

Коронавирус.

Самоизоляция или чем занять детей дома.



Мир постепенно превращается в гигантский флешмоб по сидению дома. Кто-то делает это пока добровольно, а в отдельных странах это строгая мера. Люди поют песни с балконов, работают удаленно, а еще сидят дома с детьми. И для многих непростое испытание, когда детский садик закрыт, а работа перенесена домой.

Изменить привычный образ жизни и находиться постоянно дома – это стресс не только для взрослых, но и для детей. Главное в карантинное время – постараться сохранить режим дня детей. Важно, чтобы ребенок понимал, что у него есть определенный распорядок, дела, которые нужно выполнить в течение дня. Пусть даже начало этого дня отодвинется к 10 или 11 часам, хорошо будет сделать зарядку, умыться, проветрить комнату. Совершить другие нужные ритуалы. Соблюдение режима дня добавит спокойствия и взрослым, и детям. Режим влияет на эмоциональное и психологическое благополучие ребенка. Если он уставший, перевозбужденный, то он будет все отрицать. Старайтесь придерживаться того режима, который у вас был до карантина. Если вы ходили в садик, то в семь часов подъем. Но это сделать очень трудно, особенно когда некоторые элементы режима оказываются нарушены. Например, вы не можете выйти на прогулку в привычное время, но все-таки максимальное усилие к соблюдению режима стоит приложить.

Также старайтесь, чтобы экраны у ребенка были в минимальной доступности. Регулярно работающий телевизор в фоновом режиме ребенка перевозбуждает. Конечно, можно смотреть мультфильмы, фильмы, но не больше одного часа в день. Это разрушает психику ребенка – растормаживает, ему сложнее будет сосредоточиться.

Идей чем заняться дома масса, но так как у нас в фокусе дошкольники, то для них по возрасту положено – играть. Здорово, конечно, если взрослые попробуют погрузиться в детское состояние и поиграть с ребенком. Для дошкольника это и полезно, и приятно.



Игра в "Что пропало".

Прекрасное занятие, которое не только "убьет время", но и поможет ребенку развить внимательность. Для этого нужно взять различные предметы, разложить их на столе и предложить ребенку рассмотреть их, запомнив их количество и месторасположение. После этого нужно попросить ребенка отвернуться и убрать (повернуть) один из предметов. Ребенок должен угадать, что пропало со стола или изменило свое положение.

Игра "Лазерный лабиринт".

Для любителей поиграть в шпионов и ниндзя можно создать целый лабиринт. В качестве лазерных лучей можно использовать красную ленту, толстые нитки или отрезки ткани. Их нужно прикрепить к стенам при помощи скотча. Получится как в настоящих приключенческих фильмах. Дети наверняка будут увлечены "лабиринтом" не один час!

Вот несколько идей для развития творческих способностей детей.

1. Нарезьте фигурки для театра теней из картона, приделайте шпажки или трубочки от коктейлей. Играйте на сцене из коробки без дна или прямо на стене, светя на фигурки фонариком.

2. Постройте дом из чего угодно! Коробки, обрезки картона, остатки стройматериалов с ремонта, пластиковые баночки, которые некуда сдать на переработку,

камни, сеточки, палки. Всё это может стать домом будущего! Присоедините светодиод к круглой батарейке или положите внутрь гирлянду, чтобы дом светился вечерами.

3. Папье-маше проще, чем вы думали. Слепите из пищевой фольги любую фигурку, в миске соедините клей ПВА с водой, окунайте в смесь салфетки и наносите слоями на фольгу, давая им немного просохнуть. Так можно создать целый город или персонажей из любимой книги.

4. Отдельный вид искусства, доступный детям с двух лет, при этом интересный и взрослым. Коллаж! Доставайте старые журналы, вырезайте детали нужной формы и цвета или просто картинки, которые понравились, а потом приклеивайте на большой лист (чем больше, тем лучше). Сделайте картину с сюжетом или абстракцию.

5. На карантине мы привыкли часто мыть руки, но и вообще игры в ванной остаются полезными и веселыми! Разрешите ребёнку сделать себе "татуировки" специальными мелками для ванной или водорастворимыми маркерами. Потом набираем ванную с пеной и пусть смывает их, наслаждаясь цветной водой и атмосферой хулиганства.

Всем желаем не впадать в панику и отлично провести время со своими детьми несмотря ни что. И конечно, здоровья!

