

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центра развития ребёнка – детский сад № 8 «Солнышко»



## **Методические рекомендации**

*«Как организовать процесс обучения дома и при этом поддерживать физическую форму и здоровье»*



## Рекомендации уровня физической активности

ВОЗ публикует подробные рекомендации по вопросу об уровне физической активности, необходимом для людей всех возрастов с тем, чтобы она способствовала поддержанию здоровья и благополучия. Вот минимальные уровни, которые мы рекомендуем:

*дети в возрасте до одного года должны:*

- быть физически активными несколько раз в день;

*дети в возрасте до пяти лет:*

- должны заниматься физически активной деятельностью не менее 180 минут в день, при этом дети в возрасте трех-четырёх лет должны заниматься физическими упражнениями со средней или высокой нагрузкой один час в день;

*дети и подростки в возрасте 5–17 лет:*

- все дети и подростки не менее трех раз в неделю должны не менее одного часа в день заниматься физическими упражнениями со средней или высокой интенсивностью, в том числе упражнениями, укрепляющими мышцы и кости;

*взрослые 18 лет и старше:*

- должны отводить в общей сложности не менее 150 минут на физические упражнения средней интенсивности или не менее 75 минут на физические упражнения высокой интенсивности в течение всей недели, в том числе дважды в неделю или чаще – на упражнения по укреплению мышц;

- пожилые люди с ограниченной мобильностью должны выполнять физические упражнения для развития равновесия и профилактики падений три раза в неделю и более.



## Как обеспечить свою безопасность во время физических упражнений в условиях COVID-19



Не занимайтесь физическими упражнениями, если у вас температура, кашель или затрудненное дыхание. Оставайтесь дома и отдохните, обратитесь за медицинской помощью, при этом предварительно позвоните. Следуйте рекомендациям местных органов здравоохранения.

Если есть возможность совершить пешую или велосипедную прогулку, всегда соблюдайте с другими людьми дистанцию и мойте руки водой с мылом перед выходом, а также, когда дошли или доехали до намеченного места, и сразу по

возвращении домой. Если вода и мыло отсутствуют, протирайте руки спиртосодержащим средством.

Если вы не занимаетесь физическими упражнениями регулярно, то начинайте это делать постепенно и с низкой интенсивностью, например, совершайте пешие прогулки и делайте легкие физические упражнения. Начните с занятий небольшой продолжительностью, примерно по 5–10 минут, и постепенно увеличивайте ее до 30 минут и более в течение нескольких недель. Лучше и безопаснее выполнять физические упражнения частыми и короткими сериями, чем стараться увеличить их продолжительность, если вы к этому не привыкли.

Правильно выбирайте физические упражнения, чтобы уменьшить риск травматизма и получить удовольствие от занятий. Правильно выбирайте интенсивность нагрузки в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовки. Во время физических упражнений низкой и средней интенсивности вы должны сохранять комфортное дыхание и способность говорить без напряжения.





## Как поддерживать физическую активность, находясь дома и рядом с ним

Старайтесь сократить время, которое проводите в положении сидя, будь то в процессе работы, учебы, просмотра телевизионных передач, чтения книг, общения в социальных сетях или в случае, если вы играете в компьютерные игры. Сократите время длительного пребывания в сидячем положении и каждые 20–30 минут делайте короткие перерывы по 3–5 минут. Просто встаньте и потянитесь или лучше прогуляйтесь по дому, вверх-вниз по лестнице, или саду. Достаточно просто подвигаться или потянуться, чтобы улучшить свое самочувствие и состояние.



Активизируйте свою повседневную деятельность и планируйте перерывы для физической активности или физических упражнений, выполняемых самостоятельно или вместе с участниками онлайн-занятий, и отводите время на выполнение таких упражнений с друзьями или коллегами при общении с ними в режиме онлайн. Отведение определенного времени на физически активную деятельность помогает обеспечить необходимый уровень ежедневной физической активности. Выделите для этого время в своем ежедневном расписании, и это послужит вам напоминанием. Строго придерживайтесь его, и это поможет организовать повседневную деятельность и привыкнуть к новому режиму работы, учебы и семейной жизни в условиях ограничений, связанных с COVID-19.

Проявляйте активность в общении со своей семьей и друзьями, так как общение с другими людьми может помочь вам и вашей семье совместно проводить время дома или вне его и оставаться физически активными. Выделяйте время на активное общение с детьми и подвижные игры дома, прогулки в парке или велосипедные поездки, и это может стать еще одной возможностью для отдыха всех членов семьи, возможностью собраться вместе и поддержать физическую активность и здоровье, находясь дома.



Наметьте для себя и вашей семьи цели в области поддержания физической активности и определите вид деятельности, время суток и/или количество минут, в течение которых будете ею заниматься. Добейтесь того, чтобы каждый член вашей семьи выбрал свою собственную цель, которая была бы для него своего рода вызовом, и в то же время могла быть достигнута при поддержке со стороны семьи или друзей и

соответствующей мотивации. Отмечайте свои достижения в таблице показателей еженедельной активности и, если считаете это полезным, придумайте для себя ценные призы.

Другие предложения по поддержанию физической активности для сохранения физической формы

*Для детей в возрасте до одного года:*

- регулярно играйте с ребенком в то время, когда он находится на полу в положении лежа на животе, и делайте это периодически в течение всего дня, пока ребенок бодрствует.

*Для детей в возрасте до пяти лет:*

- играйте в подвижные игры дома и рядом с ним: придумайте подвижные игры, которые могут развивать навыки в метании, ловле, ударах ногами, а также укрепляют осанку и развивают равновесие;

- организуйте активные игры, которые заставляют детей энергично дышать, например, такие как бег по кругу, прыжки со скакалкой, прыжки на месте.



*Для детей и подростков в возрасте 5–17 лет:*

- организуйте активные игры с участием членов семьи;

- присоединяйтесь к активным онлайн-играм или занятиям спортом, а также ищите онлайн-занятия по физкультуре и упражнения для ежедневной зарядки, подходящие для подростков;

- играйте дома в такие игры для детских площадок, как прыжки через скакалку и игра в классики, придумывайте новые игры и состязания, требующие проявления физической активности;

- обучитесь чему-нибудь новому, например, научитесь жонглировать;

- поощряйте выполнение нескольких упражнений для тренировки мышц, таких как поднятие штанги или самодельных тяжестей, таких как бутылки с водой или песком.

*Для взрослых:*

- ходите пешком вверх по лестницам столько, сколько сможете, и рассматривайте это как одну из возможностей для поддержания физической активности;

- используйте домашнюю работу как способ повысить свою физическую активность;

- найдите время для развлечений, таких как танцы под музыку;

- присоединяйтесь к онлайн-занятиям по физкультуре или составьте свой собственный план занятий под музыку, которая вам нравится, на основные группы мышц с повышением частоты сердечных сокращений;

- делайте несколько упражнений для укрепления мышц, таких как поднятие штанги или самодельных тяжестей, таких как бутылки с водой, или просто используйте свой собственный вес тела и выполняйте несколько подходов отжиманий, упражнений на пресс и приседаний.

## Как правильно организовать физические упражнения дома?

Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Помните: семья во многом определяет поведение и установки ребёнка, в том числе его отношения к занятиям физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок.

1. Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу. Будь то домашнее задание или утренняя гимнастика. Всемерно поддерживайте в вашем ребёнке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё больше старания.

2. Наблюдайте за поведением и состоянием ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не понимают, почему ребёнок капризничает и не выполняет их требований. Причиной может быть усталость, скрытое желание и т.п. постарайтесь понять причину негативных реакций. В этом вам помогут глубокое знание особенностей своего ребёнка, его доверие, ощущения им своей значимости и значимости собственной личности.

3. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятий, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Выясните причину отказа, устраните её и только после этого продолжайте занятия. Если этого не делать, то возникнет стойкое неприятие любых занятий физическими упражнениями.

4. Важно определить приоритеты вашего ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения.

5. Не ругайте ребёнка за временные неудачи.

6. Не меняйте слишком часто комплекс упражнений. Если они нравятся ребёнку, пусть он выполняет их как можно дольше – в этом случае он не будет «хватать верхушки», а прочно усвоит тот или иной навык, движение.

7. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Физкультура – дело серьёзное!

8. Не перегружайте ребёнка: что доступно взрослому, не всегда полезно малышу.

9. В процессе воспитания ребёнка вас должны сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение.

