

## **О физической активности в период сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции**

26.10.2020 г.

26 октября отмечается Всероссийский день гимнастики. Роспотребнадзор напоминает, что физические упражнения имеют большое значение для хорошего самочувствия и укрепления организма человека. Особенно важно поддерживать физическую активность в период распространения респираторных заболеваний - гриппа, ОРВИ и новой коронавирусной инфекции. Важнейший вид самостоятельных занятий – утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка). Утреннюю гимнастику необходимо делать всем, независимо от вида деятельности.

Положительные стороны гимнастики:

- Зарядка вырабатывает привычку заботиться о своем здоровье
- Укрепляет организм, улучшает самочувствие
- Активизирует все процессы в организме
- Укрепляет сердце
- Улучшает подвижность суставов

В результате регулярных упражнений и дети, и взрослые получают хорошую осанку, становятся более ловкими и выносливыми, бодрыми, жизнерадостными и дисциплинированными.

Люди, начинающие утро с зарядки, отмечают, что они чувствуют себя лучше и в течение всего дня остаются бодрыми. В семьях, где принято заниматься спортом всем вместе, отношения намного крепче. Утренняя гимнастика позволяет окончательно проснуться, повышает работоспособность, особенно это касается школьников, которым необходимо быстро включаться в учебный процесс.

Для тех, кто только начинает заниматься зарядкой, рекомендовано начинать с 5 минут в день, постепенно увеличивая продолжительность занятий до 20 минут. Занятия должны проводиться ежедневно в проветренном помещении. Утренняя гимнастика должна состоять из 8-10 упражнений, повторяющихся примерно 10 раз.

Зарядка по утрам подходит людям любого возраста, в том числе и детям, потому что очень важно привить ребенку с дошкольного возраста привычку регулярных занятий физкультурой. Когда в жизни детей отсутствует даже минимальная активность, они чаще болеют, растут слабыми и физически плохо развиты.

Рекомендуемый комплекс упражнений:

#### 1. Разминка:

- Наклоны, повороты шеи
- Разминка плеч и рук (вращательные движения)
- Наклоны, круговые движения туловища
- Приседания
- Упражнения для ног (махи)
- Бег на месте

#### 2. Упражнения на растяжку

#### 3. Заключительная часть - ходьба

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, интеллекта. Совместные занятия с ребенком всей семьей наиболее плодотворны. В процессе занятий ребенок смотрит на родителей, стремится сделать также как делают папа или мама. Совместные занятия должны приносить ребенку радость и прививать интерес к физической активности.

Виды занятий с детьми всей семьей:

- Общеразвивающие упражнения
- Умеренная ходьба
- Осложненная ходьба (ходьба по лестнице)
- Бег на месте
- Бег средней интенсивности
- Медленный бег
- Прыжки в длину

- Прыжки со скакалкой
- Подскоки
- Упражнения на равновесие
- Упражнения в лазании
- Езда на велосипеде
- Игры с мячом (прокатывание мяча, бросание его о землю, в цель, на дальность)
- Катание на лыжах в зимнее время года
- Катание на коньках или на роликах

Стремитесь к тому, чтобы занятия проходили живо и интересно, не забывайте хвалить ребенка и помните, что движение – это жизнь! Будьте здоровы!



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## ГИМНАСТИКА. Рекомендуемый комплекс упражнений

# 1

### РАЗМИНКА



НАКЛОНЫ,  
ПОВОРОТЫ ШЕИ



РАЗМИНКА ПЛЕЧ И РУК  
(ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ  
ДВИЖЕНИЯ)



НАКЛОНЫ, КРУГОВЫЕ  
ДВИЖЕНИЯ ТУЛОВИЩА

# 2

### УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ



ПРИСЕДАНИЯ



УПРАЖНЕНИЯ  
ДЛЯ НОГ (МАХИ)

# 3

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - ХОДЬБА



БЕГ НА МЕСТЕ



УПРАЖНЕНИЯ  
НА РАСТЯЖКУ



ХОДЬБА

## ВИДЫ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

- ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ
- УМЕРЕННАЯ ХОДЬБА
- ОСЛОЖНЕННАЯ ХОДЬБА (ХОДЬБА ПО ЛЕСТНИЦЕ)
- БЕГ НА МЕСТЕ
- БЕГ СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ
- МЕДЛЕННЫЙ БЕГ
- ПРЫЖКИ В ДЛИНУ
- ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ
- ПОДСКОКИ
- УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ
- УПРАЖНЕНИЯ В ЛАЗАНИИ
- ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ
- ИГРЫ С МЯЧОМ (ПРОКАТЫВАНИЕ МЯЧА, БРОСАНИЕ ЕГО О ЗЕМЛЮ, В ЦЕЛЬ, НА ДАЛЬНОСТЬ)
- КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ ГОДА
- КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ, РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ



Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)

