 **Сидим дома!!!**

РЕКОМЕНДАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**«ПРОВЕДЁМ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ»**

Карантин в школах, садах, развлекательные центры тоже закрыты. У многих родителей на повестке дня вопрос: чем занять ребенка дома в карантин? Предлагаем вам несколько идей, которые можно реализовать в пределах дома/квартиры. Они помогут провести время с интересом и вам, и детям.

Несколько советов родителям:

Не паникуйте. Несмотря на обилие информации от СМИ, различных ученых и врачей, соседей и людей в очереди в магазине, старайтесь не поддаваться панике. Паника — вызывает стресс не только у вас, но и у ваших детей, а от накопленных переживаний, вы можете начать срываться на своих близких.

Составьте распорядок дня и повесьте его на видном месте. Распишите время на себя, и время, которое вы уделите детям и проведете с ними. Можете составить даже план на неделю, чем вы будете заниматься каждый день. Составление плана тоже может быть увлекательным занятием.

Старайтесь каждый день предлагать разные виды деятельности домочадцам. Так никто не заскучает и не загрустит!

На карантине самое время заняться творчеством.

**Онлайн-курс рисования.** В интернете великое множество таких обучающих программ, которые можно купить за небольшие деньги. В видеоуроках учитель рассказывает и показывает, как нарисовать тот или иной рисунок, демонстрирует как смешивать краски, как работать кистью или карандашами. Уроки подбираются в зависимости от возраста ребенка и от уровня рисования: более сложные или более простые.

**Раскраски.** Это могут быть покупные тетради и альбомы для раскрашивания, либо распечатанные рисунки.

**Лепка** из пластилина, глины, соленого теста.  Детям постарше можно включать пошаговые онлайн-уроки лепки из пластилина или даже глины, если у вас есть такая дома. Для малышей можно приготовить соленое тесто, из которого также можно лепить фигурки.

РЕКОМЕНДАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ЧЕМ ЗАНЯТЬ ДЕТЕЙ НА КАРАНТИНЕ?»

Эпидемия коронавируса сильно изменила жизнь людей не только в нашей стране, но и во всем мире. Улицы городов пустеют, театры и музеи закрываются. Но сидеть дома придется не только взрослым ну и детям. Во многих странах из-за угрозы распространения инфекции закрываются школы и детские дошкольные учреждения, и с недавних пор это коснулось и России. Значит большинство семей должны будут провести продолжительное время под одной крышей, соблюдая карантин и, по возможности, рабочий и учебный режим.

Тут-то у многих и начинаются большие проблемы. Только представьте: 24 часа в сутки мамам и папам приходится работать, одновременно заниматься домашним хозяйством и следить за детьми. К бабушкам и дедушкам уже не обратишься: при пандемии коронавируса пожилые люди находятся в особой группе риска.

Чем же занять ребенка дома во время карантина? Что делать, если у вас срочная видеоконференция с руководством, а маленький ребенок лезет на коленки и отчаянно требует внимания?

Спокойствие, только спокойствие

Главное – не паниковать, об этом сегодня напоминают не только наши власти, но и психологи. Дети очень тонко чувствуют настроение родителей, поэтому важно, чтобы взрослые объяснили им: карантин – это не страшно.

Режим – прежде всего

Одна из самых важных вещей во время карантина – это конечно же режим. Нужно стараться выстраивать свой распорядок дня так, чтобы выделять время и на работу, и на занятия с детьми. «Садиковский» режим придумали не просто так: это чередование занятий, отдыха и подвижных игр, можно взять за основу для реализации в домашних условиях.

**Чтение книг**

Вспомните, как уютно и спокойно было нам в детстве, когда мы, укутавшись в одеяло, слушали, как мама или бабушка читала нам сказки, и как сладко нам засыпалось под них. Передайте эту атмосферу и своим детям.

**Просмотр телевизора**

Ничего плохого нет в том, чтобы дать детям возможность насладиться «дополнительным отпуском» дома в компании любимого мультфильма или развлекательной программы. Сейчас их великое множество, но главное – знать меру.

**Настольные игры**

Найдите время поиграть с ребенком в его любимую настольную игру, например, «Домино, различные тематические карточки, пазлы, мозаика». Сейчас особенно популярно: игры можно купить в любом детском магазине, заказать по интернету, а также смастерить самим!

**Занятия творчеством**

Направьте энергию детей в позитивное русло и помогите ему раскрыть свой творческий потенциал. Музыка, хореография, рисование, лепка, аппликация – перед вами многообразие вариантов, главное – найти занятие по душе.

Будьте здоровы! Дети – отличная компания! Главное – правильный подход и позитивный настрой. И тогда ваш труд пройдут с пользой, весёлыми моментами, а главное – без головных бол

Ваши воспитатели Татьяна Игоревна и Татьяна Сергеевна!

Всем большой от нас привет!