|  |
| --- |
| **Физическая активность на карантине**  Многие люди с трудом представляют себе жизнь без физической нагрузки и какой-либо активности. Но все же она возможна даже в условиях самоизоляции.  **1.Семейная зарядка с утра**.  Если до сих пор вы не успевали делать по утрам зарядку, то теперь, при вынужденном карантине, у вас есть на это время. Включайте любого онлайн-тренера, и начинайте выполнять упражнения всей семьей. Зарядка — отличный заряд бодрости и профилактика многих заболеваний.  http://www.dsad172.ru/upload/news/2020/04/orig_194b03550e15c8307a5d82a18cfa8a53.jpg  **2. Йога вместе с ребенком**.  Подстелите карематы или просто имеющиеся в доме покрывала, включите занятия по детской йоге или занятия, где йогой занимаются взрослые с детьми онлайн, и начинайте выполнять упражнения. Несмотря на то, что большинство движений в йоге размеренные и спокойные, они здорово разгоняют кровь, растягивают и укрепляют мышцы.  http://www.dsad172.ru/upload/news/2020/04/orig_aac6948b3db38f714e12c93c5063282e.jpg  **3. Прыжки на скакалке**.  Если ваши соседи снизу не против или если вы проживаете в частном доме — то прыжки на скакалке подойдут идеально, чтобы размяться и провести своеобразную кардиотренировку. Соревнуйтесь, кто сможет дольше прыгать. Может к концу карантина именно вы станете чемпионом по прыжкам на скакалке!  http://www.dsad172.ru/upload/news/2020/04/orig_aa0e47b95cddb40ade482c22d21316bc.jpg    **4. Резиночки**.  Помните, эту дворовую игру из нашего детства, в которую играли все девчонки и даже многие мальчишки? Если у вас в доме есть резинка, длинный коридор и пара стульев, то эта игра для вас. Правила прыжков и уровней можно с легкостью найти в интернете.  http://www.dsad172.ru/upload/news/2020/04/orig_8313fbe4c6f431a49ec2939f1bb82b55.jpg  **7. Пикник на балконе или во дворе частного дома**.  Если вы живете в многоквартирном доме, и прогуляться вам негде, можно устроить пикник прямо на балконе. Застелите пол самыми теплыми одеялами, оденьтесь тепло, как на улицу. Приготовьте горячий чай или какао, бутерброды и печенье и отправляйтесь дышать воздухом. То же самое можно с легкостью организовать во дворе частного дома.  http://www.dsad172.ru/upload/news/2020/04/orig_69a3c8003731d25782432dd09346fc65.jpg  **8. Турник.**  Вам повезло, если у вас есть турник или спортивный уголок. Составьте несколько упражнений, которые вы будете выполнять ежедневно всей семьей. Если на уличных спортивных площадках нет других людей, можете воспользоваться турником и на улице.  http://www.dsad172.ru/upload/news/2020/04/orig_fc517afa93902eab46cad05e2091d266.jpg  **9. Обруч.**  Еще один вид активности, который можно применять в условиях квартиры и ограниченного пространства. Обруч — это не только интересное занятие для ребенка, но и тонкая талия у мамы!  http://www.dsad172.ru/upload/news/2020/04/orig_637c2f9355493b412500eb181b33de3d.jpg  **10. Планки, отжимания**, гантели из бутылок с гречкой (надеемся, вы запаслись гречкой?), спортивные эластичные резинки. В ход может идти все, что поможет вам нагружать собственное тело в условиях полного покоя. Устройте собственный домашний спортзал.  http://www.dsad172.ru/upload/news/2020/04/orig_61de7b7bd31ff57ac52e3e189b8b0b58.jpg  . |
|  |