

## Советы для родителей дошкольников и младших школьников в период самоизоляции

Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок. Когда **родители** рядом и что-то делают вместе — это снимает тревогу.

Постарайтесь использовать это **время**, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга.

Важно сохранить привычный режим жизни, иначе будет трудно вернуться к прежнему порядку.

Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, говорить нужно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, лицо, когда нужно, проветривать комнату; выполнять режим дня; **вовремя ложиться спать**; пить витамины, то все будут здоровы!». Переводите ответы в рекомендации.

Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Микробы есть всегда. Если мы будем соблюдать все правила, то будем здоровы! Важно соблюдать правила».

Во что поиграть с детьми разного возраста в период **самоизоляции**?

Возраст — 1-3 года: больше фантазии!

Возраст — 4-6 лет:

Пазлы. Если малыш маленький, то пазлы могут состоять из 2-3 деталей.

Рисуем! Используйте акварель, пальчиковые краски, гуашь, муку, песок. Расстелите на полу ватман и творите вместе. Рисуйте кисточками и карандашами, ладошками и ватными палочками, губкой для посуды.

Поиск клада. Берем 3-4 пластиковых банки, наполняем их крупами, прячем на дне каждой небольшую игрушку.

Делаем бусы! Берем крупные бусины, колечки-макаронны, маленькие бублики и т. д. Делаем бусы в подарок маме, бабушке, сестре.

Бег с шариками из пин-понга или легким мячиком. Укладываем шарик в ложку и даем задание – добежать до папы на кухне, удержав шарик на ложке.

Ловим рыбку! В пластиковое ведро набираем воду и бросаем туда мелкие предметы (*пуговички, шарики*). Задача – выловить предметы ложкой.

Кот в мешке. Складываем в тканый мешок 10-15 предметов. Задача малыша: засунуть руку в мешок, взять 1 предмет, угадать, что это. Можно сложить в мешок предметы, которые начинаются на букву «Л» или «Р».

Возраст 4 -6 лет.

Пикник в гостиной. Вместо травки – ковер, угощения и напитки, подушки большие и маленькие, и смотрим интересный мультфильм. Или играем в игры. Можно зажечь фонарики и послушать, как папа играет на гитаре.

Делаем крепость. Постройте «*замок*» из стульев, покрывал, диванных подушек. В крепости можно читать сказки про рыцарей.

Кегельбан на дому. Расставляем пластиковые кегли или пластиковые бутылки, в линию возле окна и сбиваем их мячиком. Призы развешиваем на веревочке. Завязываем победителю глаза и ножницами он должен обрезать веревочку со своим призом **самостоятельно**.

**Неведома зверушка – вернисаж!** Нарисовать на листе что угодно с закрытыми глазами, из получившегося нарисовать сказочного зверя и раскрасить. Далее делаем дизайнерские рамочки и вешаем на стену.

Самый смешной коллаж. Создать самый веселый коллаж на бумаге. «Анонимное» доброе пожелание из вырезанных букв.

Самая высокая башня. Соревнования на самую высокую башню.

Главная идея состоит в том, что пребывание **дома** – не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знания, для новых интересных дел, общения друг с другом!

Консультация педагога-психолога «Что происходит с детьми в самоизоляции?»