**Консультация для родителей: ”Чем занять ребенка дошкольного возраста в период самоизоляции”.**

**Тренируем равновесие**

Умение держать равновесие – ключевой навык, которым хорошо владеют далеко не все. Между тем, это очень важно не только потому, что ловкость и баланс – это красиво. Научив свое тело сохранять равновесие, вы спасете себя от множества травм, начиная с царапин и вывихов и заканчивая переломами.

Тренировка равновесия – это, в общем-то, не сложно и к тому же весело. А веселье – это первый критерий отбора, когда речь идет о детях. Попробуйте установить дома [спортивный комплекс для равновесия](https://www.decathlon.ru/nabor-dl-tren-ki-ravnovesi-id_8545074.html?utm_source=decablog&utm_medium=social&utm_campaign=mpd_kids13) (подходит для детей от двух лет) – он не займет много места, и его можно в любой момент убрать в шкаф.

Предложите ребенку совершить сказочную прогулку, не выходя из дома. Он даже не поймет, что занимается спортом!  Если основной маршрут дается малышу слишком просто, вы можете изменить угол наклона или перевернуть доски – и дистанция сразу станет куда сложнее! Расставьте на пути фигурки животных – ребенку нужно перешагнуть через них, после чего он может забрать их в качестве трофея. Чем сложнее – тем веселее! Так малыш научится балансировать на неровной поверхности (и даже на одной ноге!) и наклоняться, не теряя равновесия.

**Занимайтесь йогой вместе!**

Думая над тем, чем бы занять ребенка, в первую очередь вспомните, чем вы любите или всегда хотели заняться сами. Может быть, в этом списке есть йога? Если да, то совместные тренировки – ваш вариант! Найдите подходящую программу в интернете, изучите асаны и станьте тренером для себя и своего малыша!

Начинайте с позиций попроще, с каждой тренировкой слегка повышая уровень сложности, чтобы ни вы, ни ваш малыш не заскучали. Совместные занятия спортом, особенно таким, как йога, очень сближают родителей с детьми – используйте эту возможность, чтобы насладиться своим пребыванием дома. И не забудьте, что занятия йогой безопасны лишь тогда, когда вы делаете всё не спеша и используете коврик.

Чтобы дополнительно мотивировать ребенка заниматься йогой, мы совместно с брендом Domyos разработали детский коврик для йоги. Нарисованное на коврике животное поможет вашему ребенку самому опробовать роль тренера: ему лишь нужно выполнять упражнения, изображенные на коврике, а вам – повторять за ним!

**Игра для всей семьи**

А чем заняться, чтобы провести время весело со всей семьей? Ведь не только детям хочется развлечься. Сыграйте в дартс!

Важный момент при выборе набора для дартса – безопасность. Чтобы вы могли быть уверены, что дети не поранятся и ничего не сломают во время игры, мы предлагаем выбрать [модель](https://www.decathlon.ru/mishen-kaleidoscope-id_8379654.html?utm_source=decablog&utm_medium=social&utm_campaign=mpd_kids13), где вместо дротиков – шарики на липучках. В комплект уже входят три шара, но вы всегда можете докупить столько, сколько вам нужно на всю семью.

В такой дартс дети могут играть уже начиная с трех лет. Эта модель мало весит, ее можно повесить на дверь или стену (сзади есть петля) без дополнительных креплений, а еще он один из самых доступных по цене. А удовольствия – столько же, как от дартса с дротиками! Не только ваш малыш, но и все члены семьи уже через неделю тренировок станут куда более меткими, и со временем вы сможете устроить дома настоящий чемпионат по дартсу.