

«Сидим дома» – советы родителям



1. Режим дня. Постарайтесь сохранить в своей семье привычный распорядок дня (время сна, приема пищи, начала и продолжительности уроков, «переменки», возможные спортивные нагрузки).

2. Спокойствие. Взрослым важно самим сохранять адекватное и критичное отношение к происходящему. Имейте в виду, что и Вам, и детям потребуется время, чтобы адаптироваться

к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс. Не избегайте вопросов детей о вирусе, но не погружайтесь сами и не погружайте детей в длительные обсуждения «ужасов» из средств СМИ и интернет сетей.

3. Быть примером для своих детей. Важно понимать, что мамы и папы – это пример для своих детей. И если сами родители не следуют этому плану на день или на неделю, то и дети не будут.

Не нужно спрашивать, хочешь или не хочешь делать. Нужно делать легкие уловки. Давать выбор, но выбор времени: сколько ему хотелось бы уделить этому занятию.

Сейчас самое время давать ребенку подсказки и советы, если у него возникают трудности с выполнением какого-либо действия или он не может найти решение в какой-то ситуации. При этом общение должно проходить на равных, а не с позиций руководителя и подчиненного.

Займитесь вместе с ребенком конкретной содержательной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок. Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ним – это снимает тревогу.

4. Напоминать о личной гигиене. Рассказывать о мерах профилактики коронавируса сейчас особенно важно. Вместе с тем это хороший способ напомнить ребенку о правилах личной гигиены.

Некоторые дети не очень относятся к тому, что родители заставляют их гигиену соблюдать, зубы чистить и еще что-то. А тут наглядный пример – что действительно сейчас ситуация такая, что это не просто так руки моют, а именно есть определенная цель для этого.

5. Дистанционные уроки. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от администрации школы относительно формата и образовательной платформы, используемых для проведения уроков.

6. Общение. И Вам, и ребенку важно продолжать общаться с близкими, коллегами, одноклассниками. НО важно делать это не через социальные сети, переполненные «тревожным фоном», а часто и дезинформацией. Получайте информацию об актуальной ситуации из официальных источников дозированно, 1-2 раза в день. А общение осуществляйте по телефону или мессенджеру.

7. Чем занять ребенка дома. Не нужно занимать и развлекать детей в постоянном режиме. Ребенок в школьном возрасте вполне может занять себя сам любимыми делами. Или просто, наконец, «ничего не делать» какой-то промежуток времени в течение дня (в это время идут активные мыслительные процессы, структурируется информация, стабилизируется эмоциональное состояние).

А если это дошкольник? Играть вместе! Сейчас вы можете стать для ваших детей источником вдохновения на новые и интересные дела, партнёром, другом и союзником в их детском мире. А в помощь вам в поиске идей для совместных дел, мы **предлагаем ссылки:**



«ИГРАЕМ ВМЕСТЕ»

Подвижные игры для детей дошкольного возраста: <https://ped-kopilka.ru/igry-konkursy-razvlechenija/razvivayushchie-igry-dlja-doshkolnikov/aktivnye-igry-dlja-detei-4-6-let-doma.html>

«МЫ — ХУДОЖНИКИ»

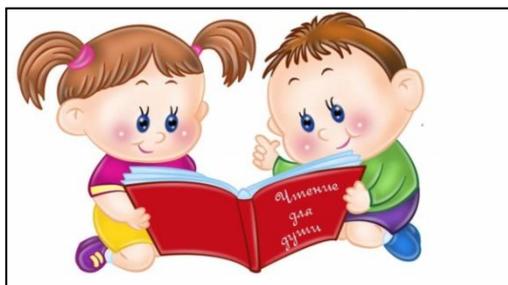
Для раннего возраста:

1. <https://mishka-knizhka.ru/raskraski-dlja-samyh-malenkih/>
2. <https://deti-online.com/raskraski/toddlers/>
3. <http://www.raskraska.com/raskraski/356/>



Для дошкольного возраста:

1. <http://seoi.net/butterfly/>
2. <http://vk.com.club127722071>
3. <http://detskie-raskraski.ru/raskraski-obuchayushchie/raskraski-po-nomeram>
4. <https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/risovalki>



«ЧИТАЕМ ДЕТЯМ»

Для раннего возраста:

1. <https://deti-online.com/skazki/russkie-narodnye-skazki/kurochka-rjaba/>
2. <https://deti-online.com/skazki/russkie-narodnye-skazki/kolobok/>

3. <https://deti-online.com/stihi/>
4. <https://mishka-knizhka.ru/skazki-dlya-detej-1-2-3-let/>

Для дошкольного возраста:

1. <https://deti-online.com/skazki/skazki-aksakova/alenkii-cvetocek/>
2. <https://deti-online.com/stihi/>
3. <https://mishka-knizhka.ru/skazki-dlya-detej-4-5-6-let/>

«СКАЗКИ НА НОЧЬ» (аудиокниги для детей)

Для детей раннего возраста:

1. <https://mishka-knizhka.ru/audioskazki-dlya-malenkih/>
2. <https://mishka-knizhka.ru/audio-stihi-dlya-detej-1-2-3-let/>

Для детей дошкольного возраста:

1. <https://mishka-knizhka.ru/audioskazki-dlya-detej-3-4-5-let/>
2. <https://mishka-knizhka.ru/audioskazki-dlya-detej-3-4-5-let/>
3. <https://mishka-knizhka.ru/audio-rasskazy-dlya-detej-3-4-let/>
4. <https://mishka-knizhka.ru/audio-rasskazy-dlya-detej-5-6-let/>
5. <https://mishka-knizhka.ru/audio-stihi-dlya-detej-4-5-6-let/>



«ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ФИЛЬМЫ»

Для дошкольного возраста:

1. **О жизни животных «Ребятам о зверятах»:**
https://vk.com/wall1019570015_2089
2. **Про птиц:** https://m.vk.com/wall-34443093_144900



«ПЕСЕНКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Для раннего возраста: <https://audioskazki-online.ru/podborki/pesenki-dlya-detej>

Для дошкольного возраста:
<https://zvoog.pro/collections/children>

«ЗАГАДАЙ-КА» (загадки)

Для дошкольного возраста:

1. <https://ihappymama.ru/iq/zagadki/zagadki-dlya-detej-5-let-s-otvetami/>
2. <https://ihappymama.ru/iq/zagadki/zagadki-dlya-detej-6-let-s-otvetami/>
3. <https://ihappymama.ru/iq/zagadki/zagadki-dlya-detej-7-let-s-otvetami/>

«ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ МАТЕМАТИКА»

Для раннего возраста:

Сенсорика (для детей 2-3 лет): <https://mishka-knizhka.ru/sensorika>

Для дошкольного возраста:



Реши-пиши (для детей 4-7 лет): <https://reshi-pishi.ru/>

Математические игры (для детей 4-7 лет): <https://bibusha.ru/matematicheskie-igry-dlya-detej>

Цвет, форма, счет (для детей 4-7 лет): <https://mishka-knizhka.ru/cifry-formy-schjot/>



«РАЗВИВАЙ-КА» (развивающие игры и пазлы)

Развивающие игры (для детей 2-3 лет):

1. <https://mishka-knizhka.ru/razvivajka-dlja-detej-1-3-let/cifry-i-formy/uchimsja-schitat-zadanija-dlja-detej-2-3-let/>

2. <https://mishka-knizhka.ru/logika-i-vnimanie/>

Развивающие игры (для детей 4-7 лет):

<https://bibusha.ru/logicheskie-igry-dlya-detej>

Развитие логики и математических способностей (для детей с 5 до 7 лет):

https://vk.com/wall-20199180_283923

Пазлы (для детей 4-5 лет): <https://bibusha.ru/pazly-onlajn-dlya-detej-4-5-let-ot-lisenka-bibushi>

