**Консультация для родителей**

**«Как сохранить здоровье детей во время пандемии COVID-19»**

Сейчас не простое время для всех нас. И взрослым, и детям – сегодня нужно учиться жить в новой реальности. Изменить привычный образ жизни – это стресс не только для взрослых, но и для детей.

В этот период важно сохранить здоровье наших детей и организовать свой день так, чтобы он не только не утомлял, но и прошел с пользой и с интересом.

Все, конечно, понимают, что нахождение ребёнка в четырёх стенах может отразиться негативно на его психическом и физическом здоровье.

• Если ребенок мало двигается, у него могут появиться головные боли, ухудшится качество сна, может пострадать аппетит.

• Поскольку прогулки ограничены, и дети не могут выплескивать свою энергию на улице, они могут стать шумными или даже плаксивыми. Постоянное нахождение в помещении не дает большинству маленьких детей реализовать потребность в двигательной активности в полной мере. На фоне этого могут возникнуть проблемы с поведением, расстройства сна, тики.

• Из-за нехватки физического движения страдает тонус мышц брюшной стенки, а как последствие — появляются запоры.

• Длительное нахождение в помещении, даже при достаточном освещении от ламп, но без солнечного света — это фактор, провоцирующий рост близорукости.

В это сложное время каждому родителю важно научиться контролировать свое эмоциональное состояние. Важно сохранить их физическое и психическое здоровье и активность. А для этого необходимо придерживаться некоторых правил.

*Информация рекомендована Министерством Образования РФ.*

**Рекомендации родителям по обращению с детьми в период пандемии коронавируса COVID-19:**

1. **Соблюдайте режим дня**, сохраняя последовательность занятий в течение дня. Ребенок должен представлять, что его ждет и завтра, и послезавтра, и что будет через час. Это делает жизнь детей более предсказуемой и стабильной. Подъем, завтрак, совместные игры, обед, совместный сон, и другие занятия должны повторяться в определенное время и в определенной последовательности. Благодаря такому укладу ребенок будет более спокойным и уравновешенным. Максимальная последовательность в режиме дня – залог стабильного эмоционального состояния. Очень здорово, если вы постараетесь придерживаться режима дня детского сада.

2. **Старайтесь больше двигаться в домашних условиях**. Дети по своей природе очень подвижны. Поэтому, ежедневно делайте всей семьёй *зарядку*. Во время занятий и в перерывах между занятиями делайте *физкультминутки*. Играйте с ребёнком в *игры малой подвижности*. Занимайте ребенка *активными играми*. Вовлекайте его в совместные *спортивные упражнения*. Таким образом, у вас тоже будет повод начать заниматься спортом. Устраивайте «турниры», соревнования, стимулируйте ребенка к победам в играх. Лестница, канат, турник, даже игрушечная боксерская груша — все это дает возможность немного выплеснуть энергию.

3. **Достаточно отдыхайте.**Помните про тихий час. Для правильного функционирования детского организма и мозговой деятельности детям необходим сон после обеда. В тихий час восстанавливается энергия ребёнка, потраченная в утреннее время. Для здорового сна в тихий час важно создать соответствующие условия: изолировать комнату от посторонних звуков и шумов, приглушить попадание солнечного света в комнату.

**Сон** очень важен. Помните, что только во время сна ребёнок получает действительно полноценный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным. Дети 3-4 лет спят 14 часов в сутки, детки 5-6 лет – 13 часов в сутки, дети 7-8 лет – 12 часов в сутки. Не забывайте о том, что ребёнок дошкольного возраста должен спать днём не менее 1,5 часа и ложиться спать не позднее 21:00. Соблюдение режима сна и бодрствования очень важно для ребёнка.

4. **Свежий воздух** очень важен для сохранения и укрепления здоровья ребёнка. Если вы живёте в частном доме или проводите выходные в деревне на даче – это, несомненно, плюс в данной ситуации. Но не у всех есть такая возможность, в городской квартире трудно обеспечить ребёнку удовлетворение этой потребности в полной мере. Находясь дома детям нужно, по возможности, больше времени проводить на балконе , чаще проветривать помещение.

5. **Старайтесь поддерживать привычный ритм жизни семьи**, насколько это возможно или создавайте новые семейные традиции (игры). Вовлекайте детей в соответствующие их возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению, развитию. Старайтесь максимально использовать игровые формы.

6. Очень важно с самого раннего возраста приучать детей к трудолюбию, начиная с самых простых задач, например, уборки игрушек. **Привлекайте ребёнка к домашним делам, к трудовой деятельности.** Давайте вашему ребёнку посильные для его возраста поручения. Пусть у него, как и у других членов семьи, будут свои обязанности: покормить домашнее животное, помыть посуду, накрыть на стол, убрать посуду со стола, полить цветы, подмести и т. д. Эти поручения будут способствовать становлению его личности, формированию объективной самооценки и самоутверждению. Заведите огород на подоконнике. Всё, что для этого нужно - горшок с землей и пакетик семян. Наглядное пособие по природоведению готово. Высадив растение, объясните ребенку, как нужно за ним ухаживать, расскажите, сколько потребуется времени, чтобы что-то выросло. Сколько будет радости, когда из земли появится первый зеленый росточек! Заодно, и свежую зелень к столу вырастите, юный огородник сможет гордиться своими достижениями.

7.  **Занимайтесь с детьми творчеством.**Поощряйте любую продуктивную творческую деятельность. В детском саду постоянно проходят с детьми занятия по лепке, рисованию, аппликации, конструированию. Эти виды деятельности вызывает большой интерес у детей. Они способствуют развитию у них творческого воображения, дают возможность им проявить свою индивидуальность и выразить эмоции, чувства.

8. **Играйте вместе с детьми.**Главный вид деятельности ребёнка дошкольного возраста – игра. Именно через неё ребёнок познаёт окружающий мир, учится взаимодействовать с ним, контактирует со своими близкими, сверстниками и другими взрослыми.

9. **Читайте вместе с детьми.**Дети любят сказки. Самое время начать читать деткам новую книгу.

10. **Больше общайтесь с ребёнком.**Во время стресса и кризиса дети обычно больше тянутся к общению с родителями. Информационное пространство переполнено пугающими сообщения о коронавирусе, получившим название (COVID-19). Мы постоянно слышим о нем из телевизоров, по радио в автомобилях, читаем в Интернете. Наши дети тоже это слышат и видят, этот поток информации начинает пугать, вызывает беспокойство. Важно поговорить с ребёнком о текущей ситуации. Важно не только выяснить отношение к ней, но и насколько она тревожит, и какие эмоции они испытывают.

Всем известно, что дети более тонко ощущают, остро реагируют и сильнее переживают по поводу любых негативных событий. И тяжелее к ним адаптируются. Поэтому важно им объяснить, что не происходит ничего страшного. Главное, чтобы они ощутили ваше личное спокойствие, поддержку и заботу о них.

11. **Объясните ребёнку, что сейчас происходит в мире.**В понятной, простой, доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, дайте им чёткую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста. Расскажите ребенку, почему так важно носить маски в общественных местах, мыть руки и почему нужно оставаться дома. Разговоры о том, что нужно сделать, чтобы остаться здоровым, ребенок обязательно запомнит, так как эта информация не вызывает страх и беспокойство.

12. **Не пугайте ребенка.**Не стоит описывать ужасы болезни, из-за которой он должен сидеть дома, или акцентировать его внимание на том, что он сейчас лишен чего-то, прогулок, например, и интенсивно его жалеть. Не нужно передавать детям свои страхи.

**Будьте особенно внимательны к своим детям в это сложное время.**

***Крепкого вам здоровья и оптимизма!***