

## Рекомендации для родителей «Чем занять детей на карантине»

Эпидемия коронавируса сильно изменила жизнь людей не только в нашей Республике, но и во всем мире. Улицы городов пустеют, театры и музеи закрываются. Но сидеть дома придется не только взрослым ну и детям. Во многих странах из-за угрозы распространения инфекции закрываются школы и детские дошкольные учреждения, и с недавних пор это коснулось и России. Значит большинство семей должны будут провести продолжительное время под одной крышей, соблюдая **карантин и**, по возможности, рабочий и учебный режим.

Тут-то у многих и начинаются большие проблемы. Только представьте: 24 часа в сутки мамам и папам приходится работать, одновременно заниматься домашним хозяйством и следить за детьми. К бабушкам и дедушкам уже не обратитесь: при пандемии коронавируса пожилые люди находятся в особой группе риска.

Чем же **занять** ребенка дома во время **карантина**? Что делать, если у вас срочная видеоконференция с руководством, а маленький ребенок лезет на коленки и отчаянно требует внимания?

Спокойствие, только спокойствие

Главное – не паниковать, об этом сегодня напоминают не только наши власти, но и психологи. Дети очень тонко чувствуют настроение **родителей**, поэтому важно, чтобы взрослые объяснили им: **карантин – это не страшно**.

Режим – прежде всего

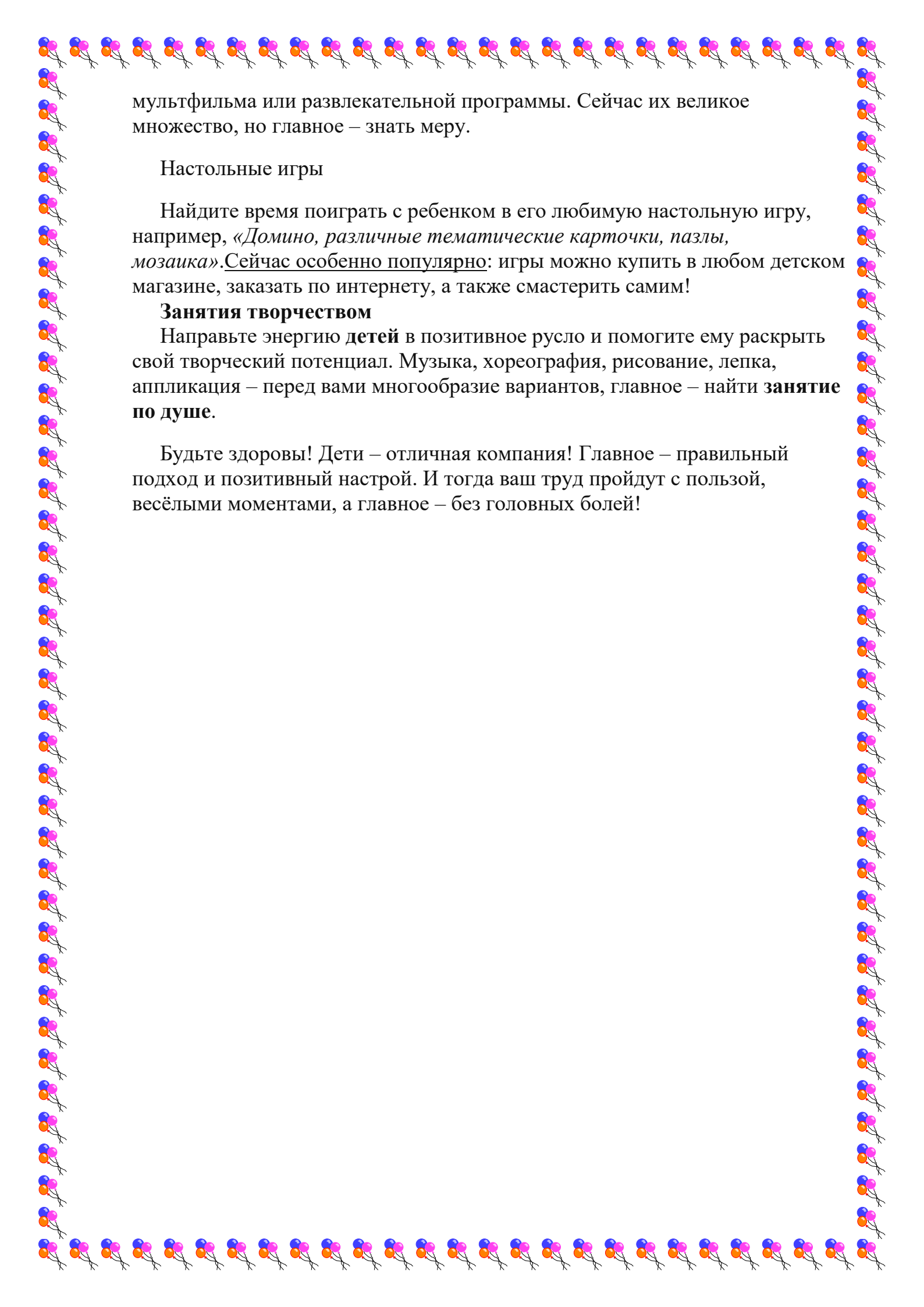
Одна из самых важных вещей во время **карантина** – это конечно же режим. Нужно стараться выстраивать свой распорядок дня так, чтобы выделять время и на работу, и на **занятия с детьми**. «Садиковский» режим придумали не просто так: это чередование **занятий**, отдыха и подвижных игр, можно взять за основу для реализации в домашних условиях.

Чтение книг

Вспомните, как уютно и спокойно было нам в детстве, когда мы, укутавшись в одеяло, слушали, как мама или бабушка читала нам сказки, и как сладко нам засыпалось под них. Передайте эту атмосферу и своим детям.

Просмотр телевизора

Ничего плохого нет в том, чтобы дать детям возможность насладиться *«дополнительным отпуском»* дома в компании любимого



мультфильма или развлекательной программы. Сейчас их великое множество, но главное – знать меру.

### Настольные игры

Найдите время поиграть с ребенком в его любимую настольную игру, например, *«Домино, различные тематические карточки, пазлы, мозаика»*. Сейчас особенно популярно: игры можно купить в любом детском магазине, заказать по интернету, а также смастерить самим!

### Занятия творчеством

Направьте энергию **детей** в позитивное русло и помогите ему раскрыть свой творческий потенциал. Музыка, хореография, рисование, лепка, аппликация – перед вами многообразие вариантов, главное – найти **занятие по душе**.

Будьте здоровы! Дети – отличная компания! Главное – правильный подход и позитивный настрой. И тогда ваш труд пройдет с пользой, весёлыми моментами, а главное – без головных болей!