

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Сланцевский детский сад № 15
комбинированного вида» (МДОУ «Сланцевский детский сад № 15»)**

Рекомендации родителям

«Как организовать период самоизоляции с детьми»

Печуева О.В., педагог-психолог

МДОУ «Сланцевский детский сад № 15»

Сланцы 2020 г.

Режим самоизоляции застал врасплох многие семьи. Дети, которые до этого проводили все дни, кроме выходных, в детском саду теперь круглосуточно сидят дома. Это стало настоящим вызовом родителям, от которых теперь требуется проявить максимум душевных сил, терпения и фантазии.

Главное в карантинное время – постараться сохранить режим дня детей. Кто придерживался его, внесет изменения, а кто нет, имеет хорошую возможность ввести его в жизнь ребенка, что будет иметь только положительный результат. Важно, чтобы ребенок понимал, что у него есть определенный распорядок, дела, которые нужно выполнить в течение дня. Пусть даже начало этого дня отодвинется к 10 или 11 часам, хорошо будет сделать зарядку, умыться, проветрить комнату. Совершить другие нужные ритуалы. Соблюдение режима дня добавит спокойствия и взрослым, и детям. В данной ситуации важно не просто соблюдать режим дня, а составлять конкретный план задач на каждый день. Без четкого плана, день превращается в хаотичное время препровождения. Поэтому каждое утро или вечер, родители с ребенком составляют список дел, которыми бы хотели заняться. Он может содержать 10 или даже более пунктов. Карантин – лучшее время, которое надо потратить на сплочение с детьми. В ситуации самоизоляции родителям действительно трудно общаться со своими детьми. Взрослые очень часто беспокоятся о том, чем занять ребенка, как привлечь его внимание, родители постоянно либо раздражаются, либо тревожатся, либо боятся. Именно поэтому, родителям в первую очередь необходимо следить за своим состоянием. При первых признаках раздражительности, дискомфорта просто дать себе отдохнуть: принять ванну, послушать любимую музыку, сделать зарядку и др. Когда родители чувствуют себя уверенно и комфортно вместе с детьми, у них не возникает вопроса, чем они будут заниматься со своим ребенком. Их это просто не беспокоит.

Итак, чем же можно заняться совместно с ребенком? Конечно же, игры (настольные, сюжетно-ролевые, подвижные и т.д.), творчество, чтение книг, можно устроить домашний театр, составлять рассказ по картинкам, заниматься вместе с детьми домашними делами, такими как уборка, приготовление еды. Это звучит банально, но это действительно работает, крайне важно давать детям помогать себе по дому, не лишая их возможности почувствовать себя нужными. В качестве одного из увлекательных способов разнообразить досуг можно составить генеалогического древо семьи. Для малышей можно использовать водные процедуры, принимать ванну с морской солью, которая обеззараживает воду и дает ребенку получить удовольствие. Для ребенка там, где мама и вода, – это воспоминания внутриутробного состояния блаженства. Это очень хорошо помогает детям. Во время занятий мамы на кухне можно использовать игры с крупами. Но здесь очень важно помнить о технике безопасности, ведь мы имеем дело с мелкими частицами.

Предлагаю несколько вариантов игр:

Игра «Песочница на кухне».

Возьмите поднос или плоское блюдо с ярким рисунком. Тонким равномерным слоем рассыпьте по подносу любую мелкую крупу. Указательный пальчик ребенка превращается в волшебный карандаш, который будет рисовать цветок, мордочку. Проведите пальчиком ребенка по крупе. Получится яркая контрастная линия. Позвольте малышу самому нарисовать несколько линий. Затем попробуйте вместе нарисовать какие-нибудь предметы (забор, дождик, волны). Такое рисование способствует развитию не только мелкой моторики рук, но и массирует пальчики малыша. И плюс ко всему развитие воображения.

Игра «Золушка»

Насыпьте в миску макароны разного сорта (ракушки, спиральки, трубочки) и предложите малышу их рассортировать. Посчитайте вместе с ребенком, сколько макарон каждого сорта было в миске.

Игра «Бусы»

Предложите ребенку сделать бусы из макарон, рожков, сушек (нанизывая все на шнурок).

Игра «Угощая»

Давай вспомним вкусные слова и угостим друг друга. Ребенок называет «вкусное» слово и кладет вам на ладошку, потом вы называете слово и кладете ребенку на ладошку. Играете до тех пор, пока все не съедите. Можно поиграть в сладкие, кислые, горькие слова.

Игра «Определи на слух».

В баночки насыпать разные крупы и мелкие предметы. Предложите ребенку на слух определить, что в этой капсуле .

Игра «Готовим ужин»

Вместе с ребёнком попробуйте приготовить необычный ужин. В названии блюд должен быть звук «С». Что можно приготовить? (Салат, Сырники, Суп, морС, Селедка и т.д.)

Игра «Переливание».

Поставьте перед малышом две миски, одна из которых наполнена водой, а другая пустая. Покажите ребенку, как при помощи обыкновенной медицинской клизмы, губки, маленькой ложечки, сита постепенно переливать водичку из одной емкости в другую. Обращайте внимание на булькающий и всасывающий звук, на льющуюся струйку и капли. Восторг ребенка гарантирован!

Игра «Готовим сок».

Учите ребенка образовывать слова: «Из яблок получается сок...(яблочный), из груш - (грушевый), из слив, из свеклы, из капусты, из...» И наоборот – из чего получается ананасовый, персиковый, томатный, апельсиновый, морковный сок?

«Игры со спичками».

Кто сказал, что спички детям не игрушка? Поиграем? Из спичек можно сложить травку, цветок, домик. Родитель может составить , а ребенок скопировать.

Игра «Кораблики и подводные лодки»

Поставьте перед ребенком кастрюлю с водой. Дайте ему крышки от банок (это будут корабли), на них положите какие-нибудь мелкие предметы, например, фасоль (это моряки). Пусть малыш поиграет с этими корабликами, пока вы будете готовить обед. Предложите ребенку несколько разных предметов, и пусть он отгадает, какие из них будут плавать в воде, а какие нет? Потом, разумеется, надо проверить на практике.

Уважаемые родители! Вашему вниманию были предложены рекомендации по организации досуга с детьми. Сейчас общение с ними будет, как никогда, интересным и полезным. У вас есть время максимально проявить свою любовь и внимание к детям, которого так часто не хватает.