

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?

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.

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!

А также полезные ссылки чем занять ребенка на карантине вы найдете здесь:

1. <https://www.maam.ru/detskijasad/syuzhetno-rolevye-igry-v-domashnih-uslovijah-konsultacija-dlja-roditelei.html>

2. <https://zen.yandex.ru/media/id/5d0cd0b378854a00ae3da3cf/15-idei-chem-zaniat-rebenka-vo-vremia-karantina-5e7211d3e5fa715ea911b218>

3. <https://littleone.com/publication/7045-na-karantine-59-idey-dlya-sovmestnyh-igr-s-rebenkom>

4. [http://zakraski.ru/;](http://zakraski.ru/)
[http://cheepcheep.ru/;](http://cheepcheep.ru/)
[http://mults.info/;](http://mults.info/)
[http://www.playlandia.ru/;](http://www.playlandia.ru/)
[http://minimelody.ru/;](http://minimelody.ru/)
[http://igraem.pro/;](http://igraem.pro/)
[http://345games.ru/;](http://345games.ru/)
[http://klipariki.net/;](http://klipariki.net/)
[http://smiletv.org/;](http://smiletv.org/)
[http://www.chitaikin.ru/;](http://www.chitaikin.ru/)
[http://rebzi.ru/;](http://rebzi.ru/)
<http://ladushki.ru/>

5. https://vk.com/feed?section=likes&w=wall-4503260_1304792

https://vk.com/feed?section=likes&w=wall-106980444_168719

https://vk.com/feed?section=likes&w=wall-72518747_13581

<https://zen.yandex.ru/media/id/5d8e1e8e2f1e4400ae172d05/chem-zaniatsia-doma-na-karantine-s-detmi-23-let-5e78c8b53207817ee30147f3>

6. https://www.youtube.com/channel/UCAqmRgLibCF3JYbzKp5_t0A