

## Консультация для родителей: «Как организовать досуг ребенка во время карантина?»

Сейчас у нас наступила тяжелая пора, и вынужденный карантин заставил взрослых со своими детьми находиться в своих домах круглосуточно. Закрыты все общеобразовательные и дошкольные учреждения. Как же родителям и детям организовать досуг и совместное времяпрепровождение. Как распланировать день, чтобы дети имели возможность общаться, развлекаться, и развиваться? Ребенку дошкольного возраста, в отличие от школьника, нужно помочь организовать свою деятельность.

### Роспотребнадзор опубликовал рекомендации родителям на период эпидемии коронавирусной инфекции:

1. На **период** ограничительных мероприятий необходимо исключить, а, если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.
2. Для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.
3. Нужно полностью исключить посещения каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.
4. К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся детские площадки дворов и парков.
5. Гулять с детьми можно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.
6. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.
7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.
8. После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (*неглубоко*).
9. Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуры **коронавирус** может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.

## **Итак, какую деятельность предложить дошкольнику в течение дня?**

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

### **Игровая деятельность**

Игра всегда привлекает ребенка. Она является ведущей деятельностью в дошкольном детстве. Игровая деятельность способствует развитию у ребенка навыков, умений, необходимых для самообслуживания и оказания помощи взрослым. В сюжетно-ролевых играх ребенок воспроизводит и моделирует уборку, стирку, прием пищи, одевание и раздевание на примере куклы или другой игрушки.

Развивайте у ребенка способности действовать в воображаемой ситуации: постройте вместе домик, порисуйте от пятна, придумайте историю, сделайте коллаж из старых журналов и творческие поделки.

Всем, что связано с моторикой мелкой и крупной. Например, можно взять коробку, насыпать туда закупленную гречку, фасоль, крупы, кинетический песок и смешать. Дети отлично в это играют в любом возрасте и получают массу удовольствия от того, что просто там ковыряются, делают поделки, строят пещерки...

Очень важно, чтобы у дошкольника были кубики. Конструирование – очень важная активность в дошкольном возрасте. И опять же, с кубиками можно придумать большое количество игр.

### **Трудовая деятельность**

У малышей есть желание самостоятельно выполнять некоторые трудовые поручения — мыть посуду, накрывать на стол, убирать, подметать. Поэтому ребенку следует давать посильные трудовые поручения. Которые будут способствовать становлению его личности, формированию объективной самооценки и самоутверждению.

### **Художественно-продуктивная деятельность**

Рисование, лепка, аппликация, конструирование — это то, что, ребенку нравится делать больше всего после игры. В этих видах художественно-продуктивной деятельности малыш имеет возможность воплотить свои замыслы и реализовать творческие способности, независимо от взрослого.

## **Какой должен быть режим дня дома на самоизоляции?**

Прежде всего, старайтесь организовать свой день так, чтобы как можно меньше распорядок дня ребенка дома отличался от распорядка дня в детском дошкольном учреждении. Карантин закончится, и дети вернутся к привычной размеренной жизни в детском саду. И лучше, чтобы малышу не пришлось заново к нему привыкать.

Режим очень 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 8 часов подъем. Начинайте день с гигиенических процедур, утренней гимнастики, завтрака.

В течение дня организуйте учебную, игровую, самостоятельную деятельность ребенка. Сделать это не так сложно, как вам может показаться. Например, вы не можете выйти на прогулку в привычное время. Организуйте пребывание ребенка на свежем воздухе (в условиях карантина это возможно на лоджии, балконе, обязательно частое проветривание помещения, в котором ребенок проводит время). Не изолируйте ребенка от общества, общайтесь с друзьями и близкими, используя видеочаты.

Некоторое время можно уделить просмотру мультфильмов и развивающих и познавательных видео на YouTube канале. Старайтесь, чтобы экраны компьютера или телевизора у ребенка были в минимальной доступности. Регулярно работающая техника в фоновом режиме перевозбуждает ребенка, разрушает психику ребенка – растормаживает, ему сложнее будет сосредоточиться. Конечно, можно смотреть мультфильмы, фильмы, но не больше одного часа в день. И не забывайте про тихий час.

Источник: <https://sn.ria.ru/20200401/1569408962.html>

По окончании карантина можно сделать фотоальбом или стенгазету "Как мы провели карантин". Потом ребенок может это принести с детского сада, чтобы всем рассказать и показать. Сама задача сделать такой альбом может увлечь ребенка.

**Желаем вам здоровья,  
здоровья, здоровья!  
До новых встреч!**

