**«Спасибо зарядке – здоровье в порядке!»**

Из-за карантина мы все вынуждены проводить время дома. И если для взрослых не проблема себя организовать, то у детей накапливается много энергии, которую некуда девать. Кроме того, пребывание на детских и спортивных площадках запрещено, рекомендует воздержаться от прогулок на свежем воздухе. Поэтому самое время приучить детей к регулярной утренней зарядке в домашних условиях.

Воспитанникам детского сада «Калинка», скучать не приходится, ведь их утро начинается с активной и бодрящей зарядки……… Пусть даже и дистанционно, но ведь это еще интересней!

Почему для детей важна двигательная активность. 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. Слишком подвижным детям зарядка поможет успокоиться и правильно использовать свою энергию. А медлительные дети смогут активизироваться.

Сейчас дети пребывают в подавленном психологическом состоянии, ведь они не до конца осознают, что такое коронавирус, самоизоляция, карантин. Они четко улавливают тревогу родителей из-за сложившейся ситуации самоизоляции. И именно физические упражнения помогают бороться со стрессом и оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние малышей.

Вот какой комплекс упражнений я предлагаю своим воспитанникам для зарядки:

1. Ходьба на месте, поднимая высоко колени ;

2. Движения головой по часовой стрелке и против нее;

3. Повороты туловища сначала вправо, потом влево;

4. Наклоны в сторону. Потянуться туловищем влево и затем вправо;

5.Наклоны вперёд и потянуться руками к полу ;

6. Приседания;

7. Сидя , ноги вместе и прямо: наклоны вперёд, стараясь достать пальцы ног пальцами рук;

8. Стоя на четвереньках: изогнуть спину сначала вверх, затем вниз;

9. Прыгать сначала на левой ноге, потом на правой, потом на обеих ногах;

10. Бег на месте, плавно переходящий в ходьбу.

Как же нам удалось заинтересовать своих ребят зарядкой?

Все очень просто. Важно выполнять упражнения вместе с ребенком. Дети повторяют поведение взрослых и перенимают их привычки. Не совсем правильно, когда родители заставляют ребенка делать зарядку, а сами в это время лежат на диване или сидят перед компьютером.

Так, что самоизоляция — не время унывать и грустить. Это отличная возможность сформировать новые полезные привычки у ребенка, которые останутся с ним и после окончания карантина, а возможно и на всю жизнь.