

## Как организовать досуг ребенка во время самоизоляции?

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.

### Уважаемые родители!

Убедительная просьба соблюдать режим карантина! В целях недопущения распространения коронавирусной инфекции призываем Вас ограничить пребывание в общественных местах, рекомендуем быть дома всей семьёй. Ну, а всем родителям остается пожелать терпения и спокойствия. Помните, что карантин — это временная ситуация, так что постарайтесь сохранять оптимизм.

Во время карантина врачи рекомендуют оставаться дома и избегать контактов с окружающими. Однако многие родители жалуются, что их дети буквально сходят с ума из-за такой вынужденной изоляции. Родителям приходится постоянно придумывать, чем занять детей.

Если вы тоже вынуждены оставаться вместе с детьми дома, период карантина будет тянуться для вас очень долго. И вам необходимо иметь в запасе несколько занятий, с помощью которых вы развлечете ребенка.

Прежде всего, взрослые должны организовать свой день так, чтобы как можно меньше распорядок дня ребенка дома отличался от распорядка дня в детском дошкольном учреждении. Ведь карантин закончится, и дети вернуться к привычной размеренной жизни в детском саду. И лучше, чтобы малышу не пришлось заново к нему привыкать. [Родителям](#) нужно понимать, что изменилось только место пребывания большей части дня ребенка, а его деятельность должна и впредь быть такой, как и была (по возможности), или немного изменена.

### **Чем заняться вместе с ребенком во время карантина?**

#### 1. Постройте замок из коробок

Соберите все картонные коробки, которые есть в квартире, и позвольте себе ненадолго вернуться в детство. Постройте вместе с ребенком замок.

#### 2. Устройте охоту за сокровищами

Эта игра довольно проста. Соберите 10-20 предметов и спрячьте их в разных местах в квартире. Следуя подсказкам или нарисованной карте, ребенок должен отыскать все сокровища. Это поможет занять ребенка на несколько часов.

### 3. Составьте список для чтения

Приучить ребенка к чтению легче, если сделать это в игровой форме. Составьте список рассказов, которые должен прочесть ребенок. Как только он справится с одним рассказом, он может вычеркнуть один пункт из списка и переходить к следующему заданию.

### 4. Совершите онлайн-экскурсию в зоопарк

На время карантина многие всемирно известные музеи, зоопарки, доступны в онлайн-режиме. Совершите экскурсию вместе с ребенком .

### 5. Займитесь кулинарией вместе с ребенком

Испеките печенье, кексы, торт – любые сладости подойдут! Во время приготовления вы можете научить ребенка измерять ингредиенты и, конечно же, готовить.

### 6. Устройте пикник в квартире

Постелите в гостиной покрывало, возьмите из холодильника еду и устройте пикник всей семьей. Вы можете сыграть в игру, которая развивает память. Каждый по очереди должен произнести фразу: «Я иду на пикник и беру с собой...» и добавить название какого-нибудь продукта или блюда.

### 7. Дрессируйте собаку

Если ваш домашний питомец еще не научился выполнять команды «Сидеть» или «Лежать», можно научить его этому во время карантина. Уделяйте этому занятию по часу в день. Ребенку определенно понравится это занятие.

### 8. Проводите с ребенком научные эксперименты

С помощью подручных средств, которые найдутся в любом доме, вы можете проводить с ребенком научные эксперименты: сделать лаву из соли, воды и растительного масла, вырастить кристаллы из соли, показать ребенку радуугу и т. д. Этим вы приведете ребенка в полный восторг и вызовете у него интерес к науке.

### 9. Снимайте видео для социальных сетей

Карантин – хорошее время для того, чтобы снять с ребенком видео для Instagram или Tik-tok. Разучите с ребенком танец и снимите его на видео.

#### 10. Напишите вместе с ребенком рассказ

Прочитайте вместе с ребенком книгу. Предложите ему написать продолжение в форме небольшого рассказа.

#### 11. Сделайте сенсорную коробку

Возьмите большую картонную коробку и наполните ее любым материалом, который позволит ваша фантазия. Это развивает тактильную чувствительность ребенка. Он будет играть с коробкой часы напролет.

#### 12. Не злоупотребляйте электронными устройствами

Во время карантина не давайте ребенку неограниченного доступа к электронным устройствам. Давайте ему планшет или смартфон только тогда, когда он выучит уроки и сделает работу по дому.

#### 13. Общайтесь с родственниками по Скайпу

Скайп – еще один хороший способ поддерживать связь с родными и близкими во время вынужденной изоляции. общайтесь с родственниками, которые живут далеко, и о здоровье которых вы беспокоитесь.

#### 14. Сделайте уборку вместе с ребенком

Уборка может показаться ребенку не таким уж веселым делом. Но, когда вся семья остается на карантине, в доме быстро появляется беспорядок. Выделите немного времени (например, 15 минут в день) на уборку.

#### 15. Играйте с ребенком в настольные игры

Играйте в игры, которые нравятся ребенку.

#### 16. Собирайте пазлы

Выберите пазл, который будет не слишком сложным для ребенка. В противном случае он потеряет интерес к этому занятию.

#### 17. Играйте с ребенком в шашки

Ребенку понравится играть в шашки, разбираться в тонкостях игры, придумывать стратегию. Если же он уже достиг определенного мастерства, вы можете устроить с ним соревнование.

#### 18. Устройте вечер рисования

Возьмите листы ватмана, краски, кисти и позвольте ребенку рисовать все, что он захочет.

#### 19. Испеките с ребенком пиццу

Используйте для начинки все, что найдете в холодильнике.

#### 20. Сыграйте с ребенком в классики

Используйте бумажный скотч, чтобы начертить клетки на полу, и позвольте ребенку поиграть в классики.

#### 21. Сыграйте с ребенком в «противоположности»

Это упражнение хорошо подходит для маленьких детей и развивает их словарный запас. Вы должны сказать слово, а ребенок – противоположное ему (например, внутри-снаружи, спускаться-подниматься и т. д.).

#### 22. Вырезайте ножницами

Это занятие помогает ребенку развивать моторику. Научите ребенка вырезать фигуры из бумаги по контуру.

#### 23. Позвольте ребенку примерять разные наряды

Это занятие никогда не надоест ребенку.

#### 24. Создайте свою настольную игру

Вы можете не только играть в настольные игры, которые есть у вас дома, но и создать игру сами. Придумайте сценарий игры, расчертите на бумаге большого формата игровые поля и создайте карточки для игры.

#### 25. Сделайте с ребенком оригами

Научите ребенка делать фигурки разных животных из бумаги. Сделайте оригами вместе с ним.

#### 26. Играйте на музыкальных инструментах

Если ребенок играет на музыкальных инструментах, карантин – хороший повод уделять репетициям больше времени.

27. Наблюдайте за птицами

Гуляя с ребенком на балконе, наблюдайте за птицами и определяйте их виды.

28. Сделайте альбом с наклейками

Пусть ребенок возьмет альбом для рисования и украсит его наклейками. Помогите ребенку украсить альбом.

29. Изучайте насекомых

Найдите в интернете информацию о насекомых. Вы можете также посмотреть вместе с ним научно-популярные фильмы о жизни насекомых.

30. Ведите календарь погоды

Когда вы с ребенком остаетесь дома – это отличный повод исследовать погоду. Предложите ребенку вести календарь погоды. Вместе с этим узнавайте из интернета что-то новое о погодных явлениях, воздушных потоках и т. д.

31. Составьте список дел по дому

Составьте ребенку список заданий, например, сложить свою одежду, почистить зубы, помыть посуду и т. д. Как только ребенок выполнит одно задание, он вычеркивает один пункт из списка.

32. Танцуйте

Позвольте ребенку продемонстрировать свои танцевальные умения. Танцы – хороший способ проявить физическую активность, оставаясь дома.

33. Уделяйте время дневному сну

Чтобы ребенок засыпал днем.

34. Сделайте ожерелье из макарон

Нанижите макароны на нитку, разукрасьте их и носите как украшение.

35. Выращивайте растения

Растения можно выращивать прямо на подоконнике, прорастив ростки в банке и пересадив затем в горшок. Наблюдайте вместе с ребенком за ростом.

#### 36. Играйте с рисом

Это еще одно сенсорное упражнение для маленьких детей. Насыпьте рис в какую-либо емкость и позвольте ребенку погрузить в него ладонь. Чтобы сделать упражнение более интересным, вы можете окрасить рис в разные цвета или спрятать в нем маленькую игрушку.

#### 37. Играйте в крестики-нолики

Многие из нас с детства помнят эту игру, но не все современные дети знают ее. Научите ребенка правилам игры. Если он их уже знает, устройте соревнования.

#### 38. Сделайте «сенсорный пакет»

Еще одно сенсорное упражнение для ребенка. Возьмите прозрачный zip-пакет и наполните его мелкими предметами, которые не смогут его проткнуть: тюбиками от косметики, маленькими мячиками и т. д. Маленькому ребенку понравится ощупывать пакет, изучая его форму.

#### 39. Нарисуйте автопортрет

Позвольте ребенку нарисовать автопортрет, используя карандаши или фломастеры. Если вы хотите усложнить задачу, можно использовать нестандартные материалы: конфеты, пуговицы, макароны... Подойдет все что угодно.

#### 40. Пройдите лабиринт

Нарисуйте ребенку лабиринт на листе бумаги. Предложите ребенку найти выход из него, рисуя карандашом.

#### 41. Не забудьте о мультфильмах

Когда ребенок остается дома, самое время пересмотреть его любимые мультфильмы.

Надеюсь, что эта информация будет для Вас полезной.

Будьте здоровы!