Консультация для родителей.

«Чем занять ребенка в режиме самоизоляции»

Когда ребенок ходит в детский сад, его режим дня полностью расписан. Отпуск родители обычно стараются максимально распланировать, предусмотрев время для похода в кино, игровую комнату, встречу с друзьями и т.д. Но теперь все не так. Поэтому всем будет проще, если вы сядете и продумаете, в каком режиме будет проходить ваше совместное время дома. Это выстроит определенные правила, а они помогут структурировать все остальное.

В этот график вы можете включить не только образовательную и развлекательную деятельность, но и обязанности, например:

* можете попросить детей помочь вам в работе по дому.
* Придумайте что-то интересное, в чем будет участвовать вся семья.
* Даже мытье полов, уборка в комнате или приготовление пищи может стать приятным занятием, если все делать дружно и весело.

 **ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ДОМА?**

* Расскажите детям о профилактике коронавируса. Дети больше других рискуют заразиться, они часто близко взаимодействуют друг с другом.
* Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица.
* Убедитесь, что у каждого в семье есть своё полотенце, напомните, что нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены.

 Часто проветривайте помещение, проводите влажную уборку.

 **НЕ ЗАБУДЬТЕ О СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

Постарайтесь, насколько это, возможно, обеспечить детям свежий воздух и солнечные ванны. Не у всех есть участок, внутренний дворик или сад, где можно выйти и насладиться свежим воздухом.

В основном мы живем в жилых домах, а поэтому чтения книги на балконе или у открытого окна будет прекрасным вариантом для тех, кто все же не желает покидать своих домов. Но если вдруг вы решили пойти на улицу, то не забудьте обязательно надеть маску себе и своему ребенку! И избегать людные места. А по возвращению с прогулки тщательно вымойте руки с мылом.

**ТАКЖЕ ВАЖНО ПРЕДУСМОТРЕТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ**

Многие дети остались без привычной физической нагрузки, поскольку детские сады, спортивные секции, бассейны, кружки закрылись. Очень важно продумать, как продолжать тренироваться. Составьте свой график занятий и план упражнений, которые ваш малыш готов и умеет выполнять. И помните, вместе все делать намного веселее! В крайнем случае, включите музыку, которая нравится вашему ребенку, и пусть он под нее танцует. Как умеет. Главное — двигаться.

 **НАУЧИТЕ СТРОИТЬ ДОМА ШАЛАШ**

Знает ли ваш ребенок, что такое шалаш? А вы показывали, из чего его можно соорудить в домашних условиях? Если нет, сделайте это, если да, напомните об этом развлечении! В ход могут идти стулья, подушки, пледы.

Озвучьте идею, опишите возможный набор «инструментов», а остальное позвольте придумать все самому.

 **ПОКАЖИТЕ УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ОПЫТЫ**

Если сами не умеете проводить никакие эксперименты, то есть много различных книг и видео на эту тему. Именно с информацией, доступной и безопасной для детей. Может кто-нибудь даже дарил вам такие комплекты на день рождения, а вы до сих пор его не распаковали. Вот самое время.

 Главная задача взрослого — обеспечить безопасность проведения таких экспериментов.

 **РАЗРЕШИТЕ ЧТО-НИБУДЬ ПРИГОТОВИТЬ**

Дети очень любят помогать родителям на кухне с раннего возраста. Главное в этот момент не обрубить это желание на корню, прогнав подальше, мол, не мешайте.

В зависимости от возраста у вас сейчас либо есть верные помощники на кухне, готовые что-то помыть, принести, подержать, перемешать, либо юный повар, готовый к новым кулинарным свершениям. Приготовьте семейный завтрак, обед, ужин или испеките пирог, придумайте новый десерт и т.д.!

 **НАЙДИТЕ КОМПАНИЮ ДЛЯ НАСТОЛЬНЫХ ИГР**

Сейчас самое время складывать большие пазлы. Играть в настольные игры, раньше до которых руки не доходили.

Редко кто в одиночку играет в настольные игры, хотя и это можно практиковать. Но все же куда лучше, если вы это будете делать вместе.

 **СОЗДАЙТЕ  «ОГОРОД НА ПОДОКОННИКЕ»**

Решите, что именно вы хотите вырастить, купите все необходимое, если у вас этого нет, и приступайте к делу! Если идея ребенку нравится, то вы можете попросить его сначала определиться с тем, что ему было бы интересно посадить, потом составить список инвентаря, который будет нужен для реализации задуманного, и инструкцию дальнейших действий (сколько раз поливать, сделать зарисовку в дневнике наблюдений, когда появятся первые ростки и т.д.). Сбор информации займет время.

Важно, чтобы на этом этапе все не закончилось, а это уже будет зависеть от вас.

О пользе семейного досуга можно говорить бесконечно – это уникальный шанс для родителей узнать своего ребенка больше, услышать, а главное понять его.

**Ну, а всем родителям остается пожелать крепкого здоровья вам и вашим близким, терпения и спокойствия. Помните, что самоизоляция — это временная ситуация, так что постарайтесь сохранять оптимизм. Ведь у нас редко бывает возможность проводить столько времени с нашими близкими.**

**Давайте ценить его.**

**Воспитатель: Ольга Сергеевна**