**Добрый день, уважаемые родители!**

**Пока мы всё еще находимся на карантине, предлагаем Вам консультацию на тему:**

**«Как провести время с ребенком дома»**

**Подготовил воспитатель: Болдырева Ю. А.**

В современном обществе люди разучились долгое время находиться вместе в замкнутом пространстве. Поэтому в первую очередь нужно успокоить себя: чем спокойнее взрослые, тем мягче и спокойнее ситуацию воспринимают дети. Нужно помнить, что это, конечно, нас не на десять лет закрыли, и это пройдет, это временно.

**Режим – прежде всего**

Одна из самых важных вещей во время карантина – это режим. Нужно стараться выстраивать свой распорядок дня так, чтобы выделять время и на работу, и на занятия с детьми. Продолжайте максимально поддерживать режим дома. После такого большого времени выходных, ребенку будет очень сложно опять привыкать к режиму. Разумнее вечер потратить на подготовку занятий, чем потом еще неделю или две судорожно думать, чем заниматься. «Садиковский» режим придумали не просто так: это чередование занятий, отдыха и подвижных игр, там все сбалансировано. Его можно взять за основу для реализации в домашних условиях. Нам кажется, что постоянный распорядок дня для детей не так важен, как для взрослых, но это не так, резкая смена режима может плохо сказаться на психологическом состоянии ребенка. Если у ребенка забрать режим, то он становится нервным, раздражительным, потому что у него нет понимания структуры дня. Ребенку важно иметь план в голове, он должен понимать, что утром мы встаем, умываемся, завтракаем и так далее. Когда у него есть какой-то порядок, алгоритм действий, то он спокойный, уверенный, веселый, потому что он знает, что будет дальше. Необязательно вставать в 7 утра, если не надо идти в садик, но важно, чтобы ребенок понимал, что за чем следует. Если режим корректируется, то нужно эту скорректированную схему также донести до малыша.

**Составьте расписание**

Планировать каждодневное расписание – не самое веселое из занятий. Однако и его можно превратить в игру. Составьте вместе с ребенком план на неделю и на каждый отдельный день. Выберите, что он будет делать, как и когда будет отдыхать. Ребенку будет проще сделать это в форме игры: пусть нарисует себе красочный план, или устроит игру «в офис» и записывает важные задачи, как папа или мама. Не обязательно строго расписывать все по часам, но нужно наметить примерные мероприятия минимум на 5-7 дней вперед. Это, в том числе, позволит распланировать свое время, особенно если Вы не на больничном, а на удаленном режиме работы.

Еще один интересный вариант – придумать с ребенком цель на лето и попросить его пофантазировать, какие шаги нужно будет сделать на пути к этой цели. Поставьте срок, к которому он должен будет рассказать свой красочный план. Например, отведите на это рабочую неделю. И ребенок будет занят полезными вещами, и вы сможете не отвлекаться от работы.

**Сделай сам**

Для тех, кому успели наскучить куклы, роботы и машинки, можно предложить более креативный вариант – сделать игрушки своими руками. Предложите сыну вместе сделать скворечник. Все-таки пара ненужных фанер и гвозди дома точно найдутся. Или попробуйте поиграть с ребенком в те же игры, но другими предметами. Заставьте его поверить, что те же предметы дома могут выполнять другие функции. Постройте «город» на ковре из стульев, табуреток. В роли мостов – книги, а машинами пусть будут кружки. Да, круглые! Но ведь у вас и город воображаемый… К тому же, использование обычных предметов, а не стандартных, поможет развитию воображения. Не можете выйти из дома? Но представить-то вы это можете. Отправьтесь с ребенком на воображаемый сбор грибов. Наденьте панамы, возьмите рюкзаки и поищите, где же они находятся дома. А вместо подберезовиков и лисичек разбросайте конфеты. Тут еще и приятный «бонус» будет от находки. Не можете отправиться в кафе и рестораны? Так сервируйте стол дома. Так вы заодно повторите с ребенком правила этикета. А вместо заказа еды вы можете ввиду освободившегося свободного времени приготовить меню из трех блюд. И пусть в составлении меню ваш ребенок также принимает непосредственное участие.

Еще одно увлекательное и полезное занятие – экспериментальное выращивание на подоконнике разных культур. «Можно предложить ребенку вести дневник, в котором он будет фиксировать все стадии роста и развития культуры. В таком случае лучше высаживать быстрорастущие растения, чтобы поддерживать мотивацию ребенка на высоком уровне. С учетом приближения дачного сезона впоследствии рассаду можно будет высадить на садовом участке.

**Проведите время с удовольствием**

Ну и, конечно, самое главное. Старайтесь воспринимать карантин не как некую неприятную повинность, а как возможность наконец провести время со своими детьми в спокойной обстановке. Помните о правилах гигиены и будьте здоровы!

С уважением воспитатель: Ю. А. Болдырева