

## # СИДИМДОМА

### «Как организовать досуг ребенка во время карантина?»

Сейчас у нас наступила тяжелая пора и вынужденный карантин заставил взрослых со своими детьми находиться в своих домах круглосуточно. Закрыты все общеобразовательные и дошкольные учреждения. Как же родителям и детям организовать досуг и совместное времяпрепровождение. Как распланировать день, чтобы дети имели возможность общаться, развлекаться, и развиваться?

Ребенку дошкольного возраста, в отличие от школьника, нужно помочь организовать свою деятельность.

Прежде всего, взрослые должны организовать свой день так, чтобы как можно меньше распорядок дня ребенка дома отличался от распорядка дня в детском дошкольном учреждении. Ведь карантин закончится, и дети вернутся к привычной размеренной жизни в детском саду. И лучше, чтобы малышу не пришлось заново к нему привыкать. Родителям нужно понимать, что изменилось только место пребывания большей части дня ребенка, а его деятельность должна и впредь быть такой, как и была (по возможности, или немного изменена).

День должен начинаться с гигиенических процедур, утренней гимнастики, завтрака. Придумайте веселый способ научить ребенка правильным привычкам, чтобы дать ему чувство контроля.

Например, вы можете превратить мытье рук в игру. Скажите ему: «Вокруг вирусы, поэтому нам нужно быть осторожными. Нам нужно вымыть руки, а затем я расскажу тебе, как еще мы сможем перехитрить вирусы».

В формировании культурно-гигиенических навыков с использованием потешек, вам поможет <https://mydocx.ru/12-15420.html>

В течение дня родители (или другие взрослые, которые будут находиться с ребенком дома) должны организовать учебную, игровую, самостоятельную деятельность ребенка. Если это ребенок старшего дошкольного возраста, то он более самостоятелен, и поэтому контролировать его самостоятельную деятельность не обязательно, а вот малышам младшего дошкольного возраста нужна помощь взрослого.

Итак, какую деятельность предложить дошкольнику в течение дня?

### **Игровая деятельность**

Игра всегда привлекает ребенка. Она является ведущей деятельностью в дошкольном детстве. Игровая деятельность способствует развитию у ребенка навыков, умений, необходимых для самообслуживания и оказания помощи взрослым. В сюжетно-ролевых играх ребенок воспроизводит и моделирует уборку, стирку, прием пищи, одевание и раздевание на примере куклы или другой игрушки. Здесь важно учитывать возраст детей.

### **Чем занять детей от 0 до 3х лет.**

1. Ребенок раннего возраста занимает много времени - это неизбежно.
2. Чтобы его занять хотя бы на 30 минут, выбираем простые бытовые вещи ( то, что сейчас под рукой, когда что-то делаете (ложки, миски, губки, еда - макароны, морковь и т.д.) - пусть занимается сам, сколько сможет, но рядом с вами. Ваша задача - отдохнуть!
3. Самостоятельно ребенок еще не может играть в игрушки. Вы нужны!
4. Купите развивающие книжки с озвучкой. Очень помогают.
5. Наклейки! Покажите, как их наклеивать, придумайте только, куда.
6. Игры с прищепками.
7. Игры с водой и различными ёмкостями в тазу.
8. Игры с фонарями (безопасными)
9. Игры с картонными коробками (можно самим сделать сортеры).
10. Разнообразные бизиборды (образцы есть в интернете).
11. Музыкальные разминки для малышей.

**Для дошкольника** можно превратить карантин в игру: халаты, маски, и другая атрибутика «больницы» могут быть настолько востребованы, что ребенок надолго увлечется, а «пациентами» будут куклы, мишки и другие игрушки. Не запрещайте детям играть в «страшный карантин», даже со смертельным исходом, через игру ребенок овладевает своими страхами и тревогой и приходит к счастливому концу.

**Дети очень любят слушать сказки, рассказы, стихи и после прочтения с большим интересом отвечают на вопросы:** «Чему учит сказка?», «О чем сказка?» и т.д. Весь перечень сказок по возрастам вы можете найти здесь <http://skazka.tgl.net.ru/children-skaz>

**Дети очень любят учиться чему-то новому, экспериментировать и проводить опыты с новыми вещами.** Несомненно, такие занятия очень полезны для детского развития в любом возрасте!

Хочу предложить вам ссылку на сайт с интересными опытами <https://daynotes.ru/iteresnie-opiti/>

### **Привлекайте ребенка к работе по дому.**

Детские психологи утверждают, что дети старше трех лет получают пользу от того, что помогают родителям по дому. Чем младше ребенок, тем больше ему нравится помогать родителям в разных домашних делах. Они помогают стирать, пылесосить, накрывать на стол и т.

д. [https://zen.yandex.ru/media/detidoma/spisok-sootvetstvuiuscih-vozrastu-domashnih-del-i-obiazannostei-5da88f273f548700ae021455?utm\\_source=serp](https://zen.yandex.ru/media/detidoma/spisok-sootvetstvuiuscih-vozrastu-domashnih-del-i-obiazannostei-5da88f273f548700ae021455?utm_source=serp)

### **Делайте с ребенком поделки**

Поделки – хороший способ развлечь ребенка и дать ему возможность проявить свои творческие способности. Многие родители утверждают, что это занятие нравится детям.

Интересные идеи вы можете найти

здесь <http://semeynaya-kuchka.ru/podelki-dlya-detej-4-let-55-idej-dlya-detskogo-sada/>

**Настольные игры** весело и красочно разнообразят досуг каждой семьи. Не спешите покупать игры в магазинах, а попробуйте сделать их своими руками, это поможет Вам сблизиться с детьми и создать особый стиль игры. По этой ссылке вы найдете: как сделать настольные игры своими руками

<https://svoimirukamy.com/nastolnye-igry-svoimi-rukami.html>

**Сон** является неотъемлемой составляющей жизни каждого человека, он очень важен как для взрослого, так и для ребенка. Однако для детей не менее важным считается **дневной сон**, присутствие которого существенно влияет на физическое и эмоциональное развитие. Почему так важен дневной сон для ребенка?

<http://dou-sun.kup.edu54.ru/DswMedia/znacheniednevnogosna.pdf>

Ну и наконец, кто из родителей не мечтает о том, чтобы хотя бы некоторую часть времени дети играли в самостоятельные игры, не привлекая вас к этому занятию?

### **40 самостоятельных занятий и игр для детей**

<https://dvoye-detey.ru/dosug/samostoyatelnyye-igry-ili-40-sposobov-razvlech-detey.html>

Мультфильмы познавательного

характера <http://babka-praskovia.ru/mult>

Ссылки на сайты с различными компьютерными занимайками и развивайками. <https://chudo-udo.info/> <https://www.igraemsa.ru/>

Помните, что играть за компьютерами или гаджетами нужно ограниченно по времени (от 10 до 30 минут, в зависимости от возраста).

**Детское художественное творчество:** рисование, лепка, аппликация, вышивки, изготовление поделок и многое другое – прекрасное средство не просто занять ребенка в режиме изоляции, но и предоставить ему возможность для самовыражения и арт-терапии в переживании экстремальной ситуации. Здесь – настоящий простор для подлинной креативности. Например, при отсутствии песка можно тем не менее в домашних условиях организовать **песочную терапию**: для этого нужен поднос (годится форма для запекания) и разнообразные мелкие игрушки (человечки, машинки и транспорт, растения, тряпочки – все, что найдется). Ёмкость заполняется крупой (гречка, манная, пшено) и придумывается название/тема для построения картины мира, в том числе и тема карантина. Картины, созданные ребенком, лучше сфотографировать и сохранить на память и если их будет несколько, можно проследить динамику образов.

Не изолируйте ребенка от **общества**. Поддерживайте контакт с друзьями и близкими. Ребенок может общаться с друзьями и близкими, которых вы не можете посетить лично, используя видеочаты.

Не забывайте о необходимости **физической активности** детей для снижения накала страстей. Поэтому главное сейчас эту активность канализировать в мирное русло и организовывать по возможности подвижные игры: например, бег на четвереньках, жмурки, «Холодно-горячо», прятки, танцы под музыку, но так чтобы не поломать мебель и не травмировать самого ребенка.

Если у вас, к счастью, двое или более детей, особенно разновозрастных и они не очень ладят, необходимо их развести в пространстве и во времени: младшего рано укладывать спать и рано поднимать, а старший наоборот: поздно ложится и поздно встает; тогда пересекаться они будут не постоянно, и следовательно, конфликтные отношения будут упорядочены.

Если все же конфликтов не избежать, необходимо в закрытом пространстве карантина организовать место для отреагирования

агрессии: это может быть боксерская груша, если ее нет, то сойдет подушка в двойной наволочке.

Если, все же несмотря на Ваши усилия, ожидаемого порядка и спокойствия в семье в этот сложный период не удалось организовать, и Вы изнемогаете от навалившихся проблем, предлагаем психотерапевтическую пятиминутку.

Ослабление (выход) из стрессовой ситуации. Упражнение на 5-8 минут:

1. Сядьте удобно (если возможно – в кресло) и расслабьтесь. Закройте глаза.
2. Сделайте 3 глубоких вдоха (на счет 2-3) и длинных выдоха через присомкнутые губы (на 10-12).
3. Теперь представьте то, что Вас волнует, расстраивает, возмущает в каком-то виде, в цвете и плотности (клубок, пятно, камень, дым, символ и пр.) и определите, где в теле оно разместилось.
4. При вдохе Вы, как бы вбирая свет и тепло, направляете их при выдохе мысленно в то место. Медленно и постепенно с каждым вдохом/выдохом оно просветляется, размывается, меняет цвет и плотность, как бы растворяясь.
5. Завершение. Откройте глаза. Сделайте вдох/выдох, потянитесь, поднимая руки вверх. Улыбнитесь, подумайте и скажите: «ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!».
6. Если не получится с первого раза, не огорчайтесь! Как только появится возможность, вновь сделайте это упражнение и с каждым разом будет все легче

**Надеюсь, что эта информация будет  
для Вас полезной.  
Будьте здоровы!**