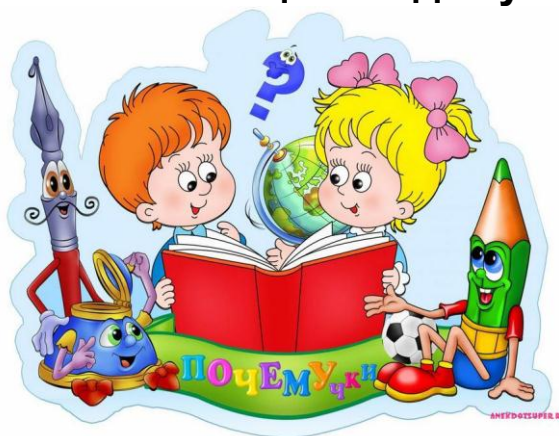


РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Как организовать жизнь дошкольника в условиях самоизоляции на дому?



Во-первых, обратите внимание на **организацию пространства** – доступность: как расставлена мебель, где лежат игрушки, насколько они в реальном доступе для ребенка. Если вдруг полка или какое-то оборудование оказывается для ребенка недоступным, то он к нему не обратится. Он будет ходить за взрослыми по пятам и ныть, чтобы с ним поиграли. В таком случае, он никогда сам себя не займет. Доступность – это один из критериев качества, который мы используем при оценке пространства ДООУ, и это действительно очень важно.

Во-вторых, у ребенка должна быть **возможность уединиться**. Сейчас у нас в квартирах оказались внезапно и папа, и мама, и все родственники, которые раньше ходили на работу. Конечно, не все пространства позволяют каждому уйти в свою комнату. Но важно подумать о том, чтобы у ребенка был свой уголок, в котором он может уединиться и уйти от суеты и шума. Дошкольник не всегда может чутко реагировать на собственное состояние. Он не придет и не скажет вам: "Мам, не могли бы вы разговаривать немного потише. Я устал". Нет, мы скорее увидим его усталость в плохом поведении, в плохом сне, может быть, в повышенной скандальности.

Еще ребенку важно, чтобы у него было место и время для игр, где он может спокойно разложиться: построить кукольный домик, замок, шалаш из пледа и диванных подушек. И вот эти три вещи – **доступность, возможность уединения и возможность трансформации и преобразования пространства** (место и время для игры) – это минимальные условия, чтобы ребенок почувствовал себя дома комфортно и мог хотя бы потенциально занять себя сам.

– **Чем можно заняться с ребенком дома?**

– Идеи масса, но так как у нас в фокусе дошкольники, то для них по возрасту положено – играть. Игра – это лучше, чем всякие развивашки, занимашки, любые онлайн-приложения. Здорово, конечно, если взрослые попробуют погрузиться в детское состояние и поиграть с ребенком. Для дошкольника это и полезно, и приятно.

Я намерено не советую пособий, видеоуроков, приложений. Уверена, что каждый родитель, подумав минутку, придумает кучу идей. Для этого необязательно сразу бежать что-то покупать. В каждом доме, где есть ребенок, есть краски, бумага, соль, мука, крупы, плед и диванные подушки и есть время, чтобы немножко посвятить его общению, игре, придумыванию, фантазированию.

Чем можно заняться? 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.

Не забывайте **про тесто из соли**. Это надолго займет ребенка, а главное – это развивающее занятие: полепить из теста, запечь в духовке, раскрасить гуашью или какими-то другими подходящими красками. Все, что касается поделок, аппликаций, здесь вполне уместно – дайте волю фантазии и воображению, необязательно делать что-то по шаблону или какому-то видеоуроку из интернета. Позвольте ребенку просто повозиться с фасолью, с тестом, с краской.

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

Чтение – это важная сторона детской жизни и это то, что находится сейчас у дошкольников в некотором дефиците. Как правило, мы читаем мало. И это отличная возможность для того, чтобы чуть-чуть сблизить ребенка с книгой, если у вас это не происходит дома естественным образом. Для начинающего читать ребенка очень важно видеть, как читают взрослые. Если ваш ребенок еще не читает или неусидчивый, то попробуйте просто рассматривать картинки и сочинять по ним истории. Сейчас таких книжек-картинок очень много издается, они называются виммельбухи.

Очень важно, чтобы у дошкольника были кубики. Я понимаю, что кубиков дома может не оказаться, но на будущее я советую озаботиться тем, чтобы у ребенка в доступе были хорошие кубики для строительства. Конструирование – очень

важная активность в дошкольном возрасте. И опять же, с кубиками можно придумать большое количество игр.

– Как быть с физическими активностями, если площадь квартиры не позволяет устраивать марафоны?

– Для дошкольника движение – это принципиально значимое времяпрепровождение. Например, простой способ – это **сделать звериную зарядку**. Например, вы воображаете, что идете по зоопарку, видите зверей и повторяете их движения. Это может быть более целостный сюжет.



Подобные активности – это возможность для ребенка подвигаться, сделать крупные размашистые движения, прыжки, имитацию бега, взмахи руками. Вы можете танцевать, вы можете сделать у себя в коридоре с помощью скотча классики, построить полосу препятствий из диванных подушек...

Кроме тех активностей, которые я назвала, можно попробовать реализовать с ребенком целостный **проект**. Например, не просто лепить из пластилина или соленого теста, а сделать зоопарк, или лес, или улицу. Или построить город из кубиков: придумать, из чего сделать дорогу и дорожные знаки, и кто в этом городе может жить.

Дети с 4 лет уже умеют планировать и с предвкушением ждут будущих событий. Чтобы ребенку было интереснее разнообразить домашние дни карантина, можно сделать календарь с планами на каждый день (нарисовать на цифру рисунок символа дня).

Для этого нужно сделать настенный календарь, на котором назначается каждый день "днем чего-то": например, сегодня будет День макарон (обед из макарон и танец "Макарена"), завтра — День кошек, послезавтра - День солнца и т.д. Когда наступает назначенный день — все свои дела нужно посвятить этому назначенному "празднику". Праздник дня позволит ребенку фантазировать о том, чем он будет заниматься завтра, предлагать свои идеи на тему праздника, а

родителям упростит задачу организации досуга своих детей и сделать памятные фото и видео.

В День котиков можно рисовать этих животных и устроить домашние танцы под клип в образе котят (нарисовать усики и носик, придумать ушки и хвост, сделать аквагрим или вырезать маски в виде мордочки, притвориться котом и лакать молоко из блюдца и мяукать, и взрослые могут делать тоже самое – так же веселее!).

Можно поставить **настоящий спектакль**: раздать роли, сделать билеты, соорудить сцену - это при наличии множества людей, находящихся вместе на карантине, а можно просто, используя небольшие игрушки, которых у ребенка великое множество, устроить **настольный театр**, поставив на стол табуретку, накинув на неё красивый платок – это будет занавес – и совершать любые действия с выбранными игрушками. И не нужно разыгрывать какой-либо сюжет из сказки, пусть ребенок сначала просто подвигает игрушки из кулис на сцену, просто поговорит какую-нибудь словесную белиберду, споет от имени игрушки, а вы громко хлопайте в ладоши и кричите «браво», ребенку тоже нужна похвала, а не только окрики типа «отойди, не мешай, это сделаем потом» и т.п.

Можно начать делать **стенгазету или фотоальбом** (но второй проблематичнее – надо где-то распечатывать фотографии) на тему "Как мы провели карантин" или «А нам дома некогда скучать». Потом ребенок может это принести в детский сад, чтобы всем рассказать и показать. Сама задача сделать такой альбом может увлечь ребенка.

Какой должен быть режим дня дома на самоизоляции?

– 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. Я понимаю, что 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, но длительностью не более 10-15 минут, и не больше одного часа за целый день. Это разрушает психику ребенка – растормаживает, ему сложнее будет сосредоточиться.