**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 4»**



Подготовили воспитатели:

Андреева О.В.

Медянкина И.М.

Саранск

2020 г.

***Дома я сижу один,  
Потому что карантин,  
В детский сад нельзя ходить.  
С кем же дома мне дружить?***

Сегодня мы столкнулись с проблемой , когда детские сады закрыты на карантин, и дети вынуждены целыми днями оставаться дома. И многие родители задались вопросом, как организовать досуг для детей в замкнутом пространстве. Учитывая, что всем сейчас сложно совмещать работу, домашние дела и решать жизненно важные вопросы, на ребенка совсем не остается время. Пожалуйста, не игнорируйте детей и их эмоциональные потребности. Если работа будет иметь для вас приоритет, то дети начнут чувствовать себя проигнорированными или недооцененными. А это может привести их к негативному поведению, стрессам и конфликтам, что в свою очередь превратит жизнь семьи в заточении в кошмар.

Мы предлагаем практические рекомендации главного научного сотрудника Института изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования, доктора психологических наук Веры Васильевны Абраменковой:

**Общие принципы**

* Главная задача родителей   – это сохранить и поддержать физическое и психологическое здоровье детей. И НЕ потерять свое.
* Наши дети способны к тому, чтобы в сегодняшней ситуации стать либо Вашими помощниками, либо дополнительным стрессом, все зависит от стратегии и тактики Вашего поведения.
* Для ребенка любого возраста карантин – стресс: НЕ общаться со сверстниками, НЕ гулять на детской площадке, НЕ в садик, а еще — видеть рядом маму или папу и НЕ подходить к ним, когда хочешь – это мука. Неудивительно, если ребенок будет бегать по потолку.
* Важно объяснить ребенку, для чего нужен карантин, при этом не драматизировать ситуацию и самим не поддаваться панике,  ведь ребенок – прекрасный психолог.
* И здесь необходимо вернуться к такой форме жизни как распорядок дня: подъем, завтрак, работа, отдых, сон и т. д. По Вашему усмотрению. Эти рамки упорядочат нормальное сосуществование  взрослых и детей.
* Не забывайте о необходимости физической активности детей для снижения накала страстей. Поэтому главное сейчас эту активность канализировать в мирное русло и организовывать  по возможности подвижные игры: например, бег на четвереньках, жмурки, «Холодно-горячо», прятки, танцы под музыку, но так чтобы  не поломать мебель и не травмировать самого ребенка.

Дети, особенно маленькие, хорошо считывают эмоциональное состояние родителей и легко им заражаются. Постарайтесь не воспринимать сложившуюся ситуацию как наказание или пытку, используйте её как возможность провести время вместе. Самое главное для дошкольников — это активное участие родителя, который может обогатить любое занятие своими комментариями, рассказами и эмоциональной вовлечённостью во взаимодействие с малышом.

**Играйте в сюжетно - ролевые и строительно - конструктивные игры.**

Дети среднего дошкольного возраста очень любят сюжетную деятельность, где они примеряют на себя различные роли. Самый простой вариант — традиционные «Дочки - матери», осовременить которые можно с помощью модных куколок и машинок. Из напольного конструктора разыгрывайте сюжеты: «Автодорога», «Ферма», «Замок принцесс».

**Придумывайте забавные четверостишия.**

У детей проявляется особая любовь к ритму и рифмам. Для забавного рифмоплётства подходит повторение слогов. Например: «На – на - на - на дворе стоит весна. Ну – ну -ну — очень ждали мы весну. Ре –ре -ре - совьют гнёзда во дворе». Родитель может предлагать слоги, а ребёнок -сочинять к ним продолжение, потом поменяться местами. Придумывайте строчки на определённую тему или вперемешку.

**Создайте собственную книгу сказок.**

Ребенка увлекает идея создания книги сказок, приключений и забавных историй. В качестве иллюстраций подойдут семейные фотографии, рисунки карандашами, гуашью или акварелью или аппликации из цветной бумаги.

**Изготовьте собственный домашний театр и поставьте спектакль.**

Пальчиковый театр можно создать из отрезанных от перчаток «пальчиков» - наверняка у вас остались одинокие рукавички после зимнего сезона. Пришейте к ним пуговички или приклейте бусинки - глазки, придумайте персонажам имена и обсудите сюжетную линию.

Театр теней легко изготовить, вырезав силуэты героев из картона и направив лампу на стену или простыню. Чтобы сделать кукольный театр, наденьте чёрную одежду и возьмите любимые мягкие игрушки.

**Устройте на подоконнике огород.**

Детей очень увлекает наблюдение за луком, фасолью или горохом, потому что они быстро дают зелёные ростки. Если место на подоконнике позволяет, оформите ёмкости из - под йогурта или горшочки для рассады в виде паровозика, соорудите из конструктора забор, поставьте тряпичное чучело, как на настоящем огороде.

**Поиграйте в слова.**

Попросите ребёнка найти в окружающей обстановке предметы или явления, названия которых начинаются с буквы «с» (например, стол). Кто назвал первым, тот выбирает следующее условие.

**Совершите онлайн - экскурсию в зоопарк**

На время карантина многие всемирно известные музеи, зоопарки, доступны в онлайн - режиме. Совершите экскурсию вместе с ребенком .

**Займитесь кулинарией вместе с ребенком**



Испеките печенье, кексы, торт – любые сладости подойдут! Во время приготовления вы можете научить ребенка измерять ингредиенты и, конечно же, готовить.

**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.

**Собирайте пазлы**

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

**Устройте вечер рисования**

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

**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 (например, внутри - снаружи, спускаться-подниматься и т. д.).

****

**Вырезайте ножницами**

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

**Позвольте ребенку примерять разные наряды**

Это занятие никогда не надоест ребенку.

**Наблюдайте за птицами**

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

**Пройдите лабиринт**

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

**Смотрите семейные фильмы и мультики вместе.**

Главная ценность таких кинопросмотров - возможность получить совместный эмоциональный опыт сопереживания героям, обсудить увиденное и благодаря этому научиться чему - то новому.

**Уважаемые родители!**

**Убедительная просьба соблюдать режим карантина! В целях недопущения распространения коронавирусной инфекции призываем Вас ограничить пребывание в общественных местах, рекомендуем быть дома всей семьёй. Ну, а всем родителям остается пожелать терпения и спокойствия. Помните, что карантин — это временная ситуация, так что постарайтесь сохранять оптимизм.**