**Рекомендации для родителей на период самоизоляции**

В данный период вынужденная самоизоляция заставила взрослых и детей 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.

Во время самоизоляции врачи рекомендуют оставаться дома и избегать контактов с окружающими. Однако многие родители жалуются, что их дети очень трудно переносят такую вынужденную изоляцию. Родителям приходится постоянно придумывать, чем занять детей. Вам необходимо иметь в запасе несколько занятий, с помощью которых вы развлечете ребенка.

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, а выпускникам к новому школьному режиму. И лучше, чтобы ребенку не пришлось заново к нему привыкать. [Родителям](https://www.google.com/url?q=https://www.google.com/url?q%3Dhttps://detivsadu.ru/konsultazii-dlya-roditeley-v-dou/%26sa%3DD%26ust%3D1587355510477000&sa=D&ust=1587488303781000) 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.

**Чем заняться вместе с ребенком во время самоизоляции?**

1. **Постройте домик.**

Постройте вместе с ребенком домик, позвольте себе ненадолго вернуться в детство. (С помощью стульев, стола, или кресел, воспользовавшись покрывалом, одеялами и т. д.)

**2**.**Устройте охоту за сокровищами**

Эта игра довольно проста. Соберите 10-20 предметов и спрячьте их в разных местах в квартире. Следуя подсказкам или нарисованной карте, ребенок должен отыскать все сокровища. Это поможет занять ребенка на несколько часов.

1. **Составьте список для чтения**

Приучить ребенка к чтению легче, если сделать это в игровой форме. Составьте список рассказов, сказок, которые Вы вместе с ребенком почитаете.

**4. Совершите онлайн-экскурсию в зоопарк**

На время карантина многие всемирно известные музеи, зоопарки, доступны в онлайн-режиме. Совершите экскурсию вместе с ребенком .

1. **Займитесь кулинарией вместе с ребенком**

Испеките печенье, кексы, торт – любые сладости подойдут! Во время приготовления вы можете научить ребенка измерять ингредиенты и, конечно же, готовить.

1. **Устройте пикник в квартире**

Постелите в гостиной покрывало, возьмите из холодильника еду и устройте пикник всей семьей. Вы можете сыграть в игру, которая развивает память. Каждый по очереди должен произнести фразу: «Я иду на пикник и беру с собой…» и добавить название какого-нибудь продукта или блюда.

1. **Дрессируйте собаку**

Если ваш домашний питомец еще не научился выполнять команды «Сидеть» или «Лежать», можно научить его этому во время карантина. Уделяйте этому занятию по часу в день. Ребенку определенно понравится это занятие.

1. **Проводите с ребенком научные эксперименты**

С помощью подручных средств, которые найдутся в любом доме, вы можете проводить с ребенком научные эксперименты: сделать лаву из соли, воды и растительного масла, вырастить кристаллы из соли, показать ребенку радугу и т. д. Этим вы приведете ребенка в полный восторг и вызовете у него интерес к науке.

1. **Предложите ребенку пофантазировать, составить рассказ**

Прочитайте вместе с ребенком книгу. Предложите ему придумать продолжение в форме небольшого рассказа.

1. **Сделайте сенсорную коробку**

Возьмите большую картонную коробку и наполните ее любым материалом, который позволит ваша фантазия. Это развивает тактильную чувствительность ребенка.

1. **Не злоупотребляйте электронными устройствами**

Во время карантина не давайте ребенку неограниченного доступа к электронным устройствам. Контролируйте это время.

1. **Общайтесь с родственниками по Скайпу**

Скайп – еще один хороший способ поддерживать связь с родными и близкими во время вынужденной изоляции. Общайтесь с родственниками, которые живут далеко, и о здоровье которых вы беспокоитесь.

1. **Сделайте уборку вместе с ребенком**

Уборка может показаться ребенку не таким уж веселым делом. Но, когда вся семья остается на карантине, в доме быстро появляется беспорядок. Выделите немного времени (например, 15 минут в день) на уборку.

1. **Играйте с ребенком в настольные игры**

Играйте в игры, которые нравятся ребенку.

1. **Собирайте пазлы**

Выберите пазл, который будет не слишком сложным для ребенка. В противном случае он потеряет интерес к этому занятию.

1. **Устройте вечер рисования**

Возьмите листы ватмана, краски, кисти и позвольте ребенку рисовать все, что он захочет.

**18.  Испеките с ребенком пиццу**

Используйте для начинки все, что найдете в холодильнике.

1. **Сыграйте с ребенком в классики**

Игру проводим на свежем воздухе, во дворе частного дома.

1. **Сыграйте с ребенком в «противоположности»**

Это упражнение хорошо подходит для маленьких детей и развивает их словарный запас. Вы должны сказать слово, а ребенок – противоположное ему (например,  день – ночь, длинный – короткий,  и т. д.).

1. **Вырезайте ножницами**

Это занятие помогает ребенку развивать моторику. Научите ребенка вырезать фигуры из бумаги по контуру. Ножницы даем ребенку только при присмотре взрослого, чтобы избежать травм.

1. **Сделайте с ребенком оригами**

Научите ребенка делать фигурки разных животных из бумаги. Сделайте оригами вместе с ним.

1. **Наблюдайте за птицами в вашем саду, участке**

 Наблюдайте за птицами и определяйте их виды. Найдите в интернете информацию об этих птицах.

1. **Наблюдайте за птицами и домашними животными.**

Привлекайте ребенка к посильному уходу за домашними животными и птицами.

1. **Беседуйте о растениях, сада и огорода.**

Привлекайте к посильной помощи. Рассказывайте о необходимых для растений  условиях.

1. **Изучайте насекомых**

Найдите в интернете информацию о насекомых. Вы можете также посмотреть вместе с ним научно-популярные фильмы о жизни насекомых.

1. **Ведите календарь погоды**

Когда вы с ребенком остаетесь дома – это отличный повод исследовать погоду. Предложите ребенку вести календарь погоды.

1. **Составьте список дел по дому**

Составьте ребенку список заданий, например, сложить свою одежду, игрушки, почистить зубы, подмести пол и т. д. Как только ребенок выполнит одно задание, он вычеркивает один пункт из списка.

1. **Танцуйте**

Позвольте ребенку продемонстрировать свои танцевальные умения. Танцы – хороший способ проявить физическую активность, оставаясь дома.

1. **Уделяйте время дневному сну**
2. **Нарисуйте автопортрет**

Позвольте ребенку нарисовать автопортрет, используя карандаши или фломастеры. Если вы хотите усложнить задачу, можно использовать нестандартные материалы: конфеты, пуговицы, макароны…  Подойдет все что угодно.

1. **Пройдите лабиринт**

Нарисуйте ребенку лабиринт на листе бумаги. Предложите ребенку найти выход из него, рисуя карандашом.

1. **Не забудьте о мультфильмах**

Когда ребенок остается дома, самое время пересмотреть его любимые мультфильмы.  (Необходимо контролировать время нахождения ребенка у телевизора).

Надеемся, что эта информация будет для Вас полезной.