

Памятка для родителей

«Чем занять дошкольника в условиях самоизоляции»

Изменить привычный образ жизни и находиться постоянно дома – это стресс не только для взрослых, но и для детей. Как комфортно организовать пространство для ребенка, почему важно соблюдать режим дня и в какие игры играть на карантине.

1. 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 используют при оценке дошкольных образовательных организаций.

Во-вторых, у ребенка должна быть возможность уединиться. Сейчас 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. Повышенную усталость дошкольника можно наблюдать 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. Три параметра – доступность, возможность уединения и возможность трансформации и преобразования пространства (место и время для игры) – минимальные условия, чтобы ребенок почувствовал себя дома комфортно и мог хотя бы потенциально занять себя сам.

Чем можно заняться с ребенком дома?

Главное для дошкольника – играть. Игра – это лучше, чем всякие развивашки, занимашки, любые онлайн-приложения. Родителям необходимо погрузиться в детское состояние и поиграть с ребенком. Для дошкольника это и полезно, и приятно.

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? 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...

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. Поделки, аппликации и многое другое – 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 от пятна, 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. Самоизоляция – 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. Конструирование – очень важная активность в дошкольном возрасте. С кубиками можно придумать большое количество игр.

Как быть с физической активностью при малой площади квартир?

Для дошкольника движение – это принципиально значимое времяпрепровождение. Например, простой способ – это сделать звериную зарядку. Например, вообразите, 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.

Еще одна активность, которая совмещает в себе подвижность – квест. Дети обожают искать клад по картам и по подсказкам. Можете опять же построить полосу препятствий, придумать сюжет и отправиться в поход или в пиратское плавание.

Можно предложить 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 в детский сад или начальную школу, 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. 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.