

## Чем занять ребенка в период самоизоляции



### Спорт

Даже если Ваш ребенок не посещал секции, самоизоляция – это отличный способ приучить его к спорту. Начните с малого: зарядка утром и небольшие физкультминутки в течение дня. Вариантов много: занятия по видео урокам из интернета, тренировки на различных тренажерах, а также пробежки по дачному участку, игры на свежем воздухе: бадминтон, теннис, баскетбол или футбол с папой. Все это поможет ребенку стать более выносливым и развитым. Спортивные игры и занятия помогают ребенку устать. Но это полезная усталость: он будет лучше спать, у него улучшится аппетит, а также улучшится дисциплинированность. Наконец, регулярные физические нагрузки благотворно сказываются на иммунитете, здоровье в целом, а также психологическом состоянии – это особенно важно в условиях самоизоляции.

### Хобби

Если до самоизоляции ребенок посещал кружки, то пусть продолжает заниматься и дома. Если он играет на музыкальном инструменте или поет, танцует, то стоит хорошо продумать время занятий, чтобы не нарушать закон «Об обеспечении тишины и покоя граждан». Если ребенок рисует, лепит, читает, считает (готовиться к школе), то все гораздо проще – пусть занимается, или выполняет задания своих родителей или воспитателей. Все это можно делать по бесплатным видео урокам, которых сейчас множество в интернете.

## **Саморазвитие**

Совсем маленьким деткам, которые ходят в садик, можно включать образовательные мультфильмы. Но не стоит увлекаться их просмотром - 30 минут в день достаточно для детей до 5 лет и 1 часа для детей 6-7 лет. Со старшими ребятами можно совместно смотреть виртуальные экскурсии по различным музеям и выставкам. Особенно это понравится творческим детям, а вот ребенку-непоседе может быть скучно. Стоит включить элемент игры - загадать, куда бы вы спрятали сокровища в музее, сделать подсказки по мотивам просмотренной лекции или экскурсии. А ребенок пусть потом ищет клад.

## **Помощь на дому**

С раннего детства приучайте ребенка помогать взрослым с домашними делами. Научите его мыть или хотя бы вытирать посуду, пылесосить. Можно помочь маме в приготовлении различных блюд (например, лепке пельменей). Многие мамы пользуются правилом «Я лучше сама», но это в корне неправильно, нельзя отбивать у ребенка охоту помогать по дому. Вытирать пыль, ухаживать за растениями (в том числе на грядках), кормить животных, все это можно поручить детям. Также необходимо приучить ребенка к порядку в своей комнате - он должен учиться застилать кровать, аккуратно складывать одежду, не сорить и не разбрасывать игрушки.

## **Игры**

Нельзя целый день детишкам играть на приставке, планшете или компьютере. Сегодня существует множество настольных игр, сюжетно-ролевых, в которых может принимать участие вся семья.

Вечером для детей можно устроить вечерний театр теней. Для этого нужно будет дождаться наступления темноты, выключить в комнате свет и взять фонарик, в свете которого руками можно показывать различные фигурки, которые будут проецироваться на стену.

Воспитатели: Нина Александровна  
Абрамова  
Елена Васильевна  
Абрамова