Дорогие родители и дети!

Мы сидим на карантине совсем недолго, но усталость начинает накапливаться. Как поддержать себя в тонусе?

- ✓ Важен распорядок дня - вовремя ложиться спать, просыпаться не позже 9 утра.
- ✓ Делайте зарядку, хоть вместе, хоть раздельно с детьми - она залог жизненного тонуса. Для детей можно использовать видео зарядки с ютуб.
- ✓ Составьте распорядок дел на день - себе списком, детям в виде визуального расписания. Им можно предложить самим нарисовать свои дела на альбомных листах и развесить на верёвочке за прищепки. Выполнил дело - снял картинку и положил в корзинку выполненных дел.
- ✓ Старайтесь выстроить день так, чтобы периоды активности чередовались с делами, требующими когнитивной (умственной) нагрузки.
- ✓ Дети не могут целыми днями заниматься за столом, им нужна разрядка - добавьте активных двигательных игр. Например, дартц, классики (можно сделать из малярного скотча), жмурки, игры с мячом (например, "просто, хлопок, накрест, на бок..."), попрыгать на скакалке или в резиночку, разучить танцы из репертуара mini disco.
- ✓ Отлично в мирное русло энергию детей направляет творчество - сочиняйте сказки, освойте по ютуб новый вид поделок, рисуйте, лепите, вышивайте, вяжите, осваивайте фокусы, например, веревочные.
- ✓ Вечером, чтобы не было перевозбуждения включайте сенсорные игры - с пластилином, солёными тестом, песком.

Взрослые, помните, что каждый из членов семьи должен иметь время побыть в одиночестве (для этого просто договариваться). Делайте посильную работу, получая от этого УДОВОЛЬСТВИЕ, не перегружайте себя, это важно! И самое главное, смотрите оптимистично на создавшуюся ситуацию! Ни в коем случае не поддавайтесь панике, ею могут легко "заражаться" дети (исключите лишнюю информацию!!!). Объясняйте все на непугающем детском уровне. Государство делает все возможное для благополучного исхода.

До скорых встреч, береги наших детей!!! 🌷🌷🌷🌷🌷🤗