



В этом году многие семьи вынуждены находиться дома, в режиме самоизоляции, и много времени проводить вместе дома. Всею виной Коронавирус, который продолжает гулять по планете. Карантин в школах, садах, развлекательные центры тоже закрыты. В связи с карантином закрыты бассейны, фитнес-клубы, и вообще на улицу выходить не рекомендуется. У многих родителей на повестке дня вопрос: чем занять ребенка дома в карантин?



Детство – это время для того, чтобы научиться быть взрослым и дети учатся подражанием. Как общаться с ребёнком? О чём говорить и что объяснять относительно сложившейся ситуации? Вот несколько рекомендаций, которые успокоят разум и чувства, как ребёнка, так и взрослого.

- Не стоит навязчиво рассказывать ребёнку о проблеме, она может обостриться ещё больше. Говорить напрямую можно только тогда, если он сам проявит инициативу. Во всех других случаях слушайте ребёнка и задавайте наводящие вопросы.

- Постоянно говорите ребёнку, что любите его и что сможете защитить в опасных ситуациях.

- Расскажите о правилах профилактики, которых нужно придерживаться и тогда ничего страшного не произойдёт.

-Вместе смотрите мультфильмы, читайте вдохновляющие истории, в которых герои сталкиваются со страхами и в конце побеждают их.

Предлагаем ряд идей, для карантинных будней, которые можно реализовать в пределах дома/квартиры. Они помогут провести время с интересом и вам, и детям.

### **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.

### **Ссылка на зарядку:**

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=5&v=4Oxoa4mKIUA&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=4Oxoa4mKIUA&feature=emb_title)

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**. В возрасте 4-5 лет ребенок , с огромным удовольствием, будет помогать Вам смешивать компоненты для теста. Это надолго займет его, а главное – это развивающее занятие: полепить из теста, запечь в духовке, раскрасить гуашью или какими-то другими подходящими красками.

### **Рецепт соленого теста по принципу плей-до:**

1 стакан муки

0,5 ст. л. соли

2 ч.л. лимонной кислоты

1 ст.л. растительного масла

вода (не больше 0,5 стакана)

пищевые красители

Смешиваем в кастрюле все сухие компоненты, затем добавляем растительное масло.

Ставим её на средний огонь, добавляя воду.

Все время мешаем, пока масса для лепки не загустеет и не станет однородной. Красители можно добавлять сразу во всю воду. А можно сделать тесто чуть более густым, разделить его на 2-3 части и добавить несколько капель разведенного в воде пищевого красителя.

Загустевшую массу достаем из кастрюли на разделочную доску, слегка посыпанную мукой. Вымешиваем до однородности.

Чтобы хранить домашний пластилин в холодильнике, нужно завернуть его в полиэтиленовый пакет или положить в пластиковый контейнер и плотно закрыть крышкой.

**Чтение** – это важная сторона детской жизни и это то, что находится сейчас у дошкольников в некотором дефиците. Как правило, мы читаем мало, в саду читают мало. И это отличная возможность для того, чтобы чуть-чуть сблизить ребенка с книгой, если у вас это не происходит дома естественным образом. Для начинающего читать ребенка очень важно видеть, как читают взрослые. Если ваш ребенок еще не читает или неусидчивый, то попробуйте просто рассматривать картинки и сочинять по ним истории. Сейчас таких книжек-картинок очень много издается, они называются виммельбухи.



**Поиграйте с кубиками.** Я понимаю, что кубиков дома может не оказаться, но на будущее я советую озаботиться тем, чтобы у ребенка в доступе были хорошие кубики для строительства. Конструирование – очень важная активность в дошкольном возрасте. И опять же, с кубиками можно придумать большое количество игр.

Кубики являются замечательной игрушкой для ребенка любого возраста. Это и строительный материал для организации совместной деятельности детей, и предмет для обучения ребенка счету, и предмет для воссоздания целого из

частей. Разнообразие функций кубиков в игровых ситуациях позволяет взрослым использовать их в игротерапии при необходимости, когда надо активизировать слишком пассивных детей или "усмирить" гиперактивных, стимулировать гуманные чувства ребенка по отношению к сверстникам и взрослым и их положительные эмоции.

### КУБИК ПОД ПОДМЫШКАМИ НЕСУ - ВСЕХ СМЕШУ

Цель игры - стимулировать положительные эмоции и произвольные усилия у детей, сдерживать движения рук и туловища у гиперактивных детей.

Сюжет игры таков. Взрослый предлагает превратиться в богатыря Илью Муромца. И под мышками перенося кубики, по одному, по два, по три, попытаться поднять любой предмет с пола.



### ПО КУБИКАМ ИДИ И НЕ УПАДИ

Цель игры - коррекция расторможенности через сохранение равновесия при передвижении. Осторожно пройди по кубикам.

Перешагивай через кубики и не урони кубик, который несешь на голове  
Я СЧИТАЮ ДО ПЯТИ, А ТЫ С КУБИКОВ НЕ СХОДИ, ДРУГУ ХОРОШЕЕ СКАЖИ

Цель игры - стимулировать гуманные чувства и позитивные контакты между взрослым и ребенком.

Ребенок встаёт на кубик и сказав добрые слова, комплименты и т. д. взрослому, который стоит рядом, без кубика меняются местами.

Игра проходит весело. Дети просят повторить ее еще не раз.

Для того, чтобы Вам в голову не приходили печальные мысли, чтобы вы вспомнили свое детство и подарили яркие эмоции ребенку –**рисуйте!**



Не умеете рисовать? Самое время научиться вместе со своим чадом!

**ПРАВИЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ**, а не разукрашивание карандашного рисунка, имеет огромное влияние на умственные процессы. Логика, пространственное мышление, пропорции, сочетания и смешения цветов. Не знаете, как научить ребенка рисовать, развить его способности? Простые поэтапные уроки рисования для детей помогут вам в этом. Доходчивые описания позволят быстро и без труда освоить технику рисунка и раскрашивания зверей, птиц, предметов. Уроки (ссылка ниже) рассчитаны на детей от 2х до 10 лет, там вы найдете подборки по темам, возрастам и материалам.

<https://risuemdoma.com/video>

**Можно поставить настоящий спектакль**: раздать роли, сделать билеты, соорудить сцену.... А можно пойти в поход: составить список вещей, собрать рюкзак, идти по карте – это может быть сопряжено с элементами квеста (крупномоторные/интеллектуальные задания). Такие проекты больше занимают детей, им это интереснее и полезнее, а главное – это приносит смысл в их действия.



По окончании карантина можно сделать фотоальбом или стенгазету "Как мы провели карантин". Потом ребенок может это принести с детский сад или начальную школу, чтобы всем рассказать и показать. Сама задача сделать такой альбом может увлечь ребенка.

Надеюсь, идеи, предложенные в данной статье, помогут вам скоротать времяпровождение дома и зарядят вас хорошим настроением на предстоящие рабочие будни.

***Помните!!! Даже такая незапланированная ситуация, как карантин, может помочь нам взаимодействовать ещё больше с самыми родными и близкими, придавая ценность общению. Объединившись, мы можем помочь друг другу не только пройти через трудные времена, но и стать глубже и целостнее.***

***Выпрямите спину и улыбнитесь. :) Здоровья всем и крепости духа!***