**Статья**

**Физическая активность в условиях дистанционного обучения в период пандемии COVID-19**

**В МАДОУ №2 г.Перми**

Данная статья посвящена важной составляющей жизнедеятельности -физическая активность в условиях дистанционного бучения.

Ввиду того, что в настоящее время многие люди вынуждены оставаться дома из-за пандемии, двигательная активность падает и привычный уклад жизни теряется.

Ранее родители могли поддерживать физическую активность, занимаясь в специальных спортивных учреждениях (фитнес- центрах), дети на занятиях по физической культуре, на дополнительных спортивных занятиях, в спортивных секциях. Сейчас же это возможно в домашних условиях.

Наряду со всеми сложностями данных обстоятельств, это прекрасная возможность двигаться совместно со своим ребенком. Физическая активность помогает нам поддерживать как физическое, так и психическое здоровье. Совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

**Нормы физической активности детей дошкольного возраста.**

**Младенцы (0-12 месяцев).**Должны активно двигаться несколько периодов в день. В обязательный алгоритм жизни, начиная с рождения, должна быть включена активная игра с участием взрослых. Это должны быть игры, в том числе, и на полу. Ребенок должен учиться ползать, толкать, тянуть.

**Малыши (1-2 года) и дошкольники (3-5 лет).** 180 минут физической активности в течение дня. Это могут быть как спланированные занятия, так и просто подвижные игры. К 5 годам ребенок должен очень активно двигаться по меньшей мере 60 минут в день.

Эта деятельность должна быть веселой, доставлять ребенку радость и, кроме того, должна быть направлена на исследование новых вещей. Как правило, в таком возрасте дети еще малы для занятий организованным спортом, поскольку не могут понять правила и их действия еще недостаточно согласованные. Полезно ходить, бегать, плавать (после 4 лет), заниматься танцами, бросать и ловить мяч. По мере взросления дети могут начать прыгать через скакалку.

**Дети 6-7 лет**. По крайней мере 60 минут физической активности (от умеренной до высокой) каждый день, в том числе: интенсивные физические нагрузки - 3 раза в неделю; мероприятия, направленные на укрепление мышц и костей (прыжки со скакалкой, бег) - не менее 3-х дней в неделю.

Всем известно, что 21 век- век технологий. И в настоящее время доступны различные ИКТ. Для того, чтобы дети дошкольного учреждения (детского сада) не отставали в программе по физическому развитию, мы предлагаем и ,постепенно, запускаем онлайн- занятия.

В МАДОУ №23 Прежде всего, это ежедневные **онлайн- зарядки**. Ребята выполняют комплексы упражнений, необходимые для бодрого начала дня и всестороннего физического развития.

Родители проинформированы в виде **онлайн-** **рассылки о тех навыках**, которые должны быть сформированы у ребенка в его возрасте и составлен перечень упражнений, рекомендуемый к ежедневному выполнению в домашних условиях.

Мы предлагаем подвижные игры с детьми в домашних условиях и даже мини- соревнования (если есть сестры и братья).

Также, мы запустили **онлайн- конкурс** видео- роликов спортивной зарядки под руководством самих детей. Свои конкурсные работы, участники отправляют на электронную почту и скоро мы подведем итоги. Все участники получат сертификаты для портфолио, призеры и победитель будут награждены.

Совместная подготовка к конкурсу пробуждает у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями; углубляет взаимосвязь родителей и детей.

Совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом - один из основных аспектов воспитания. Мы активно создаем все условия для успешной реализации целей и задач физического развития и воспитания детей в сложившихся условиях пандемии.

Желаем крепкого здоровья!

