

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА КАК ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ С ДЕТЬМИ НА КАРАНТИНЕ

Время, когда вся семья вынуждена оставаться в изоляции на карантине, можно использовать максимально полезно для себя и детей.

Если ребенок спрашивает, почему вы не можете выйти на улицу прогуляться или сходить в гости к родным и друзьям, не скрывайте от него правды. Доступными словами объясните ребенку, что происходит в мире и какие правила необходимо выполнять в целях профилактики.

Соблюдайте режимные моменты (своевременный дневной и ночной сон), чередование нагрузки и динамических пауз. Постарайтесь максимально приблизить режим к действующему в ДООУ. Продолжайте во время карантина заниматься с ребенком, но не забывайте, что дошкольник обучается в игре. Не обязательно должно быть специально отведенное время и место для занятий, ведь есть большое разнообразие интересных игр, которые встроятся в повседневные дела и позволят взрослым параллельно решать собственные задачи.

Занимаясь домашними делами, подключайте к выполнению посильных задач ребенка. Желание ребенка участвовать в том, что делает мама естественно. Можно предложить ребенку протереть мебель от пыли, накрыть на стол, развешать вещи и прочее. Обыгрывайте ситуацию и не забывайте хвалить ребенка, тогда такое занятие будет приносить обоим удовольствие. Когда моете посуду, наберите в глубокий тазик немного воды для ребенка, поместите туда детскую посуду и предложите ребенку губкой ее помыть.

Необходимо включать и **динамические игры**. Хорошим вариантом подвижных игр дома могут стать игры на подражание. Предложите ребенку интересную зарядку, в которой он может подражать вашим действиям или изображать что-либо. Изображать можно все, что угодно: игрушки (юлу, неваляшку, мяч); животных (зверей, птиц, насекомых); транспорт (велосипед, самолет, машину, поезд и так далее) и т.д. Можно либо показывать движения, ребенок за вами повторяет, либо ребенок вытягивает карточку с изображением или написанным словом и сам придумывает, как можно показать.

Прекрасным вариантом подвижных игр могут стать танцы. Можно просто включить музыку и двигаться так как хочется, а можно включить песни в которых необходимо выполнять заданные движения. Существует огромное количество физ.минуток в стихах, которые можно выполнять вместе с ребенком в качестве динамической паузы.

И конечно это может стать прекрасным временем для сплочения всей семьи и проведения теплых вечеров. Можно всей семьей сесть за создания

семейного фотоальбома. Дети, как правило, любят слушать разные истории из жизни своих родителей, братьев и сестер. Откройте старый семейный альбом и расскажите ребенку, кто это снят на фотографиях, где и при каких обстоятельствах сделаны те или иные снимки. Можно попросить ребенка придумать названия к каждой фотографии.

И не забывайте читать книги. Можно проигрывать сюжеты, создавая персонажей из различных материалов: бумага, пластилин, платки и пр. Хорошим и увлекательным вариантом проигрывания сказки может стать теневой театр. Персонажей в таком театре можно делать с помощью рук или сделать шаблоны из бумаги.

Полезные интернет источники

Большой комплекс физминуток представлен на сайте <https://pochemu4ka.ru/publ/108-1-0-1151>

Песни-игры, разбитые по возрастам, подвижные игры, идеи для занятий и подборка детских книг можно найти на сайте

<https://jili-blog.ru/muzykalnye-pesni-igry-zheleznovoj-po-vozzrastam-skachat.html>

Мультфильмы в помощь: «Леопольд», «Смешарики», «Лунтик», «Волшебник изумрудного города», «Фунтик», «Крокодил Гена».

Просматривая «мультки», ребенок учится:

- **преодолевать свои страхи:** «Трусливый заяц (заяц-хвоста)», «Ничуть не страшно», «Зайчонок и муха», «Тараканище»

- **бороться с трудностями:** «Ивашка из дворца пионеров», «Необыкновенный матч», «Масленица», «Чипполино», «Храбрый Олененок», «Буратино», «Снежная Королева»

- **уважительно относиться к другим:** «Чудесный колокольчик», «Голубой щенок», «Морозко», «Бонифаций», «Живая игрушка»

- **о дружбе и взаимовыручке, сопереживать и проявлять сочувствие:** «Винни-Пух», «Птичка Тари», «Карлсон», «Простоквашино», «Крокодил Гена», «Бременские музыканты», «По дороге с облаками», «Мультфильмы Сутеева», «Теремок», «Маугли», «Фунтик».

- **позитивно воспринимать себя** «Крошка Енот», «Попугай Кеша», опять же «Винни-Пух» и «Карлсон», «Рыжий-конопатый».

Современные короткометражные мультфильмы от Пиксар («Песочник»), «Смешарики» (серия «Мир без насилия»: «Чего пожелаешь?», «Такой разный Бараш», «Путаница», «Другие уши» и т.д.).

Важный момент: будьте рядом во время просмотра, чтобы объяснить непонятный момент, отразить свое отношение к происходящему, помогите ребенку отреагировать возникающие эмоции. Правильно подобранные мультфильмы помогают ребенку полноценно и эффективно взаимодействовать с окружающим миром.

Данный интернет-ресурс поможет определиться, какие мультики показывать детям:

<https://womo.ua/svetlana-royz-kakie-multfilmyi-mozhno-smotret/>