**Физкультурно-оздоровительная работа в домашних условиях с детьми дошкольного возраста в режиме самоизоляции**

**(консультация для родителей)**

***Ни шагу назад!***

***Ни шагу на месте!***

***А только вперед!***

***И только все вместе!***

Физкультурно-оздоровительную деятельность с детьми дошкольного возраста нужно организовывать на положительном эмоциональном фоне.

Прежде всего, необходимо:

1. Создавать эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон.

2. Стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью, обеспечивать достаточную страховку.

3. В условиях семьи рекомендуется использовать следующие физкультурно-оздоровительные элементы:

• утреннюю гимнастику;

• подвижные игры;

• спортивно-развлекательные игровые комплексы;

• гимнастику для глаз;

• элементы самомассажа;

• закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей).

**Утренняя гимнастика. Комплекс «Пробуждение».**

Ежедневная утренняя гимнастика для детей 5—6 лет проводится до завтрака, в хорошо проветренной комнате. Длится не более 6 минут. Комплекс «Пробуждение» состоит из 4 основных упражнений: наклонов туловища вперед, поднимания и опускания рук, поднимания выпрямленных рук перед собой и вращения кистей, приседаний; начинается и заканчивается ходьбой на месте. Примерно через 6-8 дней, после того как ребенок освоит эти упражнения, комплекс следует поменять. Предлагаю чередовать комплексы для детей 5—6 лет: «Пробуждение», «Как мы растем», «Часики», «Самолет» и «Паровоз».

**Гимнастика для глаз.**

Пусть ребёнок подвигает глазами вверх-вниз, влево-вправо. Попросите ребенка зажмуриться, снять напряжение, считая до десяти. Если умеет – пусть считает сам. Если нет – помогите ему.

Чтобы снять напряжение в глазах, ребёнок должен один раз в 1-2 часа переключать зрение. Для этого попросите его посмотреть вдаль в течение 5-10 минут. Немаловажно, чтобы он периодически еще и закрывал глаза для отдыха на 1-2 минуты.

Предложите ребенку представить себя Буратино. Ребенок должен закрыть глаза и посмотреть, таким образом, на кончик своего носика, а взрослый в это время пусть посчитает до 8. Ребёнку нужно представить, что его нос растет, а он следит за этим занимательным процессом с закрытыми глазками. Потом нос также должен уменьшаться – считайте в этот раз наоборот: от 8 до 1.

Попросите ребёнка не поворачивать головы, но при этом пусть он смотрит сначала медленно вправо, потом – прямо, потом – медленно повернет глаза влево и снова прямо. Следует проделать то же самое, только вверх и вниз. Два раза повторить.

Отличная гимнастика для глаз детей – упражнение и одновременно разрядка – построить рожицы. Спародируйте ежика. Пусть он вытянет губки, а глазками поведет вперёд-влево-вправо-вверх- вниз. А потом глазками по кругу – сначала влево, потом – вправо.

Еще одно хорошее упражнение – закрыть веки, помассировать их круговыми движениями пальцев. Верхнее веко от носа к наружному краю глаз, а нижнее веко от наружного края к носу, потом – наоборот. Такое упражнение для глаз детей расслабляет мышцы и улучшает кровообращение

Поиграйте со своим ребенком. Пусть он представит себе большой круг и глазками начнет обводить его сначала по часовой, а потом – против часовой стрелки.

Предложите ему представить себе квадрат. Пусть он переводит взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Итак – дважды.

**Закаливание:**

Факторы закаливания:

1. солнце

2. воздух

3. вода

*Основными принципами закаливания являются:*

• систематическое и последовательное проведение закаливающих процедур (ежедневно и без перерывов);

• постепенное увеличение интенсивности закаливающих процедур;

• проведение закаливающих процедур с учетом состояния здоровья ребенка;

• учет индивидуальных особенностей ребенка, недопустимость проведения процедур при отрицательном эмоциональном отношении к ним ребенка;

• возобновление закаливающих процедур после перерывов следует начинать с тех степеней воздействия, которые были вначале закаливания, но с более быстрым их нарастанием.

**Специальные закаливающие процедуры:**

*Солнечные ванны*

При их проведении нужно строго соблюдать основные правила и строго дозировать их интенсивность. Нельзя злоупотреблять солнечными лучами.

Правила:

Солнечные ванны принимаются не позже, чем за 1 час до еды и не раньше, чем через 1,5 часа после еды. Нельзя их принимать натощак. Во время солнечной ванны рекомендуется защитить голову от прямых солнечных лучей. Не следует для этого использовать резиновые плавательные шапочки или туго обвязывать ее полотенцем; это затруднит теплоотдачу с головы и создаст угрозу перегревания.

Солнечные ванны лучше принимать в движении – ходьбе, работе в саду или огороде (разумеется, если вы находитесь в частном доме, ну и на балконе обыкновенной квартиры не нужно стоять на месте). Это облегчит работу механизмов терморегуляции.

После солнечной ванны рекомендуется выкупаться или облить тело прохладной водой (20-25 градусов Цельсия, а затем на 20-30 минут перейти в тень и отдохнуть.

Нужно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Для детей со слабо пигментированной кожей, с повышенной возбудимостью длительность солнечной ванны нужно сократить.

*Воздушные ванны*

Применение воздушных ванн требует выполнения определенных правил: они принимаются не позже, чем за 1 час до и не раньше, чем через 1,5 часа после еды; нельзя принимать их натощак. Воздушные ванны можно принимать практически в любое время; оптимальным является время от 8 до 18 часов. Место для приема воздушных ванн должно быть защищено от резкого ветра.

*Водные процедуры:*

Обливание стоп производится из лейки или кувшина. Ребенок садится на стул, ноги ставит в таз. Воду льют на нижнюю треть голеней и на стопы. Длительность обливания – 25-30 сек. Температура воды вначале 28-27 градусов, через каждые 10 дней ее снижают на 1-2 градуса; конечная температура не должна быть ниже 10 градусов Цельсия. После обливания ноги тщательно вытирают досуха, особенно между пальцами. Эту процедуру рекомендуют проводить вечером не позже, чем за 1 час до отхода ко сну.

*Ножные ванны*

Ноги погружают в таз с водой. Начальная температура воды – 30-28 градусов, конечная – 15-13 градусов; она снижается через каждые 10 дней на 1-2 градуса. Длительность первых ванн – не более 1 минуты, а в конце – до 5 минут; она возрастает постепенно. Во время ванны рекомендуется слегка двигать ногами, выполняя «топтание» в воде, движения пальцами и стопами. После ванны ноги досуха вытирают. Ножные ванны целесообразно проводить незадолго до сна.

*Хождение босиком*

Хождение босиком рекомендуется для детей поздней весной, летом и ранней осенью. Его длительность зависит от температуры земли. Особенно оно полезно по росе и после дождей, по воде. В режиме самоизоляции босиком ходим дома, используя разные массажные коврики, которые легко можно сделать, нашив на плотную ткань карандаши, пуговицы, пластиковые крышки от бутылок и т. д. Ну а природные водоёмы легко заменяются тазиками с водой. Кроме закаливающего эффекта ходьба босиком тренирует мышцы стопы, поддерживающие продольный и поперечный своды стопы.

Сохранить здоровье ребенка в период самоизоляции.

И психическому, и физическому здоровью ребенка во время самоизоляции наносится ущерб, утверждают врачи. Чем опасно нахождение в четырех стенах для ребенка и как сохранить его здоровье в этот период?

Вред изоляции для детей

• Если ребенок мало двигается, у него могут появиться головные боли, ухудшится качество сна, может пострадать аппетит.

• Постоянное нахождение в помещении не дает большинству маленьких детей реализовать эту потребность в полной мере. На фоне этого могут возникнуть проблемы с поведением, расстройства сна, тики.

• Может произойти откат в развитии, например, ребенок снова начнет писать в постель ночью, хотя уже давно научился этого избегать. Из-за нехватки физического движения страдает тонус мышц брюшной стенки, а как последствие — появляются запоры.

• Длительное нахождение в помещении, даже при достаточном освещении от ламп, но без солнечного света — это фактор, провоцирующий рост близорукости.

От карантина нельзя отказаться из-за того, что он может навредить здоровью детей – это может привести к еще худшим последствиям, чем вред детскому здоровью.

Как компенсировать потенциальный вред здоровью детей

• Увеличить физическую нагрузку в домашних условиях.

• Альтернативой игровой приставки для детей старше 3–5 лет могут быть многочисленные занятия онлайн — это и зумба, и танцы, и спортивные единоборства — несложно подобрать что-то, что нравится ребенку, и обязательно заниматься с ним.

Для детей помладше выходом может быть спортивный комплекс, установленный дома. Лестница, горка, канат, турник, даже игрушечная боксерская груша — все это дает возможность немного выплеснуть энергию.

• Соблюдать режим. Ребенок должен представлять, что его ждет и завтра, и послезавтра, и что будет через час. Ему так проще жить в изменившемся мире.

• Не пугать ребенка. Не стоит описывать ужасы болезни, из-за которой он должен сидеть дома, или акцентировать его внимание на том, что он сейчас лишен чего-то, прогулок, например, и интенсивно его жалеть.

Не нужно передавать детям свои страхи. Даже если родители сами боятся, до ребенка их страхи дойти не должны.

• Находясь дома детям нужно, по возможности, больше времени проводить на балконе или у окна. Желательно именно на балконе, поскольку стекло все-таки поглощает часть солнечного спектра. И даже в яркий солнечный день в помещении уровень освещенности меньше, чем на улице.

То есть лучше одеться, выйти на балкон и провести там время, условно погулять. Можно по мере возможностей организовать там какие-то игры, развлечения.

**Желаю здоровья вам и вашим детям!**