**Рекомендации для родителей**

**«Как можно сделать период карантина**

**для детей дошкольного возраста интересным, а для родителей безпроблемным»**



**Уважаемые родители!**

**Как с пользой пережить карантин с ребенком**

**Составить четкий распорядок дня**

Распорядок дня на карантине лучше расписывать буквально по часам. При этом очень важно учитывать мнение детей и их желания.

Родителям важно помнить о том, что сейчас ни при каких обстоятельствах нельзя вставать в позицию учителя и надсмотрщика: "Задача родителей номер один… в текущей ситуации – это поддерживать физическое и психологическое здоровье детей".

Что касается распорядка всей недели, нужно включать в него пару дней, когда родители и дети смогут делать все, что захотят. Именно это сможет обеспечить заинтересованность всех членов семьи в выполнении плана. При этом важно узнать у ребенка, чем он хочет заняться, и дать ему возможность самому попробовать распланировать свой день и при необходимости помочь ему с этим.

**Быть примером для своих детей**

Важно понимать, что мамы и папы – это пример для своих детей. И если сами родители не следуют этому плану на день или на неделю, то и дети не будут это делать.

**Напоминать о личной гигиене**

Рассказывать о мерах профилактики коронавируса сейчас особенно важны. Вместе с тем это хороший способ напомнить ребенку о правилах личной гигиены.

Некоторые дети не очень хорошо относятся к тому, что взрослые заставляют их соблюдать гигиену. А тут наглядный пример – что действительно сейчас ситуация такая, что это не просто прихоть, а именно есть определенная цель для этого.

**Готовить вместе, чтобы сплотиться**

Универсальный способ занять детей и наладить какой-то контакт – это совместное приготовление пищи. Родители могут научить ребенка готовить блюда или напитки так, как нравится им. Это позволит ребенку познакомиться с предпочтениями мам и пап: "Потому что некоторые родители очень скромные, скажем так, опекают своих детей и интересуются только тем, что нравится детям. Но некоторые дети даже не представляют, что может нравиться их родителям".

Вместо обыкновенной совместной готовки можно также  устраивать  состязания по приготовлению еды между детьми и родителями. Это простые блюда. "Кто лучше яичницу приготовит? Может что-то из гречки. Сейчас ее в избытке будет и, быть может, появятся какие-то нестандартные способы приготовления данной крупы. Во всем этом процессе главная задача для родителей – поддерживать, хвалить и поощрять ребенка, даже если то, что он приготовил, получилось откровенно невкусным.

**Звонить другим родителям и детям**

Для старших дошкольников очень важно поддерживать контакт со сверстниками. "Поэтому… можно, допустим, заняться рисованием. Можно нарисовать какую-то картину и показать ее своему другу с помощью видеосвязи.

 Можно также созваниваться и обмениваться информацией о своем распорядке дня с другими семьями, например, одногруппников. "Вы составите план, ваши дети будут чем-то заниматься. Обсуждать со своими сверстниками то, чем они занимаются.

Карантин — это вынужденные меры для профилактики заболевания. Кроме того, даже родители в своем детстве как минимум раз в жизни, но сталкивались с таким явлением как «карантин» и поэтому не нужно слишком переживать по этому вопросу. Тут самое главное — [объяснить ребенку, что такое «карантин», рассказать о новом заболевании «коронавирус»](https://www.google.com/url?q=https://inha.ru/article/kak-govorit-s-rebenkom-ob-epidemii/&sa=D&ust=1588006186487000), сообщить, что самоизоляция — эта вынужденная мера для того, чтобы он и другие люди не заболели.

Как известно, дети видят настроение взрослых, и если они будут говорить чадам о том, что все «хорошо», а на самом деле — паниковать, обман будет быстро раскрыт.

Нужно просто объяснить, что это не навсегда. Что это просто временный период в жизни, который пройдет. И жизнь вернется в прежнее русло. Все это нужно спокойно донести до ребенка. Особенно внимательными нужно быть с детьми с тревожным типом характера. Ребенок видит, насколько все взрослые обеспокоены из-за вируса: об этом говорят дома, в новостях. И дети с тревожным типом характера могут слишком близко воспринять тревожащие новости и целесообразно ограничить поток информации. Чтобы этого не произошло, нужно спокойно, без преувеличения и излишней негативной окраски (и тем более, не запугивая!) объяснить понятным для ребенка языком информацию о вирусе и четкие инструкции поведения, чтобы не заболеть. Так ребенок будет осведомлен и станет выполнять четкие инструкции. И это будет гарантом спокойствия детей и их родителей.

**Развивающие игры для детей 4-5 лет**

**Запомни хлопки**

Цель: развитие моторно – слуховой памяти, свойств внимания, создание

положительного настроя

Дети ходят по комнате. По сигналу взрослого все выполняют следующие

На один хлопок – присесть и закрыть глаза руками

На два – объединиться в пары

На три – встать на одну ногу

**Рисование на спине**

Цель: развитие умения концентрироваться на тактильном контакте,

распознавать свои ощущения.

Дети встают спиной к психологу. Психолог рисует пальцем на спине ребенка

любую геометрическую фигуру (круг, квадрат, овал, треугольник). Ребенок

называет, какая фигура нарисована. Затем дети могут рисовать фигуры друг у

Вариант. «Рисование на ладошках», ребенок с закрытыми глазами угадывает,

что ему нарисовали.

**Чудесный мешочек**

Цель: развитие тактильного восприятия, внимания и памяти

Ребёнку предлагается рассмотреть мелкие игрушки, которые затем взрослый

складывает в мешочек. Дети поочередно ощупывают одну из находящихся в

мешочке игрушек, называют ее, а затем вынимают и показывают игрушку всем

участникам группы.

Задание можно усложнить, предложив детям достать определенную

игрушку; или предварительно припомнить и назвать какую-либо игрушку, а

затем найти ее и достать.

**Дидактическая игра «Что изменилось?»**

Цель: развитие внимания, памяти и наблюдательности.

Перед ребенком ставят в ряд: в 4 года – 4-5 игрушек предлагают посмотреть на

них и запомнить их место. Затем ребенок отворачивается, а игрушки меняют

местами. Ребёнок должен сам заметить и вернуть игрушки в исходное положение.

**Дидактическая игра «Чего не стало?».**

Перед ребенком ставят в ряд: в 4 года – 4-5 игрушек, в 5 лет – 6-7 игрушек,

предлагают посмотреть на них и запомнить. Затем ребенок отворачивается, а одну

из игрушек убирают. Ребёнок должен угадать какой игрушки не стало.

Цель: развитие свойств внимания, повышение психической активности детей

Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до...

синего!» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников

в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически

меняются, кто не успел – ведущий. Взрослый следит, чтобы дотрагивались до

каждого участника.