

# Дети во время пандемии

Руководство для родителей

# Что мы имеем:



## Режим #сидимдома

1. Дети перешли на дистанционное обучение, сидят за компьютером по 5-7 часов в день.
2. Не хватает свежего воздуха, движения, живого общения.
3. Увеличилось количество времени, проводимое в пассивном состоянии.
4. Психологическое давление из-за ситуации в школе, городе, стране.

# К чему это может привести:

1. Сидячий образ жизни и нехватка кислорода «помогает» мышцам деградировать, ослабляет сердечно-сосудистую систему.
2. Дети находятся в состоянии роста, малоподвижный образ жизни ведет к нарушению осанки и как следствие – к развитию сколиоза, кифоза, остеохондроза.
3. Иммуниет падает, болячки прилипают.
4. Также дома ребенок набирает вес, теряет форму из-за отсутствия тренировок.
5. Перепады настроения, меланхолия. Повышается тревожность из-за отсутствия общения со сверстниками.



# Что делать в сложившейся ситуации?

1. Составить распорядок дня, добавить в домашнюю жизнь ребенка время на игры и физическую активность.
2. Продолжить заниматься хореографией, добавлять физ. минутки, подвижные игры для всей семьи.

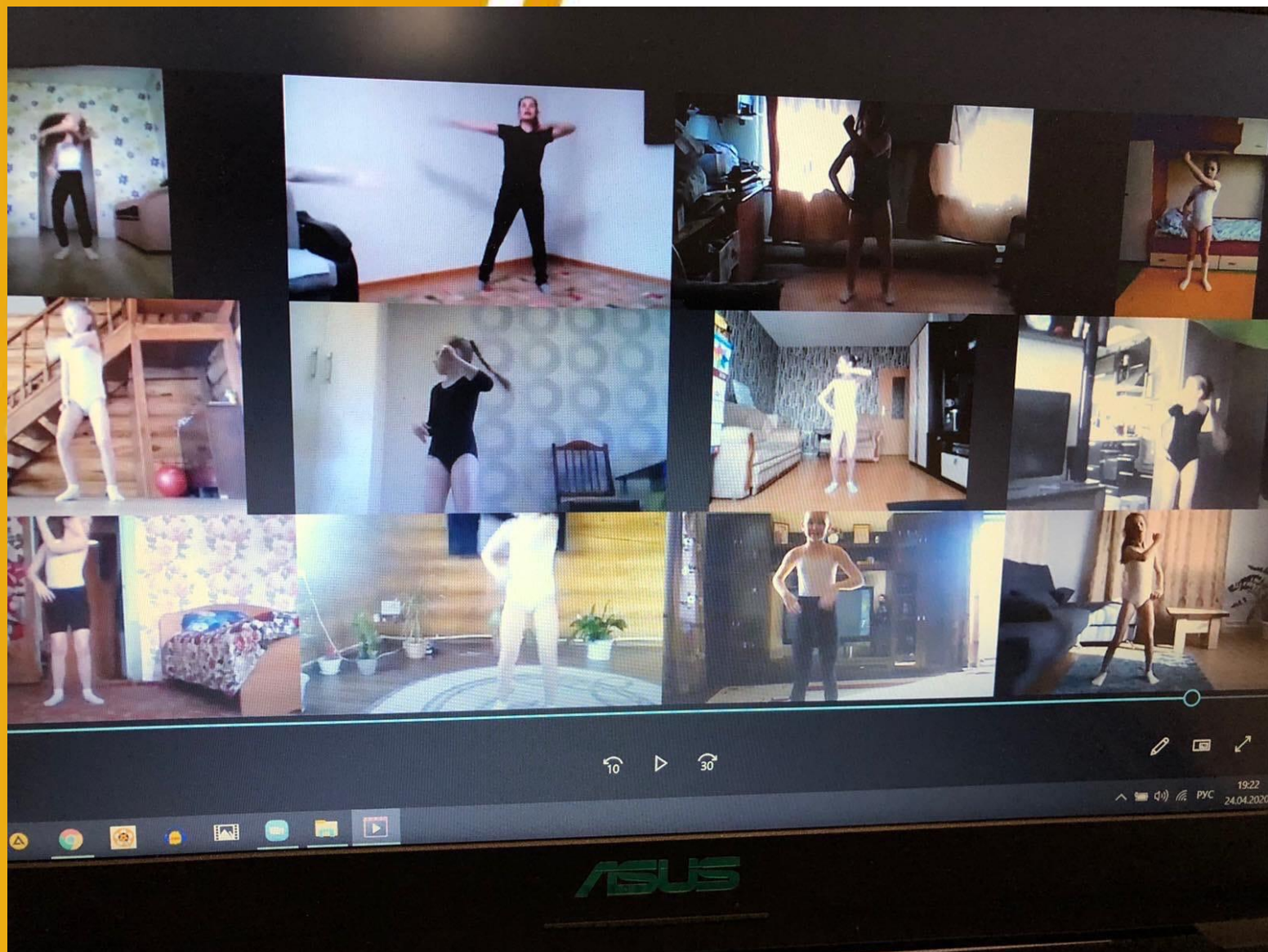


3. Эмоциональная среда дома – поддерживать здоровый климат, делать совместные просмотры фильмов, проводить объединяющие занятия: приготовить что-то в духовке, сделать поделку, поиграть в морской бой и т.д.
4. Родителям нужно быть вовлеченным в творческую среду ребенка – эмоциональная связь очень важна!
5. Создайте новые традиции: путешествовать онлайн, ходить в театр онлайн, что-то изучать, смотреть, что выучил ребенок после урока хореографии онлайн.
6. Поскольку нет возможности ходить гулять, говорите «ДА» физическим нагрузкам. ТАНЦУЕМ С ДЕТЬМИ – пусть они научат вас тому, что умеют делать в танцевальном ансамбле.

# Мы продолжаем заниматься хореографией онлайн, по 3 причинам:

1. Физическая активность и поддержание формы.
2. Эмоциональная разрядка для учеников.
3. Социализация. Поддержка педагога, командный дух.





**Давайте продолжать вместе!**



# Расписание занятий

2класс

Понедельник 17.00. Классический танец +Гимнастика

Среда 17.00 Современный танец

Пятница 17.00 ПКН

Подгруппа 5лет

Четверг 17.00

Взрослые

Пн, ср, пт 18.00

# **Что нужно, чтобы продолжить заниматься?**

1. Желание
2. Доступ к интернету