спиной около стены дают не меньшую нагрузку на организм, чем бег по кухне вокруг горячей кастрюли с борщом. Да, стоять в планке, отжиматься и приседать не так увлекательно, как на всем ходу перепрыгивать через бабушку, но если добавить к этому элемент соревнования и игры, все засверкает новыми красками. Прокачивайте навыки, зарабатывайте очки и переходите на новые уровни вместе.

Полоса препятствий

Залезть в ванну и вылезти из нее, перепрыгнуть через коврик, пролезть под стулом, забраться на кресло и кувырнуться по дивану. Повторить. Придумать, как усложнить. Ввести дополнительное правило. Достать из кладовки стремянку. Ограничить по времени. Еще попытка. Еще. Разобрать полосу препятствий. Все это время придумывать новые, веселые приключения на завтра.

Маленький зоопарк

Старое правило гласит: не можешь что-то предотвратить, возглавь это. Если в доме развелись одновременно много маленьких собачек, котиков или обезьянок, организуйте их передвижение согласно правилам для животных. 15 минут все котята двигаются по квартире на четвереньках. А еще через 15 минут по квартире разбегаются тараканы. Это также на четвереньках, только животом вверх. Побегайте так несколько минут и вы поймете что такое физические нагрузки. А еще с тараканами можно поиграть в футбол.

Найди и промолчи

Есть много игр, связанных со спокойной подвижностью. Это когда надо ходить, нагибаться, смотреть, но при этом не бегать и орать. Одна из моих любимых — «Найди и промолчи». Для нее вам понадобится сразу несколько детей. В комнате прячется заметная, знакомая всем вещь. Дети запускаются в комнату и начинают искать вещь. Самое трудное — промолчать в тот момент, когда вы ее нашли, и не выдать месторасположение всем. Такие упражнения на сдерживание очень полезны в условиях, когда сдерживаться приходится всем.

Рисунки на полу

Расстелите на полу рулон бумаги (старые обои наконец-то пригодятся!) и рисуйте. Это само по себе не только увлекательно, но и, после определенного времени, затратно физически. Но это лишь первая часть хитрого плана. На рулоне можно нарисовать дорожки, кочки и мостики и потом, когда они высохнут, устроить полосу препятствий. Пройти ровно по линии, перепрыгнуть с кочки на кочку, на одной ноге преодолеть мост — увлекательное путешествие можно повторять раз за разом.

Много маленьких мячиков

Окей, это действительно немного напоминает игры со щенком. Но ведь результат тот же — веселье и движение. Рассыпьте по полу много маленьких мячиков-прыгунов и целую минуту наслаждайтесь тем что вслед за мячиками по квартире сосредоточенно прыгают дети и ловят их, собирая в корзину. Когда корзина наполнится, случайно уроните ее. Еще минута отдыха.

Подъезд

В современных домах лестница со ступеньками обычно пусты и малолюдны. Все предпочитают лифты. Однако если возникла необходимость выйти из дома ненадолго, предпочтите спуститься не в лифте, которым, безусловно, продолжают пользоваться жильцы, а по ступенькам. И да: не трогайте перила!