

Что делать родителям во время карантина?

На время карантина стоит максимально ограничить контакты детей, а по возможности и вовсе исключить их за пределами семьи. Для сокращения риска детям стоит оставаться дома, однако нужно не забывать проветривать помещение и делать влажную уборку минимум один раз в день.

По возвращении из магазина нужно продезинфицировать предметы и упаковку продуктов. В целом Роспотребнадзор рекомендует полностью отказаться от посещения общественных мест, исключения составляют случаи реальной необходимости.

Гулять с детьми можно на личных приусадебных участках и площадках, где нет возможности столкнуться с другими людьми. Общественные же дворы и детские площадки пока стоит обходить стороной.

Что касается лесопарков и других подобных зон, их можно посещать только при отсутствии других отдыхающих. То есть выехать на природу можно, но только убедившись, что выбранное место достаточно уединенное и там не будет посторонних людей.

Если все же пришлось выйти с ребенком, необходимо доходчиво объяснить ему, что за пределами квартиры или дома категорически нельзя трогать руками лицо и постараться не касаться дверных ручек, кнопок лифта, перил и других подобных предметов.

Вернувшись домой, нужно обязательно обработать руки дезинфицирующим средством, переодеться в чистую домашнюю одежду, руки и другие открытые участки тела (в том числе лицо) тщательно вымыть с мылом, прополоскать рот и неглубоко промыть нос.

Роспотребнадзор напоминает, что сейчас как никогда важно соблюдать личную гигиену. Поскольку в определённых условиях (например, при достаточной влажности и невысокой температуре) коронавирус COVID-19 может сохранять жизнеспособность продолжительное время (трое суток и более).

Поиграйте с детьми!

Время от времени откупаться подарками, спрашивать дежурное "как дела?", сидеть рядом, но крутить бесконечную ленту соцсетей... Знакомо? Многие из нас совсем неидеальные родители. Но никогда не поздно исправиться. Дети изучают мир с помощью игр.

Но прежде чем начнем играть, не забудьте:

- отключить функцию родитель-советчик. Конечно, мы всегда знаем, как лучше, но здесь все должны быть на равных.
- играть нужно только с удовольствием. Подберите те игры для детей и взрослых, которые вызывают у вас хоть какой-то эмоциональный отклик.
- если игра не нравится ребенку, переключаемся на другую.



Для развития общительности и фантазии

Сквиглл

Сначала ребенок рисует каракули и передает лист взрослому. Тот из них создает какой-нибудь образ. Затем наш художник дополняет рисунок и просит взрослого продолжить и т. д. По ходу игры старайтесь обсуждать картинки. Спрашивайте ребенка, что он нарисовал, можно помогать наводящими вопросами.

Необычное животное

Ребенок рисует голову, загибает лист и передает взрослому. Тот рисует туловище, загибает лист и передает лист обратно и т. д.

Сочиняем сказку

Перед сном или где-то в дороге можно самим сочинять сказки. Это очень веселое и психотерапевтическое занятие (в таких историях дети всегда делятся именно тем, о чем думают). Для появления на свет интересного рассказа, по мнению известного итальянского писателя Джанни Родари, нужно всего лишь два слова. Причем, чем более чуждыми эти слова будут друг к другу, тем лучше. Тогда воображение будет вынуждено активизироваться, стремясь связать их в единый сюжет. Выбрать слова можно самыми разнообразными способами: спросим у папы одно слово, а у сестры – другое. Или найдем их на разных страницах словаря.

Живая картина

Поговорите о своих мечтах. А теперь пусть каждый покажет это с помощью пластики тела и мимики лица. Остальным нужно отгадать, что это за желание.

Развиваем внимание и концентрацию

Зеркало

Ребенок будто бы смотрится в зеркало. Вы - взрослый - его отражение. Постарайтесь синхронно выполнять любые движения: медленно ходить по комнате, подпрыгивать, разводить руки, строить гримасы и смешные рожицы, не дотрагиваясь друг до друга. Через пару минут меняемся ролями.

Развиваем навыки сотрудничества и ловкость

Подними без рук

Играть можно вдвоем или втроем. Для игры нужен мяч среднего размера. Ложимся на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот и положить мяч между головами. Теперь встаем, поднимая мяч, и стараемся донести его до определенного места, не дотрагиваясь до него руками.

Вариант. Встать на четвереньки и положить мяч перед собой. А теперь попробуем, кто быстрее докатит до финиша мяч лбом, носом, локтем, коленкой и т.д.

Развиваем память и наблюдательность

Что изменилось

Сядьте на пол друг напротив друга. Один участник должен запомнить, как сидит ведущий. Потом он закрывает глаза, а когда открывает, то должен определить, что изменилось (положение ноги или руки, выражение лица и т.д.).

Вариант. Ставим на столе несколько предметов (от 3 до 6). Запоминаем и закрываем глаза. Ведущий убирает одну игрушку или меняет местами. Ребенок определяет, что пропало или изменилось.

Развиваем навыки ориентации в пространстве

Автомобиль

Расставьте столы, стулья и другие предметы по комнате. Легенда: ты - автомобиль, который едет темной ночью. У него не работают фары, но навигатор ему подсказывает путь. Ребенок «едет» с закрытыми глазами, а взрослый подсказывает путь. Потом поменяйтесь ролями. Для усложнения задания можно двигаться по полосе препятствий назад. Возможно, кому-то будет интересно посчитать, сколько раз автомобиль врезался.

Развиваем реакцию и координацию

Охотник за змеей

Для этого потребуется веревка. Один игрок держит конец веревки, садится на корточки и двигает ей из стороны в сторону (это – змея). Другой участник пытается поймать змею, наступив на нее ногой. Когда хищница поймана, игроки меняются местами. Далее можно ловить змею другой ногой или руками. А потом змея решила уползти. Она быстро ползает по комнате, а охотник пытается ее нагнать и наступить.

Черепашьи гонки

Становимся на четвереньки, кладем на спину подушку. А теперь – на старт. Стараемся дойти до финиша, чтобы панцирь не упал.