**Зарядку делай каждый день, пройдут усталость, грусть и лень!**

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. Пребывание на детских и спортивных площадках временно запрещено, а Правительство настоятельно рекомендует воздержаться от прогулок в парках, поэтому самое время приступить к физическим нагрузкам дома.

Почему для детей так важна двигательная активность? Движение развивает у детей моторику, координацию движений, активизирует 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. Физические упражнения помогают бороться со стрессом и оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние.

Для зарядки и разминки можно использовать такой комплекс упражнений:

* Ходьба на месте или по кругу
* Бег на месте в лёгком темпе
* Наклоны и повороты головы вправо и влево
* Наклоны и повороты корпуса
* Приседания
* Прыжки на месте на одной или двух ногах

Продолжительность зависит от возраста ребёнка:

* 3-4 года – 5-7 минут
* 5-7 лет – 7-10 минут

Как заинтересовать ребёнка? Выполнять обычные упражнения не очень интересно. Можно включить игровые и танцевальные элементы, музыку и песни, которые любит ребёнок.

Предлагаю несколько танцевальных видеороликов c детских каналов на платформе YouTube. Полюбившиеся детям мультипликационные герои: Симка и Нолик, Капитан Краб, Кукутики и цыплёнок Чик помогут провести нашим детям время весело, увлекательно и полезно!

“Зарядка для детей – Раз, Два – Физкультминутка и разминка | Капитан Краб”

<https://www.youtube.com/watch?v=AKuouDBQtOY>

“Фиксики – зарядка с Симкой и Ноликом (Сборник)”

<https://www.youtube.com/watch?v=lrSyOiae2u8>

“КУКУТИКИ – ЗАРЯДКА – Развивающая полезная песенка мультик для детей малышей”

<https://www.youtube.com/watch?v=7ELMG_9fVeY>

“Чик-зарядка. Выпуск 1. Веселая зарядка для детей”

<https://www.youtube.com/watch?v=N326COanIyc>