## Мама, папа, я – здоровая семья!

## Подготовила: Стрижова А.С.

## *Из-за карантина вся семья постоянно проводит время дома. И если для взрослых не проблема самоорганизоваться, то у детей накапливается много энергии, которую некуда девать. Кроме того, пребывание на детских и спортивных площадках запрещено, а правительство настоятельно рекомендует воздержаться от прогулок в парках. Поэтому самое время приучить детей к регулярной зарядке*

* 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.

Также дети сейчас могут пребывать в подавленном психологическом состоянии, ведь они не до конца осознают, почему введены строгие ограничения и могут улавливать тревогу родителей из-за сложившейся ситуации.

Физические упражнения помогают бороться со стрессом и оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние.

* Длительность зарядки

Продолжительность зарядки зависит от возраста ребенка:

* 1 -2 года — до 5 минут;
* 3 - 4 года — 5—8 минут;
* 5 -7 лет — до 10 минут;
* Как заинтересовать ребенка зарядкой

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.

Если ребенок в плохом настроении, не стоит принуждать его выполнять упражнения. Лучше подождать, когда его настроение улучшится. Иначе в его сознании закрепится ассоциация «плохое настроение — зарядка».

* Проветривайте квартиру

Правительство рекомендует прогулки только на собственных приусадебных участках, а если у вас нет дачи или честного дома, гулять вам негде. Детские площадки, увы, тоже включены в перечень нежелательных мест для посещения., Именно поэтому важно заботиться о том, чтобы в вашей квартире воздух был максимально свежим. Проветривайте квартиру по возможности каждые 2-3 часа. Если условия позволяют, выходите сами и выводите детей подышать на балкон. Идеально: тепло одеть себя и детей и почитать книжку на лоджии.

### Влажность воздуха

Влажный воздух необходим для поддержания увлажненной слизистой оболочки. Именно это предотвращает попадание вирусов в легкие через нос. Если вы до сих пор не обзавелись увлажнителем воздуха, постарайтесь чаще стирать и развешивать мокрое белье в комнатах вашей квартиры.

### Влажная уборка

Специалисты рекомендуют делать влажную уборку минимум раз в день с использованием дезинфицирующего средства. Впрочем, если вы соблюдаете режим самоизоляции, то острой потребности в дезинфекторе нет. Влажная уборка - это не только хорошая профилактика от вирусов дома, но еще и отличный шанс подвигаться и размять мышцы тела.

### Обильное питье

Вода - наш самый первый помощник в защите от вирусов. В случае с коронавирусом пить рекомендуют теплое питье, ведь вирус погибает при температуре более 20 градусов. Возьмите в привычку выпивать чашку чая каждый раз, когда возвращаетесь домой после магазина или аптеки. Ну, и в течение дня не забывайте устраивать чаепития. Если дети не любят чай - варите компот и пейте его теплым.

### Позитив и физические упражнения

Помните, что иммунная система работает эффективнее, когда вы не напряжены и радуетесь жизни. Очень хорошо этому способствуют физические нагрузки. Карантин - отличный повод выработать у себя и ваших детей привычку делать утреннюю зарядку.

Самоизоляция — не время унывать. Это отличная возможность сформировать новые полезные привычки у ребенка, которые останутся с ним и после окончания карантина.

Терпения всем нам и, конечно же, здоровья!