

## Уважаемые родители!

Старайтесь даже в карантине вместе искать позитив.

Вы должны быть спокойными и говорить с детьми обо всем на свете.

Вот что советует психолог Катерина Гольцберг: "Самое плохое – это сказать "успокойся!". Нужно разговаривать самим и дать ребенку говорить о том, что мы чувствуем. Пояснять, что вы тоже переживаете, но верите, что все будет хорошо".

Совместно планируйте день. Это добавляет спокойствия и понимания.

Сейчас самое время привлечь детей к домашней работе и приготовлению пищи. Скажем, доверить взбить яйца, даже если они разлетятся на пол кухни.

Например, доверьте младшим членам семьи поливать цветы и ухаживать за домашними животными, советует Гольцберг. Важно объяснить детям, что вы теперь, – команда, которая должна действовать как единый слаженный организм. И в таких важных вопросах вам нужна их помощь.

Вместе с детьми составьте примерное меню на неделю. Пусть в нем будут их любимые вкусы, которые вы сможете готовить вместе. Если дети уже постарше – доверьте им приготовить что-то самостоятельно. Обязательно их за это похвалите.

Не ругайте за бардак, его сейчас не избежать. Также не ругайте себя, скажем, за то, что сейчас дети много смотрят телевизор.

Оптимисты говорят, что это время дано нам для того, чтобы лучше узнать себя и побыть рядом с близкими. Фаталисты втайне считают, что расплачиваются сейчас разом за все свои переработки и командировки, от которых, будем честны, иногда можно было бы и отказаться (но зачем?). И только родители тихо сидят в своих импровизированных кабинетах на балконах, кухнях и в ванных комнатах, откупаясь от шумных детей гаджетами и сладостями, покрываясь испариной при фразе «давай поиграем». В знак солидарности и поддержки мы вспомнили веселые игры и занятия, где вам не понадобится ничего особенного, кроме самих детей и вещей, которые наверняка уже есть у вас дома.

### ***Вода***

Кажется, это довольно сложно — увлечь детей чем-то, кроме маминого компьютера и папиного телефона (вещи, которые магнитом притягивают любого ребенка). В этой ситуации вас могут спасти игры с водой: выдайте ребенку ложки, кастрюли, дуршлаг и формочки для печенья. Не ограничивайте свою фантазию: если есть чистые пипетки, мерные ложечки или любые другие емкости — доставайте! В принципе это все: на ближайший час вы свободны. Единственное, о чем всегда нужно помнить — не оставляйте ребенка одного в ванне или рядом с ванной, заполненной водой. Лучше, если малыш будет играть у вас на виду.

### ***Лед***

Когда вода надоест, превратите ее в лед! Заморозьте его в стаканах и чашках, в специальных формочках или в контейнерах для ланча. Чем больше льда у вас получится и чем разнообразнее выйдет его форма, тем интереснее потом будет играть. В воду перед заморозкой можно поместить фигурки животных или просто небольшие игрушки, а потом играть в археологов, извлекая их из «вечной мерзлоты». Из льда можно строить крепости, перевозить его на машинах, а когда устанете — насыпать на него соль и смотреть, как красиво он тает. Можно порисовать на нем красками — получится интересно.

### ***Крупы***

Идея «игр с едой» нравится не всем, но рис, макароны и другие сыпучие продукты — самый благодатный материал для сенсорных занятий. Из макарон можно

делать бусы, рис интересно пересыпать в разные емкости, а еще его можно красить, прятать в нем разные игрушки и проводить «раскопки». Единственное «но» — пока ваш ребенок исследует мир круп, рядом всегда должен присутствовать кто-то из взрослых.

### ***Краски***

Рулон старых обоев может стать для вас настоящим спасением: на нем можно рисовать сразу нескольким детям одновременно, а главное, если что-то пойдет не так, отмотать на чистое место и начать все заново. Если рулона нет, берите любую бумагу или картон и действуйте: тут все зависит не только от вашей фантазии, но и от того, как долго вы готовы убираться после. Можно оставлять на бумаге разноцветные следы рук и ног, делать отпечатки разных форм (деталек лего и других игрушек, которые легко отмыть), делать на поверхности вырезанные из овощей штампы.

### ***Ещё можно:***

- сделать тесто для лепки или кинетический песок (в интернете есть много простых рецептов из разных ингредиентов, начиная манкой и крахмалом и заканчивая пеной для бритья) Учтите, что убираться потом придется долго;
- построить дом из одеял и подушек;
- выложить из книг дорогу и перевозить по ней что-нибудь в грузовых или строительных машинах.

### ***Ролевые игры***

Здесь не придётся ничего делать — просто подкидывайте детям идеи и работайте дальше. Вспомните все, во что сами любили играть в детстве: «дочки-матери», магазин, больница, путешествие на Луну или спасение мира. Если детей несколько, можно предложить им ходить друг к другу «в гости».

### ***Домашний театр***

Игра может лечь в основу спектакля: предложите детям поиграть в театр со всеми атрибутами — приглашениями, программками и обязательными бутербродами в антракте. Это может быть костюмированный спектакль, теневое или кукольное представление. Пусть дети готовятся и придумывают наряды и декорации, а вы вечером придёте в ложу для гостей смотреть спектакль.

### ***Мультфильм***

При помощи камеры и простейших видеоредакторов в телефоне можно осваивать азы анимации. Если ребенок еще слишком маленький, чтобы монтировать самостоятельно, предложите ему вырезать или слепить героев, а с остальным помогите попозже, когда будете свободны.

### ***Игры***

Прятки, жмурки и даже «колдунчики» — это то, во что можно играть с детьми, если позволяют ваше терпение и пространство квартиры. Если хотите обойтись без шума и пыли, предложите детям более спокойные развлечения — «холодно-горячо», «колечко», игры со словами, настольные игры. Если дома есть малярный скотч, им можно «расчертить» клеточки на полу и устроить соревнования по «классикам». При помощи ниток можно устроить в квартире лабиринт-паутину, из которого дети должны будут найти выход.

*Составила воспитатель Корнейчук М.В.*