

Как провести с детьми месяц дома и не сойти с ума?

Здравствуйтесь, уважаемые родители! Сегодня поговорим о том, как выжить с детьми дома в течение месяца в замкнутом пространстве. Возможно, мои советы будут полезны для Вас.

Совет 1. Соблюдайте режим дня! Возможно, этот совет покажется кому-то банальным, однако, я не призываю Вас вставать со своим ребенком в 7 утра, и даже в 8, не нужно. Просто не валяйтесь в постели, поднимайтесь, легкий завтрак, маме кофе и – на занятие. На просторах интернета и в специальных группах для родителей нашего ДООУ в контакте каждый найдет для своего ребенка что-нибудь интересное. Сегодня – рисуем. Завтра – рассматриваем иллюстрации и обязательно беседуем, обсуждаем. После завтра – лепим, и т.д. Каждый день слушаем детские песенки и танцуем. Каждый день двигаемся, играем и занимаемся физкультурой. Об этом отдельно, чуть ниже.

Соблюдая режим дня, Вы будете успевать сделать домашнюю работу (например, в тихий час), ребенок будет точно знать, какая деятельность будет дальше (исключаем манипулирование и нежелательные просьбы). Да, кстати, можно и понятие «время» выучить.

Совет 2. Не бойтесь творчества! Да, родители, попробуйте проявить немного фантазии. Запаслись крупами? Делаем из нее мозаику. В шкафу бабушкина коробочка с пуговицами? Дайте ребенку проволоку, пусть нанижет на нее пуговицы, сделает маме браслет! Нарисуйте игру-бродилку с «дорожкой» из кружочков, кубик с точками можно склеить из картона, а вместо фишек взять те же пуговицы. Рецепт «соленого теста» для лепки выручит Вас не на один день, просто сделайте его. Сшейте из плотной ткани мешочки 10х5 см., наполните их любой крупой. Как их использовать - читаем ниже.

Совет 3. Физкультура дома? Обязательно! Да, этот вид деятельности делаем ежедневным, и я знаю как сделать так, чтобы не обвалился потолок у соседей. Кстати, обязательно делайте упражнения вместе с детьми, у вас повысится настроение, вы будете бодрее и работоспособнее. Проверьте. Запоминайте, почти все приведенные ниже игровые упражнения и игры знакомы детям среднего и старшего возраста.

1. Жучки-паучки. Исходное положение сидя, руки и ноги на полу. Двигаемся по квартире на руках и ногах. Кстати, жучки могут упасть на спинку и отдохнуть по команде «ночь».
2. «Тише едешь – дальше будешь». Вы стоите спиной к ребенку. Ребенок на расстоянии от Вас. Пока Вы произносите фразу «Тише едешь –

дальше будешь, СТОП» ребенок движется к вам шагами «лилипутами», т.е. приставляя пятку к носочку ноги. На слове «стоп» водящий быстро оборачивается. Идущий замирает. Если игрок пошевелился, он возвращается к линии старта. Игра продолжается до тех пор, пока идущий не дойдет до водящего.

3. «Слоники». Исходное положение стойка на руках и ногах, ноги прямые. Передвигаемся по квартире.
4. «Тепло – холодно». Спрячьте что-нибудь маленькое. Ребенок должен отыскать предмет с Вашими подсказками. Правильное направление – «тепло», свернул не туда – «холодно», подошел совсем близко – «горячо».
5. «Мостик». Пусть для детей это будет мостик, под которым проплывет кораблик, а для Вас это планка. Стойте в планке вместе. Вы удивитесь, но боюсь что дети вас перестоят.
6. «Уточки». Ходьба по квартире в глубоком приседе, руки на коленях.
7. Игровое упражнение с мешочками. Дайте каждому члену семьи по небольшому мешочку, наполненному крупой. Первый член семьи кидает мешочек произвольно на середину комнаты. Каждый следующий член семьи должен бросить свой мешочек как можно ближе к мешочку первого. Вы попали своим мешочком на первый мешочек? Вы абсолютный победитель!
8. Упражнение на равновесие. Мешочек кладем на голову, ходим в разных направлениях. Усложняем – переносим какой-нибудь предмет из комнаты на кухню с мешочком на голове.
9. «Тропинка» Участники (от 2 человек) игры становятся друг за другом и идут змейкой по «тропинке», причем ведущий переходит воображаемые препятствия, перепрыгивает через ямки, перешагивает через поваленные деревья, лужи и т. п., остальные повторяют его движения. Ведущие могут меняться.
10. «Пантомима», или угадай слово. Участники становятся лицом друг к другу и один из играющих изображает какие-либо загаданное им слово мимикой и жестами, пока партнер не отгадает это загаданное слово.

Совет 4. Делайте хозяйственные дела вместе! Только пожалуйста, не забываем о том, что основным видом деятельности у дошкольников является ИГРА. Многие мамы возразят, сказав, что сто раз проще сделать быстренько самому, грязи будет по колени и прочее, но, все же, согласитесь, а куда нам сейчас спешить?

Гладите? Дайте ребенку игрушечный утюг. Нет игрушечного утюга? Пусть брызгает на белье из пульверизатора. Только внимание, аккуратно – техника безопасности превыше всего! Полить цветы, накрыть на стол по всем правилам, это полезно и интересно. А вдруг у кого-то есть собака? Научите ее сидеть, лежать, давать лапу или «служить», это тоже полезно.

Совет 5. Хвалите своего ребенка! Большинство из Вас чаще высказывают свое недовольство поступками детей. Да, это очень заметно. Опять не сложил одежду? Почему запачкался? Что ты копаешься?

Прошу Вас, хвалите детей! Даже если Вы считаете, что Ваш ребенок лентяй, неряха и неумейка, найдите что-нибудь совсем незаметное, за что можно похвалить, и хвалите! Хвалите громко, эмоционально, не бойтесь переиграть! Дошкольники, кстати, так же как и домашние питомцы, очень чувствительны к Вашим эмоциям и тонко чувствуют Ваше настроение и эмоции. «Аааа!!! Какой(ая) ты умница! Ты сам постарался (лась) и... нарисовал, слепил, не пролил, прополз, не упал, убрал, раскрасил, и т.д., и т.п... После такой похвалы можно смело переходить к складыванию одежды, походу спать, мытью рук и т.д. И еще – в награду не заниженная самооценка, а это в нашем современном мире очень важно.

Совет 6. Не хочется? Не нужно! Есть в нашей жизни то, что НЕЛЬЗЯ никогда. Нельзя совать пальцы в розетку, нельзя не вымыть руки перед едой и не только, нельзя схватить руками горячую кастрюлю... А если в режиме дня вдруг появится небольшой сбой? Вдруг ребенок захочет посмотреть книжку, вместо запланированного рисования? Вам не хочется в тихий час гладить? Подремлите с ребенком. После отдыха вы сделайте Вашу работу быстрее и веселее. Будьте гибкими. Почему нет?

Будьте здоровы!

Антонина Михайловна Сивцова