**Рекомендации родителям**

 ***по организации досуга с детьми в условиях вынужденной самоизоляции***

*Ближайшие несколько недель многие* ***в****зрослые и дети вынуждены будут находиться бок о бок 24 часа в сутки и мирно сосуществовать под одной крышей в режиме добровольной самоизоляции, уже одно это может стать серьезным вызовом! Как же родителям и детям организовать досуг и совместное времяпрепровождение? Какую же деятельность предложить малышам в течение дня? Дошкольный период является самым благоприятным временем для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением методам совершенствования и сохранения здоровья в условиях детского сада и семьи приведут к положительным результатам. Предлагаем родителям ознакомиться с рекомендациями по организации режимных моментов для дошкольников.*

***-Объясните ребенку, как важно и почему соблюдать режим самоизоляции****.*

*-Взрослые должны помнить о том, что эмоциональное состояние детей во многом зависит от родителей, поэтому совет- г****оните прочь от себя упадническое настроение!***

***-Одно из лучших лекарств против тревоги – юмор,*** который поможет посмотреть на коронавирусное приключение под другим углом.

-***Стоит использовать это время для того, чтобы стать ближе друг к другу!*** Попробуйте вместе сделать что-нибудь полезное –займитесь спортивными упражнениями, приготовьте какое-нибудь несложное блюдо, смастерите игрушку или нарисуйте рисунок. ***Когда ребенок делает что-то вместе с родителями, он приобретает уверенность в себе.***

***-Важно сохранить привычный режим жизни,*** *в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему ритму.* ***Устраивайте занятия, как в детском саду и «переменки», физкультурные и динамически паузы.***

***-Важно сохранить своевременный и правильный прием пищи :*** *завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин. Можно дать что-то легкое перед сном.* ***Питание должно быть сбалансированным включать углеводы, белки и жиры.***

***-С учетом того что, сейчас ограничены прогулки , недостаточно свежего воздуха , можно дополнительно ввести витамин Д.***

***-Не старайтесь все время развлекать и занимать ребенка***. Правильнее предусмотреть для него как периоды самостоятельной активности, так и совместные со взрослыми дела.

*Пребывание дома –это возможность освоить новые навыки и переделать кучу увлекательных дел!*