

## **Консультация для родителей дошкольников:**

### **Тема: Чем занять ребенка в режиме вынужденной самоизоляции?».**

Воспитатели  
средней группы «Солнышко»:  
Черткова Л.А., Бекбаева А.В.

Изменить привычный образ жизни и находиться постоянно дома – это стресс не только для взрослых, но и для детей.

Уважаемые родители! Самоизоляция - не повод грустить и скучать!

Задумайтесь, как давно вы мечтали отдохнуть и побыть с семьей, сделать все то, на что вечно не хватало времени. Сейчас есть уникальная возможность побыть рядом с ребенком, сделать то, что постоянно «откладывали на завтра»: приготовить всей семьей обед, попеть в караоке, поставить спектакль, виртуально побыть в музеях и на концертах, всей семьей почитать интересную книгу.

Как распланировать день, чтобы дети имели возможность общаться, развлекаться, и развиваться? Ребенку дошкольного возраста, в отличие от школьника, нужно помочь организовать свою деятельность.

Прежде всего, взрослые должны организовать свой день так, чтобы как можно меньше распорядок дня ребенка дома отличался от распорядка дня в детском дошкольном учреждении. Ведь карантин закончится, и дети вернутся к привычной размеренной жизни в детском саду. И лучше, чтобы малышу не пришлось заново к нему привыкать. Родителям нужно понимать, что изменилось только место пребывания большей части дня ребенка, а его деятельность должна и впредь быть такой, как и была (по возможности), или немного изменена.

Важно, чтобы у ребенка были четкие ожидания по поводу того, что будет происходить в течение дня — когда будет время для игр, чтения и отдыха.

День должен начинаться с гигиенических процедур, утренней гимнастики, завтрака. В течение дня родители (или другие взрослые, которые будут находиться с ребенком дома) должны организовать учебную, игровую, самостоятельную деятельность ребенка. Если это ребенок старшего дошкольного возраста, то он более самостоятелен, и поэтому контролировать его самостоятельную деятельность не обязательно, а вот малышам младшего дошкольного возраста нужна помощь взрослого.

Итак, какую деятельность предложить дошкольнику в течение дня?

#### **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 уборку, стирку, прием пищи, одевание и раздевание на примере куклы или другой игрушки.

#### **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.

### **Обратите внимание!**

Важно, чтобы родители контролировали пребывание ребенка перед компьютером или планшетом. Нужно организовать пребывание на свежем воздухе (в условиях карантина это возможно на лоджии, балконе или на приусадебном участке), обязательно частое проветривание помещения, в котором ребенок проводит время.

Ребенку также будет полезно послушать сказку, рассказ, выучить стихотворение, пересказать прочитанное произведение. Это можно сделать с помощью вопросов, рисунков.

Интересная форма работы — это составление сказки, возможно ее героями будут нереальные фантастические создания и пусть ребенок дает волю своим фантазиям, а взрослый записывает сказку и собирает в семейную копилку. Возможно это войдет в добрую традицию в вашей семье, и таких произведений будет еще много.

Сейчас есть много интересных настольных игр, которые развивают логическое мышление, память, внимание — и это тоже будет интересным времяпрепровождением, для вас и ваших детей.

Ещё одним не менее интересным занятием для ребенка будет исследовательская деятельность. Можно с ребенком провести различные опыты, ознакомиться со свойствами некоторых материалов.

Можно организовать тематические домашние вечеринки, подготовить сценарий, костюмы, призы.

**Некоторое время можно уделить просмотру мультфильмов и развивающих и познавательных видео на YouTube канале.**

### **И не забывайте про тихий час.**

Как комфортно организовать пространство для ребенка, почему важно соблюдать режим дня и в какие игры играть на карантине

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 дошкольных образовательных учреждений, 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: - "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.

### **Игры дома.**

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.

Мы уверены, 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, фасоль, плед и диванные подушки и есть время, чтобы немножко посвятить его общению, игре, придумыванию, фантазированию. Чем можно заняться?

Чем бы вы не занимались: играли, рисовали, смотрели кино – помните, что у ребенка высокая потребность в общении с родными людьми.

### **Рисование.**

- Раскрашивание раскрасок
- Рисование зубными щетками
- Рисование с закрытыми глазами
- Выкладывание рисунка разноцветными нитками.
- Рисование ладонями

### **Словесные**

- Пение
- Заучивание коротких стихов
- Говорить скороговорки
- Игра «Угадай, что я загадаю»

### **Тактильные**

- Игры с песком
- Игры с прищепками
- Игры с водой
- Сухой бассейн
- Узнавать предметы на ощупь, по вкусу, запаху.

### **Пространственное восприятие**

- Пазлы
- Запускать волчок, который можно сделать своими руками из подручных средств

- Домашний квест (искать сокровища)

### **Игры на дыхание**

- Мыльные пузыри
- Аэробол (дуем на обертки от конфет, можно задувать голы)
- Задувать свечи
- Через широкие трубочки дуть на шарик из бумаги.

### **Социальные**

- Теневой театр
- Ролевая игра с куклами и игрушками
- Заниматься вместе кулинарией (играть в ресторан)

- Делать домик из подушек и пледов, ходить друг к другу в гости
- Игра в оркестр (инструменты – все что может звенеть)

### **Двигательные**

- Прятки,
- Битва подушками
- Битва шариками
- Танцевать настроение

### **Физическая активность**

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, например, вы идете в поход: маршируете, перепрыгиваете через реку, ставите палатку... Все это сопровождается крупно моторными движениями.

Подобные активности – это возможность для ребенка подвигаться, сделать крупные размашистые движения, прыжки, имитацию бега, взмахи руками. Вы можете танцевать, вы можете играть в твистер, 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 построить город из кубиков: придумать из чего сделать дорогу и дорожные знаки, и кто в этом городе может жить.

Можно поставить настоящий спектакль: раздать роли, сделать билеты, соорудить сцену... А можно пойти в поход: составить список вещей, собрать рюкзак, идти по карте – это может быть сопряжено с элементами квеста (крупномоторные/интеллектуальные задания). Такие проекты больше занимают детей, им это интереснее и полезнее, а главное – это привносит смысл в их действия.

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.

### **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, фильмы, но не больше одного часа в день. Это разрушает психику ребенка – растормаживает, ему сложнее будет сосредоточиться.

### **Идеи, как развлечь ребенка на вынужденном карантине**

#### **Чем заняться вместе с ребенком во время карантина:**

##### **1. Постройте замок из коробок**

Соберите все картонные коробки, которые есть в квартире, и позвольте себе ненадолго вернуться в детство. Постройте вместе с ребенком замок.

## 2. Устройте охоту за сокровищами

Эта игра довольно проста. Соберите 10-20 предметов и спрячьте их в разных местах в квартире. Следуя подсказкам или нарисованной карте, ребенок должен отыскать все сокровища. Это поможет занять ребенка на несколько часов.

## 3. Составьте список для чтения

Приучить ребенка к чтению легче, если сделать это в игровой форме. Составьте список рассказов, которые надо прочесть ребенку. Как только вы справитесь с одним рассказом, ребенок может вычеркнуть один пункт из списка и переходить к следующему заданию.

## 4. Займитесь кулинарией вместе с ребенком

Испеките печенье, кексы, торт – любые сладости подойдут! Во время приготовления вы можете научить ребенка лепить пирожки и бублики.

## 5. Устройте пикник в квартире

Постелите в гостиной покрывало, возьмите из холодильника еду и устройте пикник всей семьей. Вы можете сыграть в игру, которая развивает память. Каждый по очереди должен произнести фразу: «Я иду на пикник и беру с собой...» и добавить название какого-нибудь продукта или блюда.

## 6. Дрессируйте собаку

Если ваш домашний питомец еще не научился выполнять команды «Сидеть» или «Лежать», можно научить его этому во время карантина.

## 7. Проводите с ребенком научные эксперименты

С помощью подручных средств, которые найдутся в любом доме, вы можете проводить с ребенком научные эксперименты: сделать лаву из соли, воды и растительного масла, вырастить кристаллы из соли, показать ребенку радугу и т. д. Этим вы приведете ребенка в полный восторг и вызовете у него интерес к науке.

## 8. Снимайте видео для социальных сетей

Карантин – хорошее время для того, чтобы снять с ребенком видео для Instagram или Tik-tok. Разучите с ребенком танец, песню или стихотворение и снимите его на видео.

## 9. Придерживайтесь распорядка

Возможно, ребенку и не нужно ходить в садик, но и на карантине лучше придерживаться привычного распорядка дня. Это способствует хорошему самочувствию ребенка и позволяет ему успевать больше в течение дня.

## 10. Нарисуйте вместе с ребенком мнемодорожки к сказке или рассказу.

Прочитайте вместе с ребенком книгу. Предложите ему нарисовать картинки, как продолжение рассказа (сказки) в форме небольших картинок.

## 11. Сделайте сенсорную коробку

Возьмите большую картонную коробку и наполните ее любым материалом, который позволит ваша фантазия. Это развивает тактильную чувствительность ребенка. Он будет играть с коробкой часы напролет.

## 12. Давайте ребенку время на отдых

После того, как он выполнит несколько заданий, дайте ему время поиграть.

## 13. Нарисуйте письмо

Речь идет не об электронной почте, а о нарисованных письмах. Нарисуйте вместе с ребенком письмо тому, кого вы любите, например, бабушке и дедушке.

## 14. Общайтесь с родственниками по Скайпу

Скайп – еще один хороший способ поддерживать связь с родными и близкими во время вынужденной изоляции. Общайтесь с родственниками, которые живут далеко, и о здоровье которых вы беспокоитесь.

#### 15. Ведите с ребенком дневник, альбом «Путешествия»

Вспомните последний раз, когда вы были в путешествии. Обменяйтесь с ребенком воспоминаниями и предложите ему сделать альбом с фото или зарисовками, записывайте воспоминания в дневник.

#### 16. Сделайте уборку вместе с ребенком

Уборка может показаться ребенку не таким уж веселым делом. Но, когда вся семья остается на карантине, в доме быстро появляется беспорядок. Выделите немного времени (например, 15 минут в день) на уборку.

#### 17. Играйте с ребенком в настольные игры

Играйте в игры, которые нравятся ребенку. Если он не играет в настольные игры, карантин – подходящее время, чтобы научить его играть например в «Шашки», «Домино» или «Лото».

#### 18. Играйте с ребенком в шашки

Ребенку понравится играть в шашки, разбираться в тонкостях игры, придумывать стратегию. Вы можете устроить с ним соревнование.

#### 19. Собирайте пазлы

Выберите пазл, который будет не слишком сложным для ребенка. В противном случае он потеряет интерес к этому занятию.

#### 20. Устройте вечер рисования

Возьмите листы ватмана или альбом, краски, кисти и позвольте ребенку рисовать все, что он захочет.

#### 21. Испеките с ребенком пиццу

Используйте для начинки все, что найдете в холодильнике.

#### 22. Сыграйте с ребенком в классики

Используйте бумажный скотч, чтобы начертить клетки на полу, и позвольте ребенку поиграть в классики.

#### 23. Сделайте карточки

С помощью карточек хорошо закреплять счёт по формированию математических представлений. Сделайте их вместе с ребенком и используйте в учебном процессе.

#### 24. Сыграйте с ребенком в «противоположности»

Это упражнение хорошо подходит для маленьких детей и развивает их словарный запас. Вы должны сказать слово, а ребенок – противоположное ему.

#### 25. Вырезайте ножницами

Это занятие помогает ребенку развивать моторику. Научите ребенка вырезать по контуру.

#### 26. Позвольте ребенку примерять разные наряды

Это занятие никогда не надоест ребенку.

#### 27. Создайте альбом фотографий и зарисовок о животных

Позвольте ребенку выбрать животное. Проведите вместе с ним исследование. Составьте список фактов, которые вы сможете найти об этом животном в интернете, книгах и т. д. Пополняйте альбом новыми фотографиями и картинками.

#### 28. Создайте свою настольную игру

Вы можете не только играть в настольные игры, которые есть у вас дома, но и создать игру сами. Придумайте сценарий игры, расчертите на бумаге большого формата игровые поля и создайте карточки для игры.

#### 29. Устройте с ребенком книжный клуб

Чтение – важное занятие во время карантина. Но, чтобы оно было для ребенка еще более увлекательным, обсуждайте с ребенком прочитанные книги.

#### 30. Сделайте с ребенком оригами

Научите ребенка делать фигурки разных животных из бумаги. Сделайте оригами вместе с ним.

#### 31. Играйте на музыкальных инструментах

Если ребенок играет на музыкальных инструментах, карантин – хороший повод уделять репетициям больше времени.

#### 32. Наблюдайте за птицами

Гуляя с ребенком на балконе или на приусадебном участке, наблюдайте за птицами и определяйте их виды.

33. Составьте список животных, которые обитают в вашей местности: белки, зайцы и т. д. Постарайтесь вспомнить как можно больше животных, можно выучить или повторить стихотворения о животных.

#### 34. Сделайте альбом с наклейками

Пусть ребенок возьмет альбом для рисования и украсит его наклейками. Помогите ребенку украсить альбом.

#### 35. Изучайте насекомых

Найдите в интернете информацию о насекомых. Вы можете также посмотреть вместе с ним научно-популярные фильмы о жизни насекомых.

#### 36. Ведите календарь погоды

Когда вы с ребенком остаетесь дома – это отличный повод исследовать погоду. Предложите ребенку вести календарь погоды. Вместе с этим узнавайте из интернета что-то новое о погодных явлениях, воздушных потоках и т. д.

#### 37. Составьте список дел по дому в картинках

Дайте ребенку перечень заданий, например, сложить свою одежду, почистить зубы, помыть посуду и т. д. Как только ребенок выполнит одно задание, он может поставить значок – отметку, помечая один пункт из списка.

#### 38. Танцуйте

Позвольте ребенку продемонстрировать свои танцевальные умения. Танцы – хороший способ проявить физическую активность, оставаясь дома.

#### 39. Уделяйте время дневному сну

Чтобы ребенок засыпал днем, научите его фантазировать с закрытыми глазами.

#### 40. Сделайте ожерелье из макарон

Нанижите макароны на нитку, разукрасьте их и носите как украшение.

#### 41. Выращивайте растения

Растения можно выращивать прямо на подоконнике, прорастив ростки в банке и пересадив затем в горшок. Наблюдайте вместе с ребенком за ростом.

#### 42. Развивайте моторные навыки ребенка

Если ваш ребенок еще не ходит в школу, вы можете развивать у него моторные навыки во время карантина. Делайте с ним специальные упражнения или развивайте его моторные навыки, когда занимаетесь домашними делами.

#### 43. Рисуйте кремом для бритья на зеркале

Рисование кремом на зеркале нравится детям. Это занятие развивает у них сенсорное восприятие. Если вы делаете это дома, лучше использовать зеркало в ванной. Можно добавить в крем пищевой краситель, чтобы сделать занятие еще более интересным для ребенка.

#### 44. Сортируйте предметы

Это занятие лучше всего подходит для маленьких детей, которые только изучают цвета и формы. Для сортировки можно использовать практически любые предметы. Предложите ребенку отобрать из общей кучи красные, синие предметы и т. д.

45. То же самое можно делать, когда ребенок изучает формы. Предложите ему отобрать круглые предметы или продолговатые.

#### 46. Играйте с рисом

Это еще одно сенсорное упражнение для маленьких детей. Насыпьте рис в какую-либо емкость и позвольте ребенку погрузить в него ладонь. Вы можете окрасить рис в разные цвета или спрятать в нем маленькую игрушку.

#### 47. Играйте в крестики-нолики

Многие из нас с детства помнят эту игру, но не все современные дети знают ее. Научите ребенка правилам игры. Если он их уже знает, устройте соревнования.

#### 48. Сделайте «сенсорный пакет»

Еще одно сенсорное упражнение для ребенка. Возьмите прозрачный zip-пакет и наполните его мелкими предметами, которые не смогут его проткнуть: тюбиками от косметики, маленькими мячиками и т. д.

#### 49. Нарисуйте автопортрет

Позвольте ребенку нарисовать автопортрет, используя карандаши или фломастеры. Если вы хотите усложнить задачу, можно использовать нестандартные материалы: конфеты, пуговицы, макароны... Подойдет все что угодно.

#### 50. Пройдите лабиринт

Нарисуйте ребенку лабиринт на листе бумаги. Предложите ребенку найти выход из него.

51. Рисование по точкам, дорисовка недостающих деталей либо половинок, а также рисование по многочисленным трафаретам: буквы, цифры, животные, игрушки и т. п.

52. Лепка пластилином Play doh с использованием готовых наборов, которые охватывают практически все сферы деятельности – от стройки до парикмахерской.

53. Магнитные буквы, цифры и фигурки на магнитной доске либо на холодильнике, которые можно сортировать, строить интересные композиции, сборка магнитного конструктора и т. п.

#### 54. Не забудьте о мультфильмах

Когда ребенок остается дома, самое время пересмотреть его любимые мультфильмы.

## Стихи для повторения

<p><b>«Я знаю, что надо придумать»</b>  <b>Я знаю, что надо придумать,</b>  <b>Чтоб не было больше зимы,</b>  <b>Чтоб вместо высоких сугробов</b>  <b>Вокруг зеленели холмы.</b>  <b>Смотрю я в стекляшку</b>  <b>Зеленого цвета,</b>  <b>И сразу зима</b>  <b>Превращается в лето</b></p>	<p><b>В огороде-то плетень.</b>  <b>В избе печка топится,</b>  <b>Бабушка торопится:</b>  <b>Она репу печет,</b>  <b>По тарелочкам кладет.</b>  <b>Кот к тарелке — скок!</b>  <b>Себе нос обжег.</b></p>
<p><b>«Дед хотел уху сварить...»</b>  Дед хотел уху сварить,  Дед пошёл ершей ловить,  А за дедом кот Лаврентий,  За котом петух Терентий.  Тащат удочки  Вдоль по улочке.  Деду одному невмочь.  Надо старому помочь.</p>	<p><b>Е.Серова</b>  <b>«Одуванчик»</b>  <b>Носит одуванчик</b>  <b>Желтый сарафанчик</b>  <b>Подрастет – нарядится</b>  <b>В беленькое платьице:</b>  <b>Легкое, воздушное,</b>  <b>Ветерку послушное.</b></p>

### Стихотворение для заучивания

**В.Орлов**  
**«С базара»**  
**-Откуда идёшь ты,**  
**Лягушка-квакушка?**  
**-С базара домой,**  
**Дорогая подружка!**  
**- а что ты купила?**  
**- Всего понемножку:**  
**Купила КВАпусту.**  
**КВАСоль**  
**И КВАртошку.**