

Как организовать досуг ребенка во  
время самоизоляции с пользой?

старшая группа №8

Сейчас у нас наступила тяжелая пора и вынужденный карантин заставил взрослых со своими детьми находиться в своих домах круглосуточно. Закрыты все общеобразовательные и дошкольные учреждения. Как же родителям и детям организовать досуг и совместное времяпрепровождение. Как распланировать день, чтобы дети имели возможность общаться, развлекаться, и развиваться? Ребенку дошкольного возраста, в отличие от школьника, нужно помочь организовать свою деятельность.

Очень радует дорогие родители, что вы соблюдаете меры безопасности и правила во время карантина. Чувствуется, что МЫ -одна большая семья! и мы объединяемся идеями, мыслями. Ведь поддержка- это самое главное.

## **В связи с этим мы предлагаем родителям различные варианты совместного досуга**

### **РАЗРАБОТАЙТЕ НОВЫЙ РЕЖИМ ДНЯ**

Когда ребенок ходит в детский сад, его режим дня полностью расписан. Отпуск родители обычно стараются максимально распланировать, предусмотрев время для похода в кино, игровую комнату, встречу с друзьями и т.д. Но теперь все не так. Поэтому всем будет проще, если вы сядете и продумаете, в каком режиме будет проходить ваше совместное время дома. Это выстроит определенные правила, а они помогут структурировать все остальное.

В этот график вы можете включить не только образовательную и развлекательную деятельность, но и обязанности, например:

- можете попросить детей помочь вам в работе по дому.
- Придумайте что-то интересное, в чем будет участвовать вся семья.
- Даже мытье полов, уборка в комнате или приготовление пищи может стать приятным занятием, если все делать дружно и весело.

## **ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ДОМА**

- Расскажите детям о профилактике коронавируса. Дети и подростки больше других рискуют заразиться, они часто близко взаимодействуют друг с другом.
- Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица.
- Убедитесь, что у каждого в семье есть своё полотенце, напомните, что нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены.

Часто проветривайте помещение, проводите влажную уборку.

## **НЕ ЗАБУДЬТЕ О СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

Постарайтесь, насколько это возможно, обеспечить детям свежий воздух и солнечные ванны. Не у всех есть участок, внутренний дворик или сад, где можно выйти и насладиться свежим воздухом. В основном мы живем в жилых домах, а поэтому чтения книги на балконе или у открытого окна будет прекрасным вариантом для тех, кто все же не желает покидать своих домов. Но если вдруг вы решили пойти на улицу, то не забудьте обязательно надеть маску себе и своему ребенку! И избегайте людные места. А по возвращению с прогулки тщательно вымойте руки с мылом.

## **ТАКЖЕ ВАЖНО ПРЕДУСМОТРЕТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ**

Многие дети остались без привычной физической нагрузки, поскольку детские сады, спортивные секции, бассейны, кружки закрылись. Очень важно продумать, как продолжать тренироваться. Составьте свой график занятий и план упражнений, которые ваш малыш готов и умеет выполнять. И помните, вместе все делать намного веселее! В крайнем случае включите музыку, которая нравится вашему ребенку, и пусть он под нее танцует. Как умеет. Главное — двигаться.

## **НАУЧИТЕ СТРОИТЬ ДОМА ШАЛАШ**

Знает ли ваш ребенок, что такое шалаш? А вы показывали, из чего его можно соорудить в домашних условиях? Если нет, сделайте это, если да, напомните об этом развлечении! В ход могут идти стулья, подушки, пледы... Озвучьте идею, опишите возможный набор «инструментов», а остальное позвольте придумать все самому.

## **ПОКАЖИТЕ УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ОПЫТЫ**

Если сами не умеете проводить никакие эксперименты, то есть много различных книг и видео на эту тему. Именно с информацией, доступной и безопасной для детей. Может кто-нибудь даже дарил вам такие комплекты на день рождения, а вы до сих пор его не распаковали. Вот самое время. Главная задача взрослого — обеспечить безопасность проведения таких экспериментов.

## **РАЗРЕШИТЕ ЧТО-НИБУДЬ ПРИГОТОВИТЬ**

Дети очень любят помогать родителям на кухне с раннего возраста. Главное в этот момент не обрубить это желание на корню, прогнав подальше, мол, не мешайте. В зависимости от возраста у вас сейчас либо есть верные помощники на кухне, готовые что-то помыть, принести, подержать, перемешать, либо юный повар, готовый к новым кулинарным свершениям. Приготовьте семейный завтрак, обед, ужин или испеките пирог, придумайте новый десерт и т.д.!

## **НАЙДИТЕ КОМПАНИЮ ДЛЯ НАСТОЛЬНЫХ ИГР**

Сейчас самое время складывать большие пазлы. Играть в настольные игры, раньше до которых руки не доходили.

Редко кто в одиночку играет в настольные игры, хотя и это можно практиковать. Но все же куда лучше, если вы это будете делать вместе.

## **Создайте «ОГОРОД НА ПОДОКОННИКЕ»**

Решите, что именно вы хотите вырастить, купите все необходимое, если у вас этого нет, и приступайте к делу! Если идея ребенку нравится, то вы можете попросить его сначала определиться с тем, что ему было бы интересно посадить, потом составить список инвентаря, который будет нужен для реализации задуманного, и инструкцию дальнейших действий (сколько раз поливать, сделать зарисовку в дневнике наблюдений, когда появятся первые ростки и т.д.). Сбор информации займет время. Важно, чтобы на этом этапе все не закончилось, а это уже будет зависеть от вас.

## **ВЫБЕРИТЕ КНИГИ ДЛЯ ЧТЕНИЯ**

Найдите список книг для ребенка соответствующие его возрасту. Выучите стихотворения. Придумайте вместе интересный, веселый рассказ и создайте по нему свою «Книжку-малышку». Дети просто будут в восторге от такого времени проведения.

Совместное времяпрепровождение способствует началу настоящей дружбы между взрослыми и детьми. Правильно и интересно организованный досуг — это яркие и запоминающиеся на всю жизнь впечатления. Родители по своему опыту знают, что счастливые моменты детства запоминаются на всю жизнь.

О пользе семейного досуга можно говорить бесконечно — это уникальный шанс для родителей узнать своего ребенка больше, услышать, а главное понять его.

# Рецепты от воспитанников и их родителей группы №8

## Семья Крюковых



# Семья Чернышовых



# Семья Мурашовых





# Семья Ануфриевых



## Семья Горбуновых



## Семья Рябовых



# Семья Радомских



# Семья Гребенча



А

Б

В

Г



# Семья Горшковых



# Семья Мочалиных



**Ну а всем родителям остается пожелать крепкого здоровья вам и вашим близким, терпения и спокойствия.**

**Помните, что самоизоляция — это временная ситуация, так что постарайтесь сохранять оптимизм. Ведь у нас редко бывает возможность проводить столько времени с нашими близкими.**

**Давайте ценить его.**