



## 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

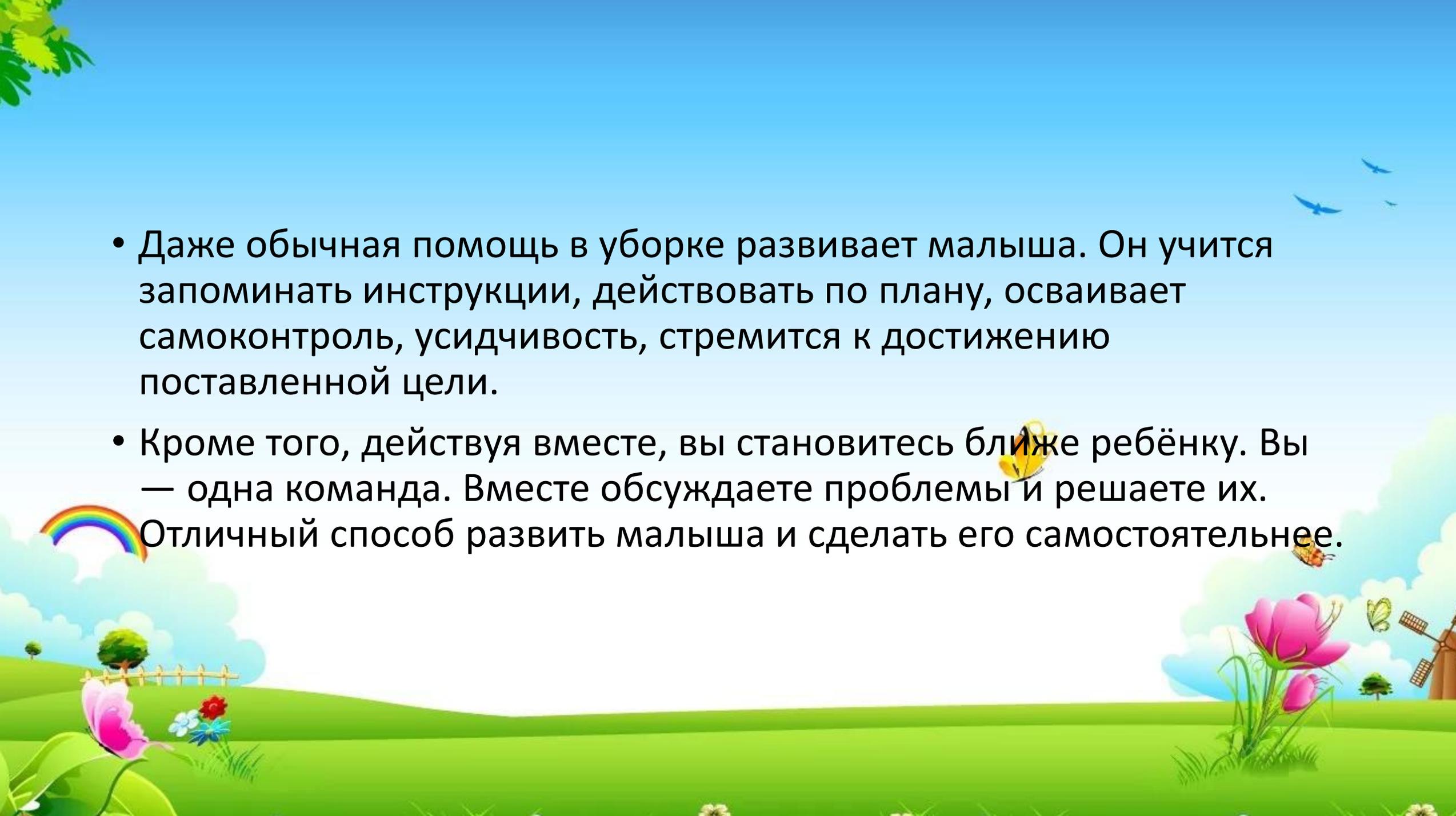
Уделяйте время ребенку:  
читайте, рисуйте,  
смотрите картинки вместе



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.

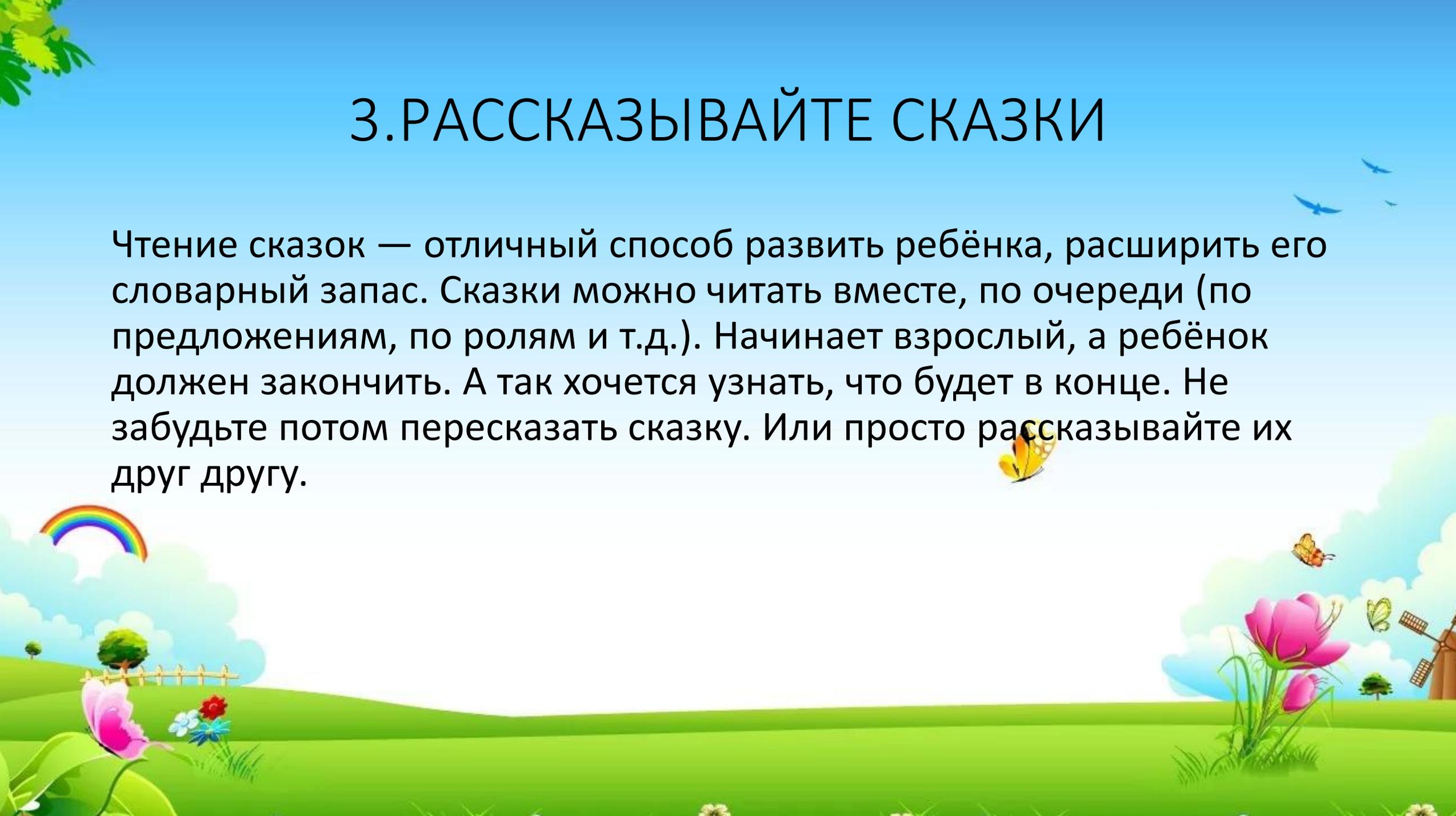
## 2. УСТРАИВАЙТЕ СОРЕВНОВАНИЯ

- 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!**