

***Рекомендации в период самоизоляции***

***для родителей и детей.***

***В это сложное для нас всех время, Вы приняли правильное решение и остались со своей семьей дома!***

Изменить привычный образ жизни и находиться постоянно дома – это стресс не только для взрослых, но и для детей. Как комфортно организовать пространство для ребенка, почему важно соблюдать режим дня и в какие игры играть на карантине.

От того, какую среду мы создаем у себя дома, в своей семье, зависит, каким вырастет ребёнок. Хотим, чтобы ребенок умел говорить – в семье должно присутствовать общение. Хотим, чтобы вырос читающий ребенок – книги в жизни семьи должны занимать важное место. Чем бы Вы ни занимались: играли, рисовали, смотрели кино - помните, что у ребенка высокая потребность в общении с родными людьми. Помогите ребенку удовлетворить эту потребность! Это будет основой для доверительных отношений в будущем.

***Как организовать жизнь дошкольника в условиях самоизоляции на дому?***

**Во-первых,** обратите внимание на организацию пространства – доступность: как расставлена мебель, где лежат игрушки, насколько они в реальном доступе для ребенка. Если вдруг полка или какое-то оборудование оказывается для ребенка недоступным, то он к нему не обратится. Он будет ходить за взрослыми по пятам и ныть, чтобы с ним поиграли. В таком случае, он никогда сам себя не займет. Доступность – это один из критериев качества, который мы используем при оценке дошкольных образовательных учреждений, и это действительно очень важно.

**Во-вторых,** у ребенка должна быть возможность уединиться. Сейчас у нас в квартирах оказались внезапно и папа, и мама, и все родственники, которые раньше ходили на работу. Конечно, не все пространства позволяют каждому уйти в свою комнату. Но важно подумать о том, чтобы у ребенка был свой уголочек, в котором он может уединиться и уйти от суеты и шума. Дошкольник не всегда может чутко реагировать на собственное состояние.

Он не придет и не скажет: "Мам, не могли бы вы разговаривать немного тише. Я устал". Нет, мы скорее увидим его усталость в плохом поведении, в плохом сне, может быть, в повышенной скандальности. Еще ребенку важно, чтобы у него было место и время для игр, где он может спокойно разложиться: построить кукольный домик, замок, шалаш из пледа и диванных подушек. И вот эти три вещи – доступность, возможность уединения и возможность трансформации и преобразования пространства (место и время для игры) – это минимальные условия, чтобы ребенок почувствовал себя дома комфортно и мог хотя бы потенциально занять себя сам.

***Чем можно заняться с ребенком дома?***

Всем, что связано с моторикой мелкой и крупной. Например, можно взять коробку, насыпать туда закупленную гречку, фасоль, крупы,



кинетический песок и смешать. Дети отлично в это играют в любом возрасте и получают массу удовольствия от того, что просто там ковыряются, делают поделки, строят пещерки…

Не забывайте про тесто из соли. Это надолго займет ребенка, а главное – это развивающее занятие: полепить из теста, запечь в духовке, раскрасить гуашью или какими-то другими подходящими красками. Все, что касается поделок, аппликаций, здесь вполне уместно – дайте волю фантазии и воображению, необязательно делать что-то по шаблону или какому-то видео уроку из интернета. Позвольте ребенку просто повозиться с фасолью, с тестом, с краской.

Развивайте у ребенка способности действовать в воображаемой ситуации: постройте вместе домик, порисуйте от пятна, придумайте историю, сделайте коллаж из старых журналов и творческие поделки.

***Обратите внимание!***

Важно, чтобы родители контролировали пребывание ребенка перед компьютером или планшетом. Нужно организовать пребывание на свежем воздухе (в условиях карантина это возможно на лоджии, балконе, обязательно частое проветривание помещения, в котором ребенок проводит время.

***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.

***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.

***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!

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.

***Уважаемые родители!***

*Убедительная просьба соблюдать режим самоизоляции! В целях недопущения распространения корона вирусной инфекции призываем Вас ограничить пребывание в общественных местах, рекомендуем быть дома всей семьёй. Ну, а всем родителям остается пожелать терпения и спокойствия, крепкого всем здоровья, берегите себя и своих близких! До скорой встречи в детском саду!*