

Как сохранить физическую активность во время самоизоляции или на карантине?

Ввиду того, что в настоящее время мы вынуждены оставаться дома из-за пандемии COVID-19, предлагаю Вам простые и безопасные способы поддержания физической активности в условиях ограниченного пространства.

1. Придумайте веселый способ научить ребенка правильным привычкам, чтобы дать ему чувство контроля. Например, вы можете превратить мытье рук в игру. «Вокруг вирусы, нам нужно вымыть руки, а затем я еще тебе расскажу, как можно перехитрить вирусы»



2. Соблюдайте режим дня. Для того чтобы не возникал дефицит движения, мы используем следующие режимные моменты:

- утренняя гимнастика и гимнастика после дневного сна;
- упражнения для поддержания физической активности;
- прогулки на свежем воздухе (балкон, открытое окно);
- подвижные игры различной степени активности;
- пальчиковые игры;
- самостоятельная двигательная деятельность.
- танцы, игры с детьми и выполнение домашних обязанностей, таких как уборка дома и прочее, так же позволяют оставаться физически активными в домашних условиях



3. Ходите.

Даже в небольших помещениях хождение по периметру или марш на месте могут помочь вам оставаться активными. Если вам звонят, стойте или ходите по дому, во время разговора, а не сидите.

Ходьба может быть различной:

- обычная ходьба,
- ходьба на носках, на пятках,
- ходьба с высоким подниманием колена,
- ходьба широким шагом,
- ходьба приставными шагами (прямо и боком),
- ходьба перекатом с пятки на носок,
- ходьба в полуприсяде и приседе,
- ходьба выпадами,
- ходьба с крестным шагом.



4. Используйте онлайн ресурсы. Сохраняйте контакт с друзьями и близкими. Воспользуйтесь преимуществом онлайн-ресурсов, предлагающих комплекс

физических упражнений. Многие из них находятся в бесплатном доступе на YouTube. В отсутствие опыта выполнения подобных упражнений, будьте осторожны и примите во внимание свои ограничения. Устройте онлайн батлы с друзьями или близкими: кто больше присядет, кто дольше простоит на одной ноге, кто больше отобьет мяч от стены т.д.



5. Проводите время в стоячем положении.

Сократите время, проводимое в сидячем положении, и по возможности отдавайте предпочтение положению стоя. В идеале в каждый отдельный период старайтесь оставаться не более 30 минут в сидячем положении и положении лежа.

Рассмотрите возможность использования стола на высоких ножках, позволяющего работать в положении стоя, или используйте в качестве подставок книги или другие приспособления.

Во время отдыха в сидячем положении отдавайте предпочтение умственным видам деятельности, таким как чтение, настольные игры и пазлы.



5. Расслабление.

Медитация, глубокие вдохи и выдохи помогут вам сохранять спокойствие.

1. Глубокое дыхание
2. Прогрессирующая релаксация мышц - достигается путем напряжения и последующего расслабления различных групп мышц тела.
4. Визуализация.
5. Смех.
6. Растяжка
7. Музыка.
8. Медитативные техники.
9. Объятия.
10. Напряжение пальцев ног.



6. Правильное питание

Для поддержания оптимального состояния здоровья, так же важно помнить о необходимости правильно питаться и потреблять достаточное количество воды.

Рекомендуется пить воду вместо сахаросодержащих напитков. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам. Обеспечьте достаточное количество фруктов и овощей и ограничьте потребление соли, сахара и жира.



