

Консультация психолога

«Дома не скучно»: полезные занятия с ребенком во время самоизоляции.

По всей стране введен режим всеобщей самоизоляции. В весенние дни особенно сложно усидеть дома семьям с детьми дошкольного возраста. Дети привыкли находиться в детском саду посещать различные кружки и секции, гулять... Чем же занять их теперь, когда приходится проводить целый день дома?

Чем занять дошкольника?

Предлагаем для вас список того, как можно развлечь детей во время затворничества. Дети всегда полны энергии и главное - направить ее в нужное русло, и очень важно **распланировать день!**

Ребенок, который ходит в садик, привык к определенному режиму дня. Составьте на время изоляции свой распорядок дня, похожий на режим сада и придерживайтесь его.

Движение - это жизнь! Не забывайте о физической активности. Отличная идея - организовать свой домашний спортивный зал. Если не получается самому, в интернете есть много полезных онлайн-уроков, которые помогут составить план занятий. Ребенок может даже сам придумать, какие упражнения он хочет выполнять.

Отличный вариант физической разрядки в условиях изоляции – **танцы**. Можно придумать совместный танец родителей с детьми под любимую музыку и снять его на камеру для семейного архива. Или включить танцевальный видеоурок в YouTube. После энергичного танца малыш устанет, не захочет капризничать и заинтересуется более спокойными играми.

Пластилиновый мультфильм. Дети любят мультфильмы и лепку из пластилина. Можно попробовать совместить приятное с полезным – предложить ребенку снять собственный мультфильм. От мамы понадобится сценарий любимой сказки, нейтральный фон, смартфон и подставка для него (штатив). От ребенка – пластилиновые фигурки. Смонтировать запись можно на том же смартфоне с помощью приложений Splise, InShot, Power Director, Go Pro Quik, Video Shop и прочих. Перед началом творческой работы стоит показать ребенку примеры пластилиновой анимации – например, советские мультфильмы «Падал

прошлогодний снег», «Волк и семеро козлят на новый лад», «Пластилиновая ворона», «Новогодняя песенка Деда Мороза».

Домашний театр теней. Детям нравятся «фокусы», даже такие простые, как игры с тенью и солнечными зайчиками. Ребенок обязательно обрадуется, если предложить ему устроить домашний театр теней перед сном. Потребуется ночник, настольная лампа или фонарик, а животных можно сделать из рук или же вырезать фигурки из бумаги. Декорациями станет любая стена без полок и украшений, а театральную атмосферу дополнит музыкальное сопровождение в смартфоне.

Наблюдение за ростом растений. Если налить в плошку немного воды и положить туда луковицу корнями вниз, через несколько дней лук пустит зеленые перышки. Дайте ребенку задание следить за луковкой – менять каждый день воду и измерять по линейке, на сколько миллиметров выросли перышки. Малышу постарше можно завести тетрадь для наблюдений, где он сможет отмечать рост растения и делать зарисовки. Вместо лука можно использовать пшеницу для проращивания.

Речевые игры. Речевые игры полезны и удобны, ведь родитель может проводить время с ребенком, попутно занимаясь домашними делами. Это скороговорки, игры в антонимы (высоко-низко), в «Съедобное-несъедобное» (когда мама называет съедобные продукты, а ребенок – наоборот), в «Телеграмму» – когда нужно составить предложение из букв названного слова (КОТ – Кошка Облизала Тарелку). С помощью речевых игр можно закрепить в памяти ребенка названия животных и их детенышей, вспомнить, чем питаются лесные и домашние звери, названия деревьев и цветов.

Рисование. Если за время изоляции ребенку наскучило это занятие, можно разнообразить его новыми способами – распечатать раскраски с закрашиванием по клеточкам, предложить нарисовать листья или машинки из клякс, оставленных на бумаге красками, сделать несколько трафаретов для закрашивания. Также можно предложить ребенку поиграть в дизайнера и дать ему задание красиво раскрасить какую-нибудь баночку, пузырек или цветочную плошку.

Не обязательно только играть на приставке, планшете или компьютере. Сегодня существует множество **настольных игр**, которые можно заказать в интернет-магазинах и оформить бесконтактную доставку. Они прекрасно развивают внимательность и логику, учат играть по правилам.

Домашние хлопоты тоже могут стать интересными для маленького члена семьи. Большинство из них не только увлекательны, но и познавательны. Привлекайте ребенка старшего дошкольного возраста к приготовлению еды, просите накрыть стол вместе с вами, убрать в комнате и т.д.

А ещё можно:

- **научиться строить шалаш,**
- **делать поделки из подручных материалов или бумаги,**
- **провести собственные научные опыты дома**
- **раскладывать пазлы**
- **устроить собственный квест**
- **написать рассказ или сказку**
- **нарисовать сказку**
- **активные игры (жмурки, прятки, догонялки)**

Самоизоляция - не повод унывать и раскисать, поэтому пугаться вынужденному сидению дома не стоит. Попробуйте увлечь своего ребенка делом, которое ему нравилось давно или просто хотелось попробовать, но времени не хватало. Тогда и вы, и ваш малыш проведете время с максимальной пользой.

Подготовлено с использованием интернет-ресурсов:

<https://progorodsamara.ru/news/view/>, <https://www.1rnd.ru/>, <https://riavrn.ru/>