



## Каким спортом заняться на карантине с детьми



Инструкция для детей и взрослых.

*Детям переносить карантин особенно тяжело. Они привыкли много двигаться, а теперь от прогулок и игр на улице пришлось отказаться. Как помочь ребенку оставаться активным дома?*

«Взрослые могут позаботиться о своем физическом состоянии сами, а вот детям необходима помощь. Именно родители должны организовать занятия физкультурой для ребенка.

Начните с простых упражнений: ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, перекаты с пятки на носок. Также **для развития мышц голеностопа и стопы полезны:**

- круговые движения в голеностопном суставе, движения стопы вправо, влево, внутрь, наружу, носок от себя и на себя;
- собирание мелких предметов пальцами стопы;
- ходьба по туго скрученному полотенцу (валик шириной 3–5 см) и прокатывание теннисного мяча стопой.

Не обязательно покупать дорогостоящие тренажеры. Например, для развития мышц кисти подойдут упражнения с теннисным мячом:

- подбрасывание и ловля мяча двумя руками одновременно, правой и левой рукой попеременно;
- ловля мяча после отскока от пола, разворачивая кисть кверху и не разворачивая кисть;
- ловля мяча после отскока от стены;
- жонглирование мячами.

*Кроме того, такие упражнения помогают развивать концентрацию внимания.*

**Упражнения на равновесие:**

- стойка на правой ноге, левая согнута в коленном суставе, руки вперед/руки вверх, с открытыми глазами/с закрытыми глазами (смена опорной ноги). Для усложнения задания можно положить на голову книгу;
- стойка на правой ноге, левой нарисовать в воздухе круг по принципу циркуля (смена ноги).

Не стоит забывать и об укреплении основных групп мышц.

**Упражнения для развития мышц ног:**

- приседания;

- выпрыгивания;
- прыжки на одной или двух ногах;
- прыжки с перекрестными движениями ног;
- прыжки ноги врозь/ вместе;
- прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов и т. д.
- упражнение «Стульчик» (прижаться спиной к стене, согнуть ноги в коленных суставах, стопы поставить параллельно друг другу и «сидеть», как на стуле, по 10, 20 и более секунд, в зависимости от подготовленности).

#### **Упражнения для развития мышц спины:**

- подъем туловища лежа на животе, руки вверх;
- подъем прямых ног лежа на животе, руки под подбородок;
- одновременный подъем рук и ног лежа на животе.

#### **Упражнения для развития мышц живота:**

- скручивание из исходного положения лежа на спине, скрестив руки на груди, ноги согнуты в коленных суставах (здесь достаточно оторвать лопатки от пола, прижав при этом подбородок к груди);
  - подъем ног из исходного положения лежа на спине, руки под поясницей.
- Поочередные подтягивания колен к груди из исходного положения упор лежа.

#### **Упражнения для верхнего плечевого пояса:**

- поочередное касание плеча разноименной рукой из исходного положения упор лежа;
- поочередный подъем правой/левой руки вверх из положения упор лежа;
- отжимания из положения упор лежа;
- подтягивания — при наличии дома турника.