**МДОУ №1**

**Группа №4**



**Рекомендации для родителей**

**«Чем занять ребенка - дошкольника**

**в режиме самоизоляции?»**

 В этом году многие родители и дети вынуждены оставаться дома. Причиной сложившейся ситуации является неблагоприятная эпидемиологическая обстановка. Мы должны понимать, что самоизоляция на сегодняшний день -это единственный способ обезопасить себя и своих близких.

По всей стране закрыты детские развлекательные центры, школы, детские сады, спортивные секции. У многих родителей возникает вопрос, чем и как занять ребенка дома?

Как разнообразить жизнь ребенка без ущерба психики? Как помочь себе и ребенку справиться со стрессовой ситуацией самостоятельно, без помощи специалистов? Ниже представлены некоторые рекомендации.

 \*Не расстраивайтесь, это всего лишь профилактическая и вынужденная мера в борьбе с нераспространением вируса. Все мы волнуемся, и время от времени испытываем тревогу за своих близких.

 \*Ребенок на интуитивном уровне улавливает тревожные нотки в голосе своих родителей и сам не чувствует себя в безопасности. Поэтому не стоит волноваться. В противном случае, вы просто навредите ему. Научитесь избегать стрессовых ситуаций, не позволяйте себе выплескивать негатив на ребенке.

\*Ни для кого не секрет, что эмоциональное состояние и благополучие детей зависит от детско-родительских отношений. Спокойная мама-спокойный малыш!

\* Постарайтесь не смотреть новостные сообщения в присутствии детей, но если ребенок все-таки услышал, расскажите ему о вирусах и микробах, желательно в игровой форме. Объясните ребенку, чтобы не болеть, нужно чаще мыть руки с мылом, следить за чистотой одежды и укреплять свой организм.

 \* Конечно же, соблюдать режим дня. От того, как строится день ребенка, зависит его самочувствие, настроение и здоровье. Чаще проветривайте помещение, проводите влажную уборку.

 \*Лучшее развление для ребенка, совместная игра с родителями. Предлагаю несколько полезных занятий дома с детьми младшего возраста.

 \* В шкафу у каждой хозяйки всегда найдется крупа. Крупы могут быть разными по размеру и форме: гречка, горох, рис и фасоль, чечевица и т.д. Игры с крупами это простой способ с пользой и интересом провести время. Во время игры ребенок получает массу тактильных ощущений, развивает фантазию и мелкую моторику. Нам понадобятся красная и белая фасоль. Сначала нужно ее смешать, затем разделить на две кучки. Предложите ребенку сыграть с вами в игру, кто быстрее рассортирует и разложит по ячейкам – тот и победитель. (В качестве ячеек можно использовать лотки от яиц, формочки для льда).

\* «Сухой бассейн из гороха, фасоли и чечевицы». Игра развивает детское воображение, внимание, зрительно-моторную координацию, способствует снятию психоэмоционального напряжения. В небольшую емкость насыпается горох, чечевица и фасоль, туда же помещаются мелкие игрушки. Все крупы нужно перемешать и ребенок на ощупь должен найти все, что спрятано. Это очень увлекательная игра и детям нравится в нее играть. Помните, что игры с крупами требуют постоянного присутствия взрослых.

 \* Игры с прищепками. Интересное, веселое время провождение с ребенком. Нужно затратить достаточно стараний и усилий, чтобы прикрепить прищепку. Обычные бельевые прищепки  найдутся в каждом доме. Повесьте прищепки разных цветов на веревочку, получится замечательное украшение. Для усложнения задания, можно попросить сделать ожерелье, чередуя определенного цвета прищепки так, чтобы рядом не было одинакового цвета. Это упражнение направлено на развитие мелкой моторики, памяти, внимания, речи малыша. Используйте различные трафареты, на которые с помощью прищепок необходимо прикрепить недостающие детали. Для этого вам нужно распечатать шаблон, вырезать заготовку (для длительного использования заготовку можно заламинировать или обклеить скотчем).

 Затем, малышу нужно с помощью прищепок добавить солнышку лучики, ежику иголочки, рыбке хвостик, тучке капельки. Также можно придумать игры с обведением ладони. Превращаем ладошку в птиц, животных, рыб, насекомых. На что фантазии хватит!

 \*Для детей старшего дошкольного возраста в домашних условиях можно придумать игры в технике нетрадиционного рисования. Это могут быть игры с кляксами «Кляксография», рисование в технике «Монотипия», техника «Мондала». Предложенные методики способствуют стабилизации эмоционального состояния, развитию творческих способностей, навыков саморегуляции и контроля, умственных процессов, концентрации и переключения внимания. Важно, чтобы все ингредиенты, используемые в работе, не вызывали аллергических реакций.

\*Не забываем про двигательную активность, она должна быть каждый день. Активность мозга во многом зависит именно от движений. Простое и эффективное: утренняя зарядка, прыжки на скакалке, игры с мячом. Не забывайте чередовать нагрузку и отдых!

**Уважаемые родители! Запаситесь терпением, отнеситесь с пониманием к сложившейся ситуации, таковы обстоятельства. Всем здоровья! Берегите себя и своих близких!**

