

## *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 уголок, 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 потише. 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.

### ***Карантинное творчество***

**Онлайн-курс рисования.** В интернете великое множество таких обучающих программ, которые можно купить за небольшие деньги. В видео уроках учитель рассказывает и показывает, как нарисовать тот или иной рисунок,

демонстрирует как смешивать краски, как работать кистью или карандашами. Уроки подбираются в зависимости от возраста ребенка и от уровня рисования: более сложные или более простые. Вы можете просто включить ребенку урок и заниматься своими делами. Хороший курс рисования можно найти на сайте Skillberry.

**Раскраски.** Это могут быть покупные тетради и альбомы для раскрашивания, либо распечатанные рисунки. На нашем портале собрано огромное количество раскрасок со всеми современными героями мультфильмов и фильмов, которые так любимы детьми. Помогут успокоиться всем членам семьи классные раскраски-антистресс. Рисуйте и раскрашивайте всей семьей!

**Лепка из пластилина, глины, соленого теста.** Детям постарше можно включать пошаговые онлайн-уроки лепки из пластилина или даже глины, если у вас есть такая дома. Для малышей можно приготовить соленое тесто, из которого также можно лепить фигурки.

**Создание пластилинового мультфильма.** Помните, как в нашем детстве создавали мультфильмы? Теперь у современных детей есть для этого все. Вам понадобится нейтральный фон, смартфон, подставка для камеры или штатив, хорошее освещение, ну и, конечно, пластилиновые фигурки. Устанавливайте фигурки, затем перемещайте их понемногу, снимая на камеру. Придумайте собственный сюжет, можете добавить им реплики. Смонтировать такой мультфильм можно также прямо на смартфоне. Для этого есть масса подходящих приложений. Например, Inshot.

**Поделки из подручных материалов.** В ход могут идти самые разные предметы, имеющиеся в каждом доме: ватные палочки, вата, ткань, бусинки, картон, цветная бумага, макароны и крупы, все, что может подсказать вам ваша фантазия и интернет-уроки. Самым маленьким деткам можно предложить сортировать крупы, макароны, распределять их по разным стаканчикам или формочкам для льда. Можно предложить насыпать макароны в пластиковую бутылку. Так и мелкая моторика ребенка потренируется.

**Домашний кукольный театр.** Для него подойдут обычные мягкие или резиновые игрушки и кресло, за спинкой которого кукольные герои будут готовиться к своему выходу. Можно сделать и более сложную конструкцию из коробки. Со шторками из ткани. Сюжеты спектаклей можете брать из классических сказок или придумывать самостоятельно. Зрителем может стать как ребенок, так и вы. Чтобы разнообразить ваш театр вы можете добавить репетиции, буфет с соком, чаем и печеньками, которые можно посетить в антракте, и раздающие автограф актеры.

**Домашний театр теней.** Еще одна разновидность театра, который можно легко устроить в любом темном помещении. Включите фонарик на своем смартфоне и направьте его на стену или потолок. Если вы не хотите вырезать фигурки для театра теней, то можете делать животных прямо из рук. Если забыли, как это делается, вот вам наша подсказка.

**Караоке.** Главное, не устраивать его поздно вечером. Включайте любимые песни, пойте слова и снимайте стресс. Если у вас дома есть микрофон и специальные программы для караоке, то это идеальный вариант. Если нет, то подойдет и семейное творчество вокруг ноутбука.

**Собственный танец.** Разучите танец, необязательно на тему карантина и вируса. Найдите легкий танец в интернете и разучивайте его всей семьей. Результат можно записать на видео. Будет отличный новый контент для вашего Ютуб-канала или Инстаграма. А еще можно послать результат родственникам, с которыми вы пока не можете встречаться.

**Рисование по клеточкам.** Если вашему ребенку еще сложно рисовать самостоятельные картины, можно предложить ему такой вид деятельности как рисование по клеточкам. Это очень интересно, развивает внимание ребенка, счет, пространственное мышление и фантазию.

**Поэтический вечер.** Этот вид деятельности развивает мышление, запас слов. Ведь поиск рифмы — не самое простое занятие для ребенка. Самым маленьким предлагайте придумывать рифмы к 1 загаданному слову. Например, кошка — ложка, тесто — место, мука — рука и т.д. Детям постарше предложите рифмовать целыми строчками. Говорите или пишите первую строчку, а вторую ребенок, потом снова вы.

**Картины по номерам.** Таких картинок много в интернете, но у вас должны быть указанные на рисунках цвета. Также можно заказать себе настоящие картины по номерам, с красками и кисточками. Раскрашивать такие шедевры можно всей семьей.

**Юный дизайнер.** Отличная идея для карантинных будней мамам на заметку. Юному дизайнеру необходимо придумать дизайн баночки с антисептиком. Можете смыть этикетки с баночки и дать ребенку пофантазировать. Пусть наклеит на баночку маленькие цветочки, бабочек, или нарисует что-то несмываемым маркером.

**Кукольный дом или гараж с многоуровневой парковкой своими руками.** Для основы подойдут коробки от обуви. Склеивайте коробки от обуви между собой. В нужных местах прорежьте отверстия, чтобы сделать бумажную лестницу или картонную дорогу для машин. Из картона вырезайте мебель или автомобильные аксессуары. Идея увлечет и вас и детей, на много часов.

**Одежда для кукол или мягких игрушек.** Куклам можно изготовить новые одежды: склеить их из бумаги, пошить из ткани, или связать из пряжи. Возможности ограничиваются только вашей фантазией и умениями ребенка. Мальчики могут сделать защитную одежду для солдатиков и человечков, и даже плащ супермена.

### **Карантинные развивашки**

В этом разделе вас ждет подборка занятий, которые развивают мышление ребенка, внимание, усидчивость, логику, память.

**Паззлы.** Малышам предложите крупные паззлы из малого количества деталей, детям постарше — от 100 деталей и выше. Такое занятие может увлечь всех членов семьи и не на 1 день! Ведь даже многие взрослые любят собирать картины из кусочков.

**Развивающие тетради.** Прекрасные развивающие тетради «кумоны» (Kumon), их очень любят дети всех возрастов, так как занятия по ним занимают не более 20 минут, а уровни сложности увеличиваются незаметно для ребенка. Похожие тетради для распечатывания можно отыскать на просторах сети

**Графические диктанты и зеркальное отражение фигур.** Существует 2 варианта такой деятельности. Вы диктуете ребенку, как рисовать линии по клеточкам, либо вы даете ребенку уже нарисованную половинку предмета, и просите его нарисовать на второй половинке его зеркальное отражение. Такие задания можно распечатывать или рисовать в обычной тетради в клеточку.

### **Карантинные игры**

**Домик из одеял.** Дети обожают строить себе личный домик из одеял, даже если имеется своя собственная комната. Помогите ребенку со строительством, и на несколько часов он сам себя займет играми в личном маленьком домике. Можно провести в домик настольную лампу. Используйте стулья, кресла, пледы и покрывала.

**Фокусы.** Это могут быть карточные и не только карточные фокусы. Разучите с ребенком несколько. Он потом с радостью будет их демонстрировать остальным домочадцам.

**Показ мод.** Разрешите в один из дней детям залезть во взрослый гардероб. Пусть выбирают все, что им понравится. Надевают, а затем устраивают показ мод под музыку.

**Поиск клада.** Спрячьте по дому различные вкусняшки. Затем составьте различные записки с загадками. Разгадывая каждую загадку, ребенок сможет узнать, где лежит следующая. Пока не доберется до главного приза! Если детей несколько, можно устроить несколько квестов и посоревноваться — кто быстрее.

**Куклы-одевалки из бумаги.** На нашем сайте вы можете скачать огромное количество таких кукол. Распечатайте и дайте детям вырезать. Основу приклеивайте на картон. Классная альтернатива новым игрушкам.

**Создание слайма.** В интернете есть огромное количество рецептов для слаймов из тех ингредиентов, которые можно найти дома. Поэкспериментируйте со своим ребенком. Занятие на час точно!

**Химические опыты.** Некоторые опыты можно сделать с применением подручных материалов прямо у себя дома. Дети очень любят такие зрелищные эксперименты. А заодно учат с вами химию в доступном виде.

**Домашнее мыловарение.** Все мы теперь моем руки чаще и дольше, а это значит, что лишним мыло не бывает. Вы можете изготовить мыло вместе со своими детками. Наборы для детского мыловарения можно заказать в интернете. В таких коробках уже есть, как правило, все необходимые ингредиенты: мыльная основа, эфирные масла и добавки. Мыльную основу можно заказать и в онлайн-магазинах для мыловаров. Нарежьте 100г такой основы в миску, растопите в микроволновой печи, ни в коем случае не давая закипеть. Добавьте к жидкой основе эфирные масла (если у ребенка нет на них аллергии) — 5-7 капель на 100 г. В качестве добавок можно использовать молотый кофе, мак, шоколад или какао-порошок, кокосовую стружку, молотую овсянку и др. После перемешивания разлейте по формочкам. Идеально подойдут для этого силиконовые формочки для выпечки кексов или даже чисто вымытые детские пасочки для игр с песком. Помните, что нюхать аромат можно только у застывшего мыла.

## ***Как быть с физическими активностями, если площадь квартиры не позволяет устраивать марафоны?***

*Для дошкольника движение – это принципиально значимое время препровождение.*

**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 (надеюсь, 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 семьей. Ну, а всем родителям остается пожелать терпения и спокойствия, крепкого всем здоровья, берегите себя и своих близких! До скорой встречи в детском саду!*

