

Карантин: Дети Дома. Как организовать день плодотворно и полезно?

Настройте режим.
Раньше ложитесь
и раньше вставайте

Слушайте музыку
и танцуйте в первой
половине дня
с 9.00 до 9.15

Преобретите
настольные
развивающие игры
по возрасту.
Например: пазлы,
парные картинки или
лото

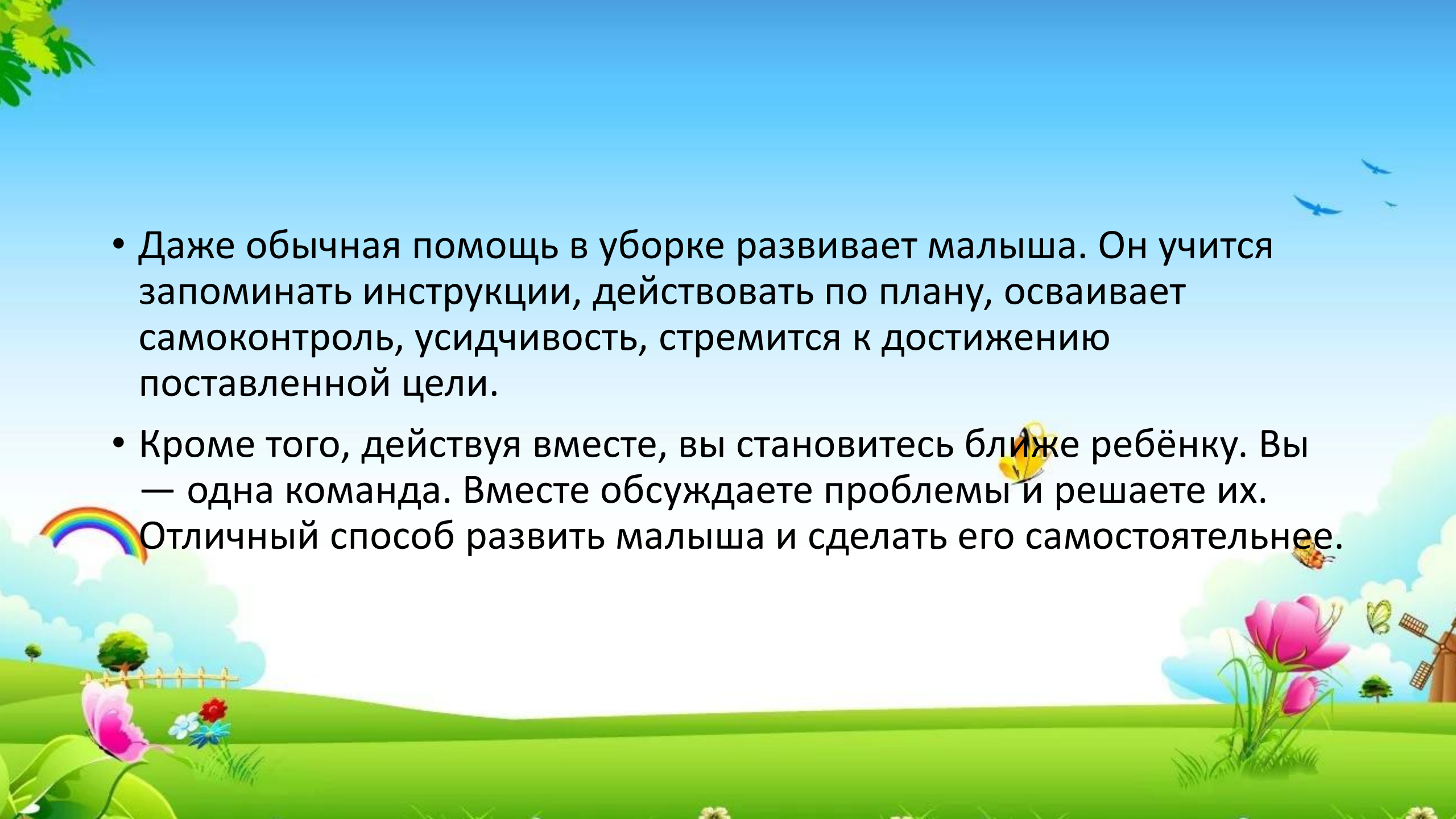
Выберите 1 день в недели и
посвятите его определенной
деятельности.
Например, понедельник -
лепка,
вторник - рисование.
Занятия должны
сопровождаться взрослыми
не более 15 минут

Уделяйте время ребенку:
читайте, рисуйте,
смотрите картинки вместе

Тяжело занять ребенка на весь день в течение месяца. Но вы делаете достаточно. Вы любите своих детей и поддерживаете их в это нелегкое время. Позаботьтесь о себе. Снижать собственный уровень стресса - совершенно необходимо для психического здоровья. Не позволяйте этой теме приносить вам новый стресс. Это можно сделать, только признав, что в зоне вашего контроля сейчас только вы - главный источник знаний, и только вам и решать, как вам удобнее.

1. ДЕЛАЙТЕ ДОМАШНИЕ ДЕЛА СОВМЕСТНО С МАЛЫШОМ И ВКЛЮЧАЙТЕ В НИХ РАЗЛИЧНЫЕ ЗАДАНИЯ

- Готовим на кухне и просим малыша помочь:
- Прочитай рецепт.
- Отмерь нужное количество продуктов.
- Посчитай сколько нас и накрой на стол.
- Отыщи нужные вещи.
- Перебери крупу (вспоминаем сказку про Золушку и развиваем мелкую моторику)
- Месим тесто.
- Лепим пирожки, пельмени и т. д.

- 
- Даже обычная помощь в уборке развивает малыша. Он учится запоминать инструкции, действовать по плану, осваивает самоконтроль, усидчивость, стремится к достижению поставленной цели.
 - Кроме того, действуя вместе, вы становитесь ближе ребёнку. Вы — одна команда. Вместе обсуждаете проблемы и решаете их. Отличный способ развить малыша и сделать его самостоятельнее.

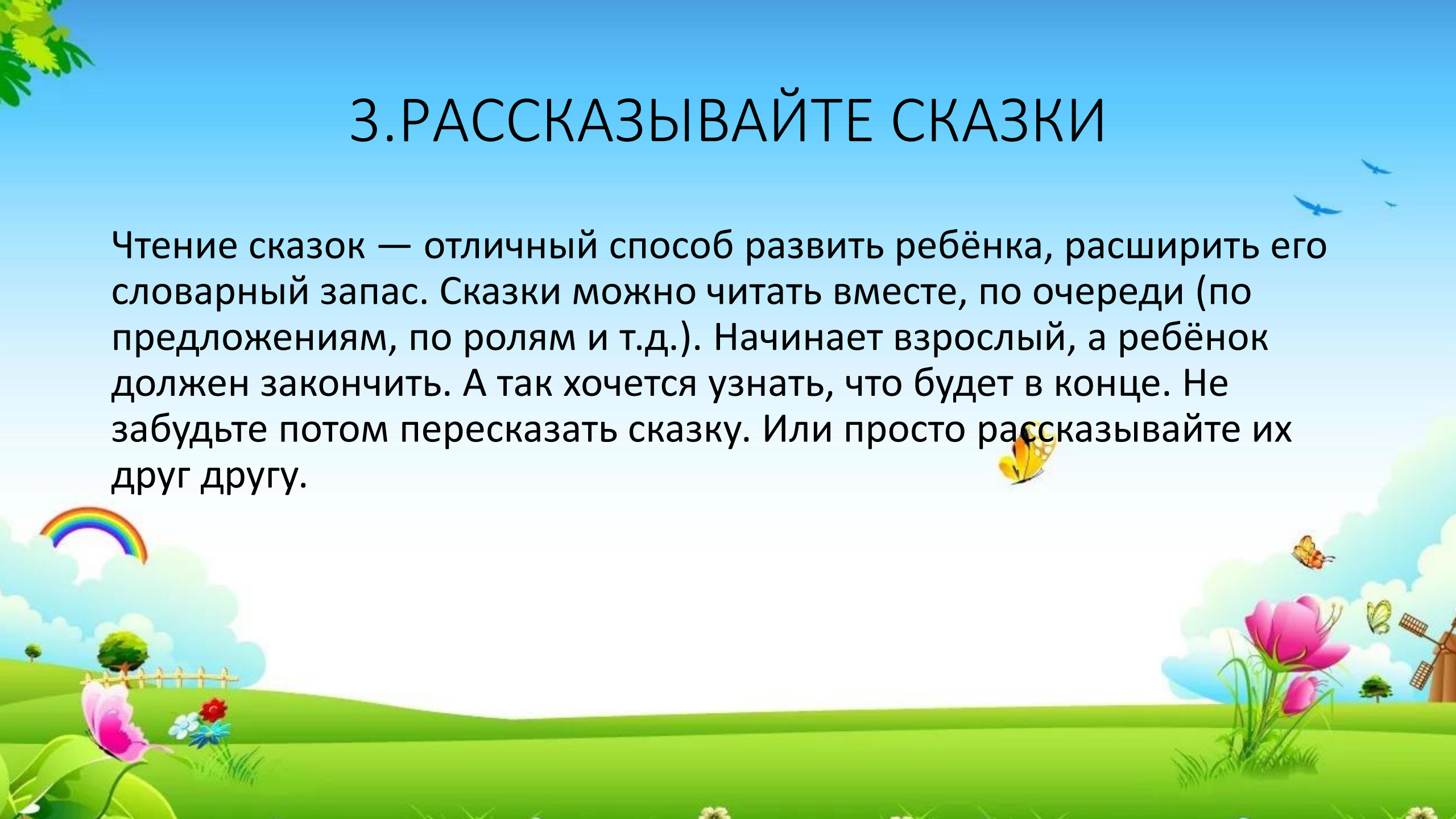
2. УСТРАИВАЙТЕ СОРЕВНОВАНИЯ

- Кто лучше прочитает?
- Кто быстрее сосчитает?
- Кто красивее нарисует?
- Кто быстрее найдет отличия?
- Кто ровнее напишет?

Таким образом, скучные занятия превращаются в веселую азартную игру! А дети так любят выигрывать. Используйте это качество в своих целях. Занимайтесь вместе и соревнуйтесь. Так из докучливого учителя вы превращаетесь в сильного соперника, которого обязательно надо победить. Мотивация налицо.

3. РАССКАЗЫВАЙТЕ СКАЗКИ

Чтение сказок — отличный способ развить ребёнка, расширить его словарный запас. Сказки можно читать вместе, по очереди (по предложениям, по ролям и т.д.). Начинает взрослый, а ребёнок должен закончить. А так хочется узнать, что будет в конце. Не забудьте потом пересказать сказку. Или просто рассказывайте их друг другу.



4. ЗАГАДЫВАЙТЕ ЗАГАДКИ

Интересно, весело, и опять же — азартно. Загадки развивают логическое мышление, память, внимание, речь. Кроме того, ребёнок получает много новых знаний обо всем на свете. Хороший способ для развития малыша.

5. ИГРАЙТЕ В НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ

Даже самая обычная игра-ходилка — замечательный вариант для развития навыков счета. А есть и другие полезные игры. Играйте всей семьей. Так будет ещё интереснее.

6. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ ДЕТСКИЕ ПОСОБИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МАЛЫША

Здесь и сказки, и загадки на логику, и специальные игры для чтения и письма, и даже настольные игры, прописи с наклейками, раскраски и т.д. Наверняка дома у каждого родителя найдется что-то наиболее интересное для Вашего ребенка.

7. ГЛАВНОЕ – УДЕЛЯЙТЕ РЕБЕНКУ ВРЕМЯ!

Во время карантина психологи советуют давать детям выбор в развлечениях, никакого однообразия. Малыши любят творить, поэтому можно вместе с ними придумать сказку, сделать оригами или попробовать изобразить сцену, как в театре теней.

Главное, что советуют психологи, это уделять детям внимание.

«Если вы хотите как-то провести время с ребенком, поиграть с ним, обратите внимание на свое состояние. Если вы чувствуете, что у вас есть противоречивые эмоции, усталость, злость, а, может, какая-то досада, растерянность или любые другие состояние, тогда просто уделите время себе. Почему так? Потому что ребенок моментально улавливает ваше настроение. Если он чувствует, что мама сейчас не в ресурсе, то и у ребенка меняется настроение.»

8. ПОСЕТИТЕ ВИРТУАЛЬНЫЙ МУЗЕЙ.

У музеев тоже есть предложения досуга для детей. Например, музей космонавтики запустил виртуальную программу «Не выходи из космоса». Сотрудники проводят для детей онлайн-уроки и даже предлагают побывать в виртуальной ракете.

А музей Чехова в Instagram публикует экскурсии, рассказывает о жизни писателя. Но это, скорее, для ребят постарше.

В любом случае, выбор есть. И при хорошем планировании время с ребенком можно провести весело и с возможностью чему-то научиться.

Читайте, рисуйте, пишите, отгадывайте и развивайтесь!

Проведите время дома полезно и интересно!