

Рекомендации для родителей

«Чем занять детей на карантине»

Эпидемия коронавируса сильно изменила жизнь людей во всем мире. Улицы городов пустеют, торговые центры, театры и музеи закрываются, а многие работодатели переводят своих сотрудников на удаленную работу. Но сидеть дома придется не только взрослым. Во многих странах из-за угрозы распространения инфекции закрываются школы и детские сады, и с недавних пор это коснулось и России. Это означает, что большинство семей должны будут провести продолжительное время под одной крышей, соблюдая карантин и, по возможности, рабочий и учебный режим.

Тут-то у многих и начинаются проблемы. Только представьте: 24 часа в сутки мамам и папам приходится удаленно работать, одновременно заниматься домашним хозяйством и следить за детьми. К бабушкам и дедушкам уже не обратишься: при пандемии коронавируса пожилые люди находятся в особой группе риска, а дети, хоть и переносят заболевание легче, – одни из самых частых его переносчиков.

Чем же занять ребенка во время карантина? Что делать, если у вас срочная видеоконференция с руководством, а маленький карапуз лезет на коленки и отчаянно требует внимания? Как совладать с неугомонным школьником и заставить его делать уроки, а не пропадать целыми днями в гаджетах?

Спокойствие, только спокойствие

Главное – не паниковать. Об этом сегодня напоминают не только наши власти, но и психологи. Дети очень тонко чувствуют настроение родителей, поэтому важно, чтобы взрослые объяснили им: карантин – это не страшно, говорит **практикующий детский психолог, кандидат культурологии Елена Лосева.**

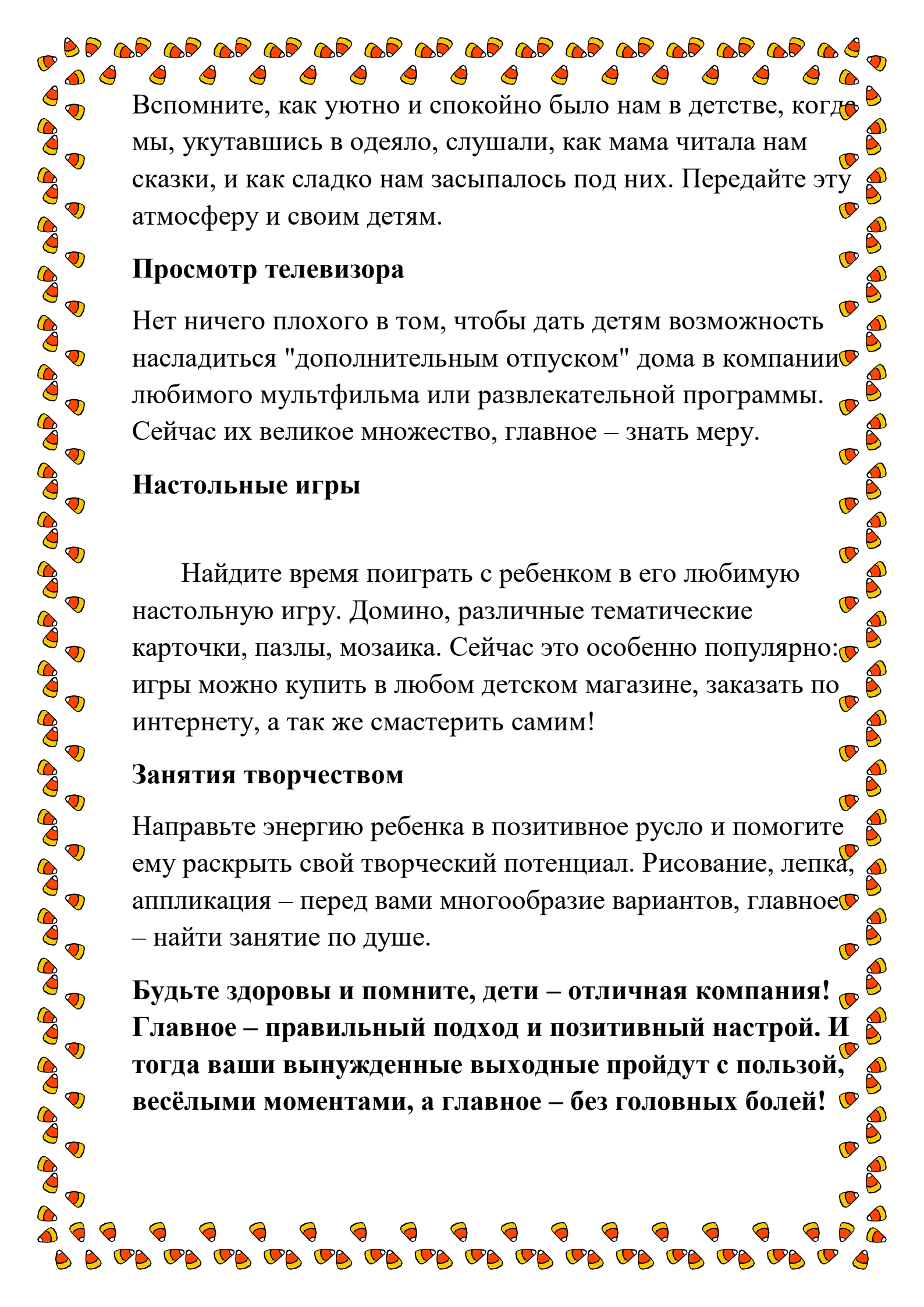
Режим – прежде всего

Одна из самых важных вещей во время карантина – это режим. Нужно стараться выстраивать свой распорядок дня так, чтобы выделять время и на работу, и на занятия с детьми. «Садиковский» режим придумали не просто так: это чередование занятий, отдыха и подвижных игр, там все сбалансировано. Его можно взять за основу для реализации в домашних условиях.

На свежем воздухе, но осторожно

Всем ясно, что карантин прежде всего подразумевает нахождение дома. Однако и совсем без прогулок тяжело, особенно когда у вас маленькие дети, которым просто необходим свежий воздух. При хорошей погоде и наличии собственного автомобиля самое время побывать в лесу. И не просто погулять, а, не забывая учебную программу, превратить совместную прогулку в познавательный процесс. Понаблюдайте, какие птицы живут в лесу, рассмотрите следы на снегу.

Чтение книг



Вспомните, как уютно и спокойно было нам в детстве, когда мы, укутавшись в одеяло, слушали, как мама читала нам сказки, и как сладко нам засыпалось под них. Передайте эту атмосферу и своим детям.

Просмотр телевизора

Нет ничего плохого в том, чтобы дать детям возможность насладиться "дополнительным отпуском" дома в компании любимого мультфильма или развлекательной программы. Сейчас их великое множество, главное – знать меру.

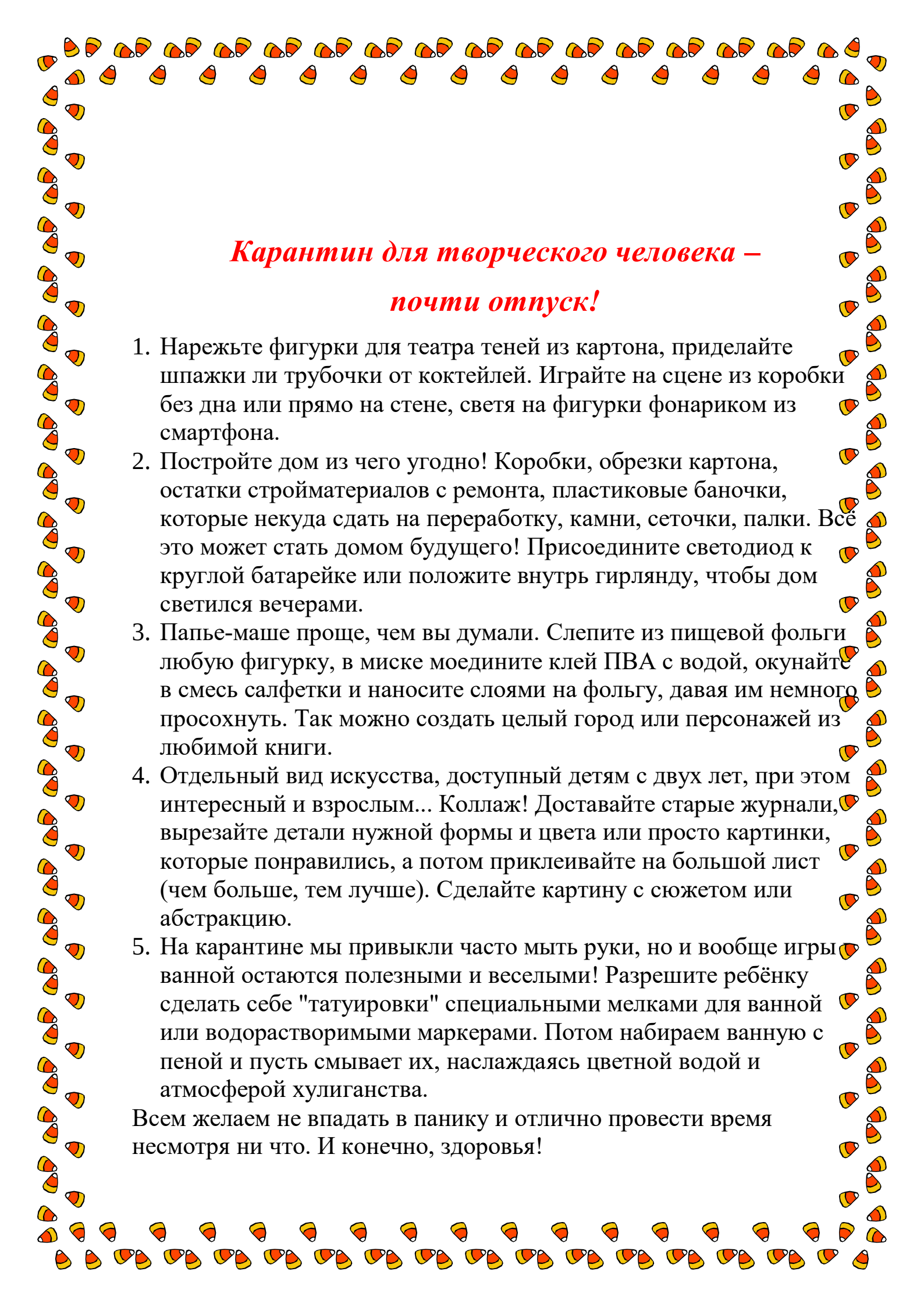
Настольные игры

Найдите время поиграть с ребенком в его любимую настольную игру. Домино, различные тематические карточки, пазлы, мозаика. Сейчас это особенно популярно: игры можно купить в любом детском магазине, заказать по интернету, а так же смастерить самим!

Занятия творчеством

Направьте энергию ребенка в позитивное русло и помогите ему раскрыть свой творческий потенциал. Рисование, лепка, аппликация – перед вами многообразие вариантов, главное – найти занятие по душе.

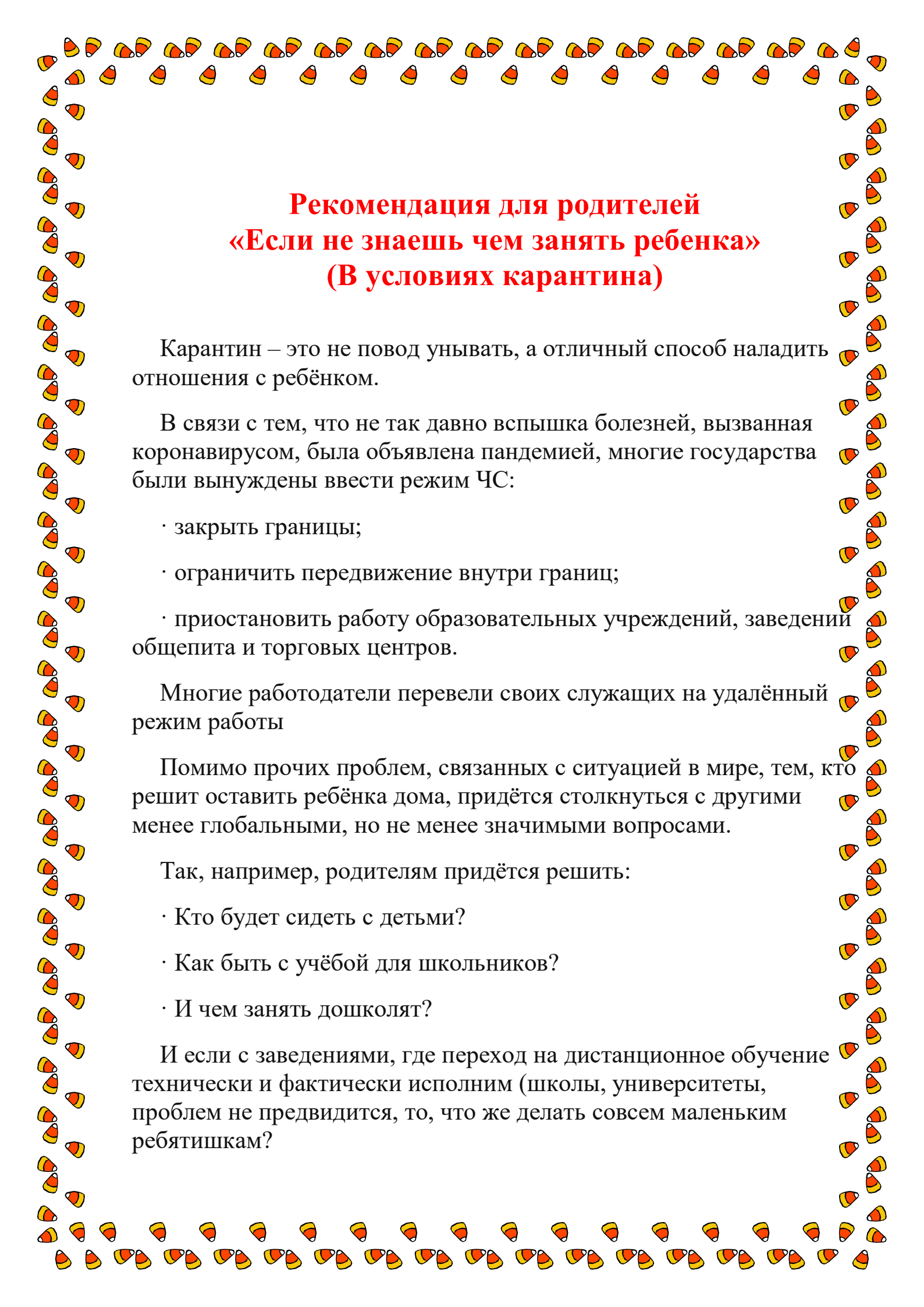
Будьте здоровы и помните, дети – отличная компания! Главное – правильный подход и позитивный настрой. И тогда ваши вынужденные выходные пройдут с пользой, весёлыми моментами, а главное – без головных болей!



Карантин для творческого человека – почти отпуск!

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 из смартфона.
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 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 несмотря ни на что. И конечно, здоровья!



Рекомендация для родителей «Если не знаешь чем занять ребенка» (В условиях карантина)

Карантин – это не повод унывать, а отличный способ наладить отношения с ребёнком.

В связи с тем, что не так давно вспышка болезней, вызванная коронавирусом, была объявлена пандемией, многие государства были вынуждены ввести режим ЧС:

- закрыть границы;
- ограничить передвижение внутри границ;
- приостановить работу образовательных учреждений, заведений общепита и торговых центров.

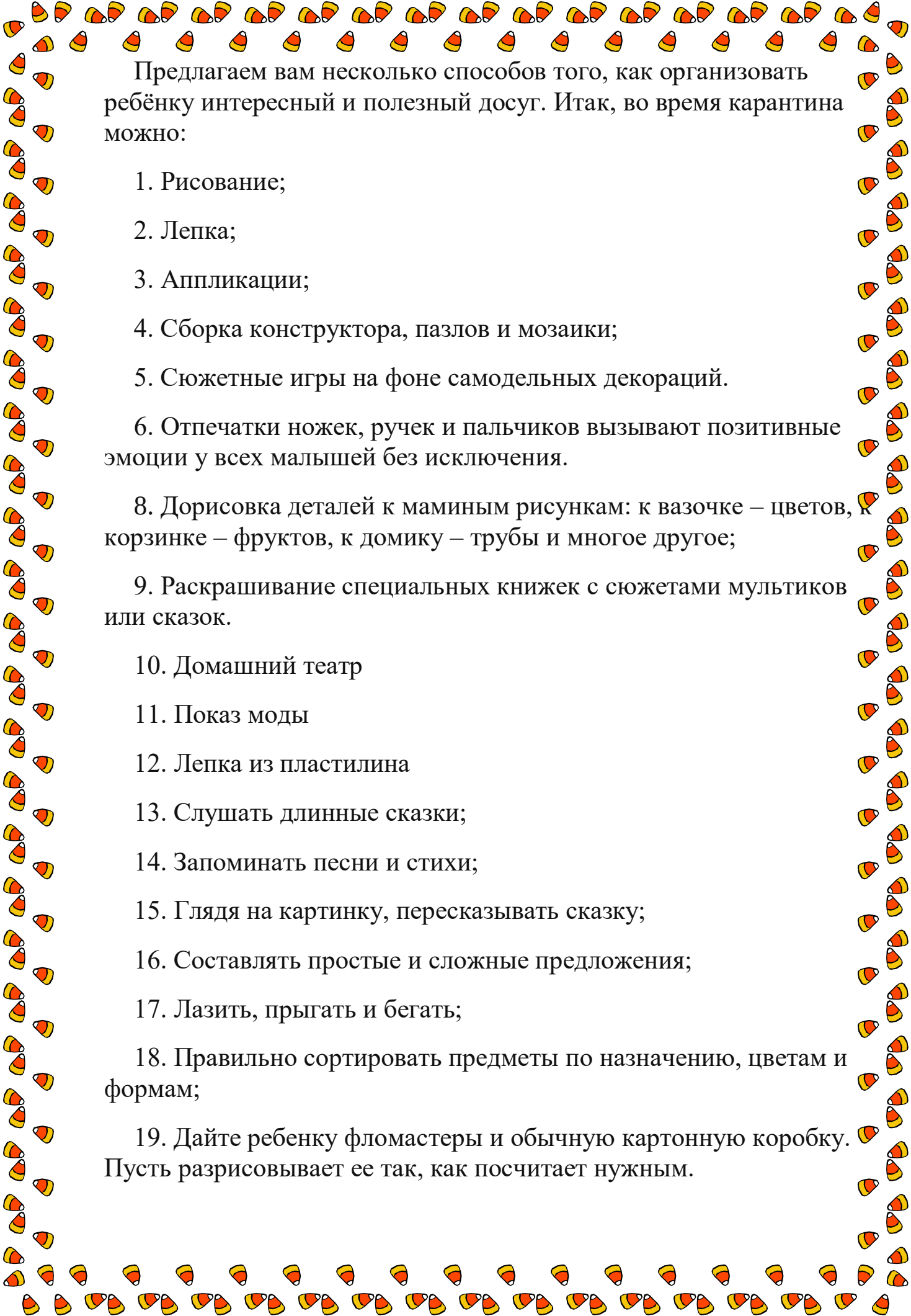
Многие работодатели перевели своих служащих на удалённый режим работы

Помимо прочих проблем, связанных с ситуацией в мире, тем, кто решит оставить ребёнка дома, придётся столкнуться с другими менее глобальными, но не менее значимыми вопросами.

Так, например, родителям придётся решить:

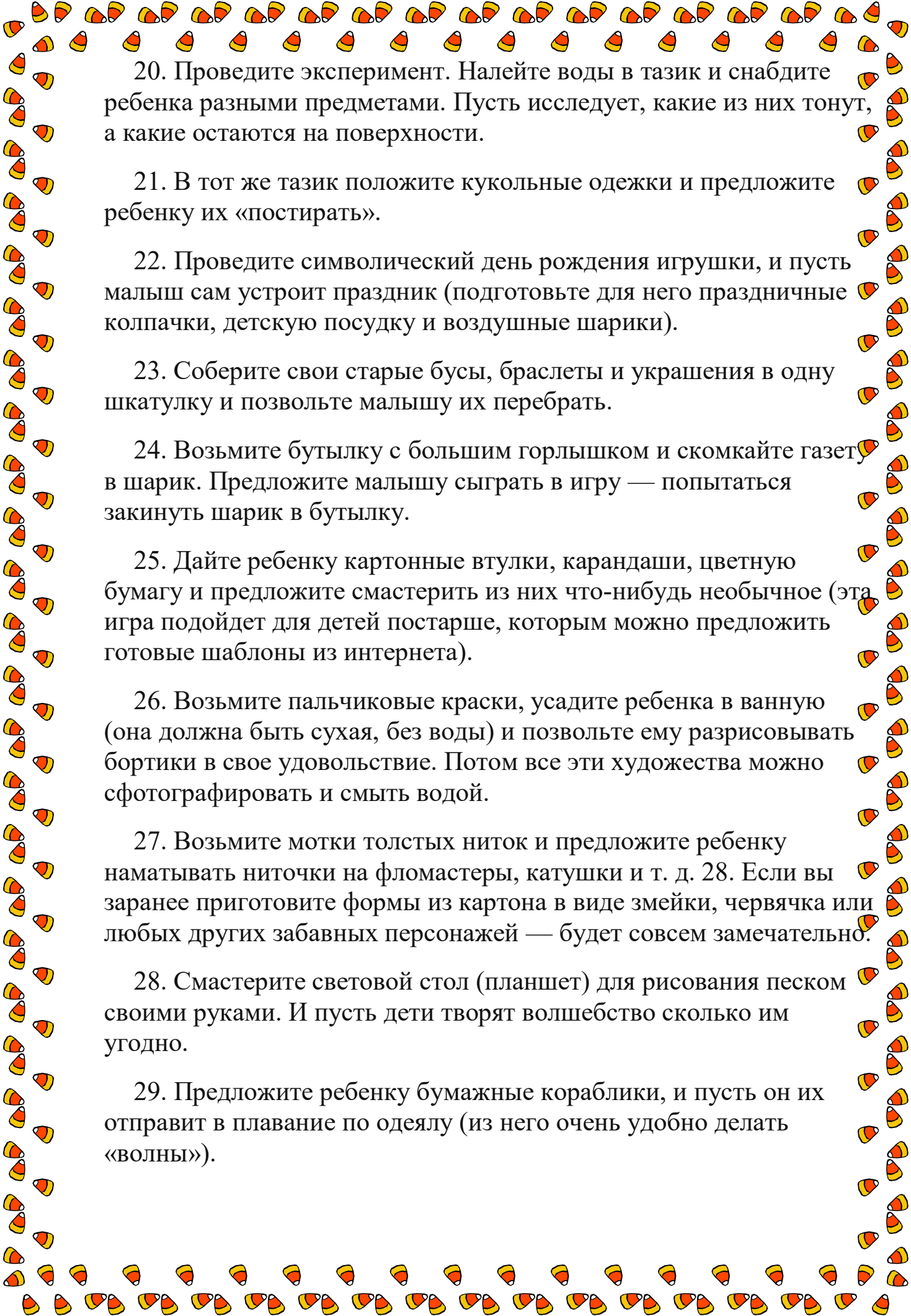
- Кто будет сидеть с детьми?
- Как быть с учёбой для школьников?
- И чем занять дошколят?

И если с заведениями, где переход на дистанционное обучение технически и фактически исполним (школы, университеты, проблем не предвидится, то, что же делать совсем маленьким ребятишкам?



Предлагаем вам несколько способов того, как организовать ребёнку интересный и полезный досуг. Итак, во время карантина можно:

1. Рисование;
2. Лепка;
3. Аппликации;
4. Сборка конструктора, пазлов и мозаики;
5. Сюжетные игры на фоне самодельных декораций.
6. Отпечатки ножек, ручек и пальчиков вызывают позитивные эмоции у всех малышей без исключения.
8. Дорисовка деталей к маминым рисункам: к вазочке – цветов, к корзинке – фруктов, к домику – трубы и многое другое;
9. Раскрашивание специальных книжек с сюжетами мультиков или сказок.
10. Домашний театр
11. Показ моды
12. Лепка из пластилина
13. Слушать длинные сказки;
14. Запоминать песни и стихи;
15. Глядя на картинку, пересказывать сказку;
16. Составлять простые и сложные предложения;
17. Лазить, прыгать и бегать;
18. Правильно сортировать предметы по назначению, цветам и формам;
19. Дайте ребенку фломастеры и обычную картонную коробку. Пусть разрисовывает ее так, как посчитает нужным.



20. Проведите эксперимент. Налейте воды в тазик и снабдите ребенка разными предметами. Пусть исследует, какие из них тонут, а какие остаются на поверхности.

21. В тот же тазик положите кукольные одежды и предложите ребенку их «постирать».

22. Проведите символический день рождения игрушки, и пусть малыш сам устроит праздник (подготовьте для него праздничные колпачки, детскую посудку и воздушные шарики).

23. Соберите свои старые бусы, браслеты и украшения в одну шкатулку и позвольте малышу их перебрать.

24. Возьмите бутылку с большим горлышком и скомкайте газету в шарик. Предложите малышу сыграть в игру — попытаться закинуть шарик в бутылку.

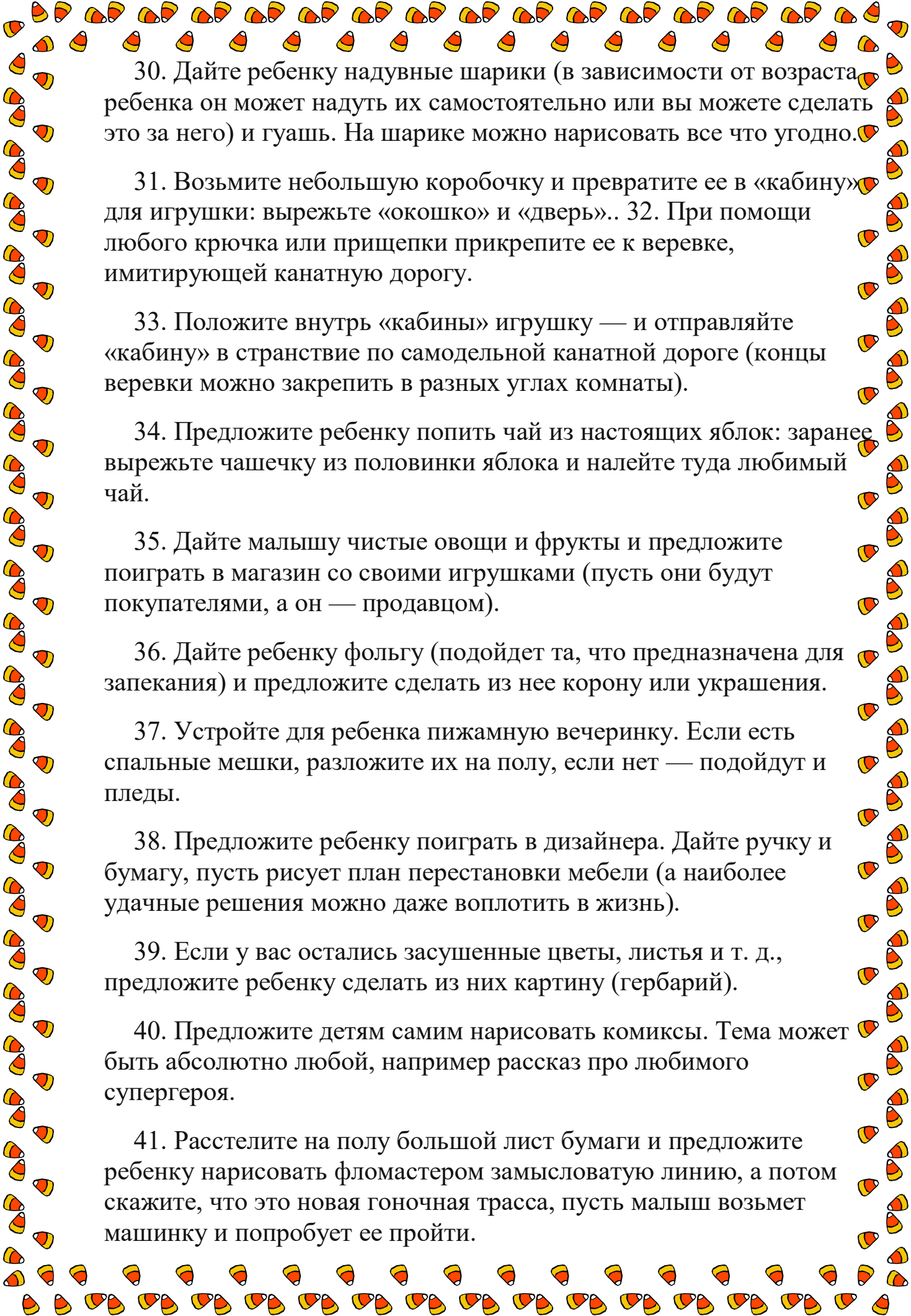
25. Дайте ребенку картонные втулки, карандаши, цветную бумагу и предложите смастерить из них что-нибудь необычное (эта игра подойдет для детей постарше, которым можно предложить готовые шаблоны из интернета).

26. Возьмите пальчиковые краски, усадите ребенка в ванную (она должна быть сухая, без воды) и позвольте ему разрисовывать бортики в свое удовольствие. Потом все эти художества можно сфотографировать и смыть водой.

27. Возьмите мотки толстых ниток и предложите ребенку наматывать ниточки на фломастеры, катушки и т. д. 28. Если вы заранее приготовите формы из картона в виде змейки, червячка или любых других забавных персонажей — будет совсем замечательно.

28. Смастерите световой стол (планшет) для рисования песком своими руками. И пусть дети творят волшебство сколько им угодно.

29. Предложите ребенку бумажные кораблики, и пусть он их отправит в плавание по одеялу (из него очень удобно делать «волны»).



30. Дайте ребенку надувные шарики (в зависимости от возраста ребенка он может надуть их самостоятельно или вы можете сделать это за него) и гуашь. На шарике можно нарисовать все что угодно.

31. Возьмите небольшую коробочку и превратите ее в «кабину» для игрушки: вырежьте «окошко» и «дверь».. 32. При помощи любого крючка или прищепки прикрепите ее к веревке, имитирующей канатную дорогу.

33. Положите внутрь «кабины» игрушку — и отправляйте «кабину» в странствие по самодельной канатной дороге (концы веревки можно закрепить в разных углах комнаты).

34. Предложите ребенку попить чай из настоящих яблок: заранее вырежьте чашечку из половинки яблока и налейте туда любимый чай.

35. Дайте малышу чистые овощи и фрукты и предложите поиграть в магазин со своими игрушками (пусть они будут покупателями, а он — продавцом).

36. Дайте ребенку фольгу (подойдет та, что предназначена для запекания) и предложите сделать из нее корону или украшения.

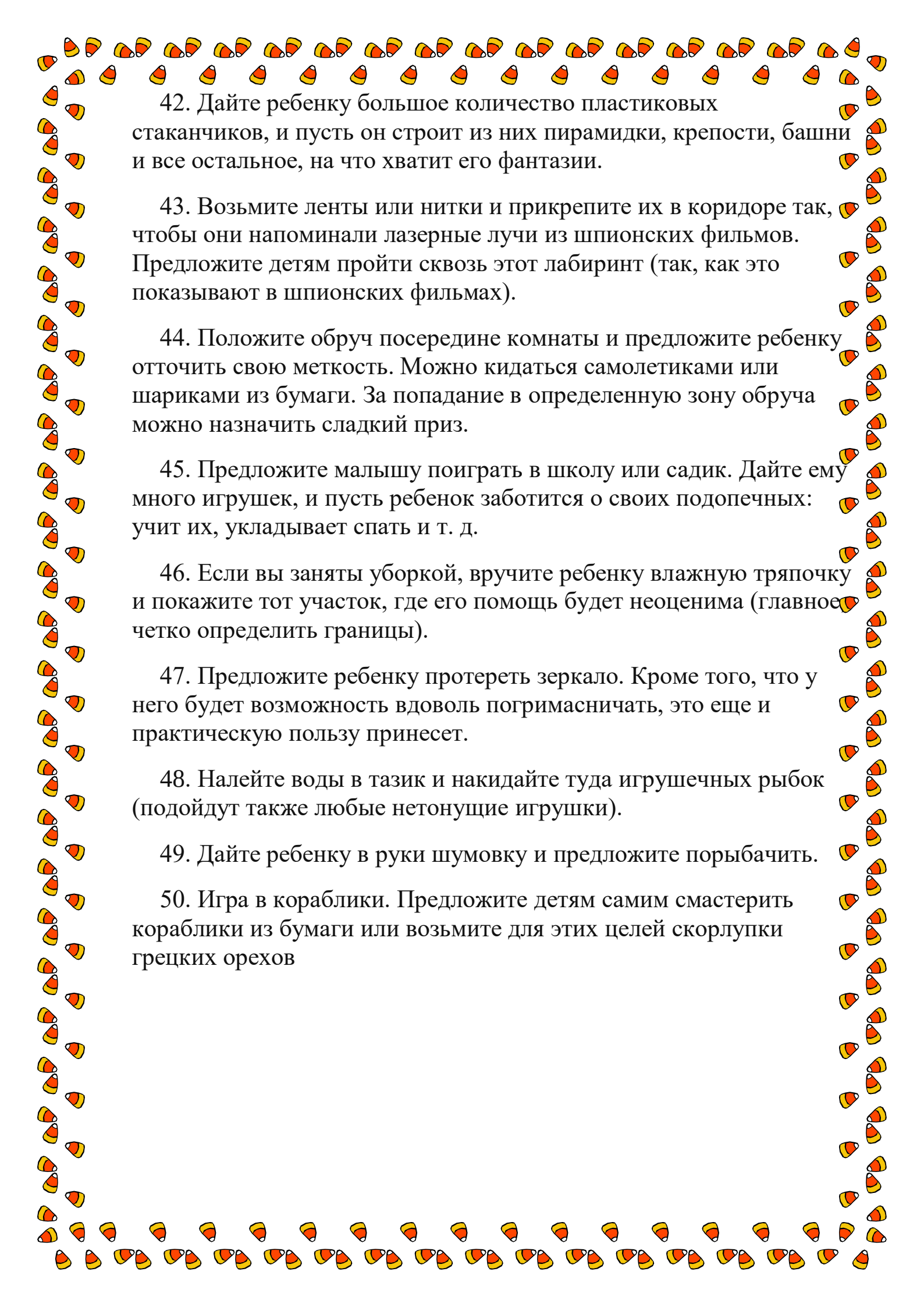
37. Устройте для ребенка пижамную вечеринку. Если есть спальные мешки, разложите их на полу, если нет — подойдут и пледы.

38. Предложите ребенку поиграть в дизайнера. Дайте ручку и бумагу, пусть рисует план перестановки мебели (а наиболее удачные решения можно даже воплотить в жизнь).

39. Если у вас остались засушенные цветы, листья и т. д., предложите ребенку сделать из них картину (гербарий).

40. Предложите детям самим нарисовать комиксы. Тема может быть абсолютно любой, например рассказ про любимого супергероя.

41. Расстелите на полу большой лист бумаги и предложите ребенку нарисовать фломастером замысловатую линию, а потом скажите, что это новая гоночная трасса, пусть малыш возьмет машинку и попробует ее пройти.



42. Дайте ребенку большое количество пластиковых стаканчиков, и пусть он строит из них пирамидки, крепости, башни и все остальное, на что хватит его фантазии.

43. Возьмите ленты или нитки и прикрепите их в коридоре так, чтобы они напоминали лазерные лучи из шпионских фильмов. Предложите детям пройти сквозь этот лабиринт (так, как это показывают в шпионских фильмах).

44. Положите обруч посередине комнаты и предложите ребенку отточить свою меткость. Можно кидаться самолетиками или шариками из бумаги. За попадание в определенную зону обруча можно назначить сладкий приз.

45. Предложите малышу поиграть в школу или садик. Дайте ему много игрушек, и пусть ребенок заботится о своих подопечных: учит их, укладывает спать и т. д.

46. Если вы заняты уборкой, вручите ребенку влажную тряпочку и покажите тот участок, где его помощь будет неоценима (главное четко определить границы).

47. Предложите ребенку протереть зеркало. Кроме того, что у него будет возможность вдоволь погримасничать, это еще и практическую пользу принесет.

48. Налейте воды в тазик и кидайте туда игрушечных рыбок (подойдут также любые нетонущие игрушки).

49. Дайте ребенку в руки шумовку и предложите порыбачить.

50. Игра в кораблики. Предложите детям самим смастерить кораблики из бумаги или возьмите для этих целей скорлупки грецких орехов

Простые и практически бесплатные варианты, чем занять ребенка на карантине



Занять ребенка на карантине можно не только компьютерным играми и мультфильмами, но и вполне полезными вещами: сбор паззлов, рисование картин по номерам, изготовление поделок, изучение иностранных языков, химические фокусы, онлайн-экскурсии, просмотр хороших патриотичных фильмов, пение караоке, уроки танцев и так далее.

Подростки помогут родителям закончить ремонт в квартире/доме, разобрать старые вещи, приготовить ресторанный ужин и выставить его на дегустацию.

Придумать занятия для детей при изоляции можно, тем более, что многие обучающие платформы в интернете открыли доступ к программам любому без оплаты. Важно использовать карантин для единения семьи, совместных занятий — это сблизит всех, а многие увлечения могут прижиться в надолго и после карантина.