

Памятка для родителей в условиях самоизоляции

А как организовать досуг?

Мы находимся вместе с детьми 24/7. И именно сейчас жизненно важно наладить с ним позитивную коммуникацию. Многих родителей интересует вопрос, как организовать досуг для детей в замкнутом пространстве?

Конечно, всем сейчас сложно совмещать работу, домашние дела и решать жизненно важные вопросы.



Но, пожалуйста, не игнорируйте детей и их эмоциональные потребности. Если работа будет иметь для вас приоритет, то дети начнут чувствовать себя проигнорированными или недооцененными. А это может привести их к негативному поведению, стрессам и конфликтам.

Как же быть в такой ситуации? Считайте, что настало оптимальное время для активностей из разряда «мама, папа, я – вместе дружная семья!».

Попробуйте несколько вариантов, чтобы прожить карантин вдали от социума, сблизиться с родными и оставить (или сделать) семью дружной.

1. Сейчас есть много интересных настольных игр, которые развивают логическое мышление, память, внимание — и это тоже будет интересным времяпрепровождением, для вас и ваших детей.

2. Еще одним не менее интересным занятием для ребенка будет исследовательская деятельность. Можно с ребенком провести различные опыты, ознакомиться со свойствами некоторых материалов.

3. Можно организовать тематические домашние вечеринки, подготовить сценарий, костюмы, декорации, конкурсы, призы.

4. Устроить семейный просмотр фильма, предварительно проведя инсценировку посещения домашнего кинотеатра с продажей и покупкой билетов соков, попкорна.

5. Многие дети остались без привычной физической нагрузки, поскольку спортивные секции, бассейны, кружки закрылись. Есть различные онлайн занятия, но вы можете предложить ребенку самому составить график занятий и план упражнений, которые он готов и умеет выполнять. Кроме того, подкиньте ему идею, что он может по видеосвязи подключать к таким занятиям кого-то из своих друзей, ведь вместе все делать намного веселее. В крайнем случае, включите музыку, которая нравится вашему ребенку, и пусть он под нее танцует. Как умеет. Главное — двигаться.

6. Соорудите вместе с ребенком шалаш. Знает ли ваш ребенок, что такое шалаш? А вы показывали, из чего его можно соорудить в домашних

условиях? Если нет, сделайте это, если да, напомните об этом развлечении! В ход могут идти стулья, занавески, подушки, пледы... Озвучьте идею, опишите возможный набор "инструментов", а остальное позвольте придумать все самому.

7. Разрешите что-нибудь приготовить. Дети очень любят помогать родителям на кухне с раннего возраста. Главное в этот момент не обрубить это желание на корню, прогнав подальше, мол, не мешайте. В зависимости от возраста у вас сейчас либо есть верные помощники на кухне, готовые что-то помыть, почистить, принести, подержать, перемешать, либо юный повар, готовый к новым кулинарным свершениям. Попросите его приготовить завтрак, обед, ужин или испечь пирог, придумать новый десерт и т.д. Пусть увлеченно ищет рецепты!

8. Предложите завести свою кулинарную книгу — как ее оформить, ребенок придумает сам, а вы помогите со всеми необходимыми для этого материалами. Вполне возможно, что это будут просто листы бумаги и карандаши, или красивая толстая тетрадь.

9. А может быть ваш ребенок любит ухаживать за комнатными растениями? Можно сделать форму садовода и укомплектовать специальную инвентарь для ухода за комнатными растениями. Пусть ребенок самостоятельно найдет необходимую информацию по названиям комнатных растений в интернете и книгах, узнает, какие существуют особенности ухода за ними в зависимости от времени года, самостоятельно будет следить за поливом, подкормкой и пересадкой комнатных растений.

10. Найдите список книг для ребенка определенного возраста и попросите его выбрать по названиям то, что его заинтересовало больше всего.

Играть, нельзя гулять: чем занять дошкольника в условиях самоизоляции.

Как организовать жизнь дошкольника в условиях самоизоляции на дому?

✓ Во-первых, обратите внимание на организацию пространства – доступность: как расставлена мебель, где лежат игрушки, насколько они в реальном доступе для ребенка. Если вдруг полка или какое-то оборудование оказывается для ребенка недоступным, то он к нему не обратится. Он будет ходить за взрослыми по пятам и ныть, чтобы с ним поиграли. В таком случае, он никогда сам себя не займет. Доступность – это один из критериев качества, который мы используем при оценке дошкольных образовательных учреждений, и это действительно очень важно.

✓ Во-вторых, у ребенка должна быть возможность уединиться. Сейчас у нас в квартирах оказались внезапно и папа, и мама, и все родственники, которые раньше ходили на работу. Конечно, не все пространства позволяют каждому уйти в свою комнату. Но важно подумать о том, чтобы у ребенка был свой уголок, в котором он может уединиться и уйти от суеты и шума. Дошкольник не всегда может чутко реагировать на собственное состояние. Он не придет и не скажет: "Мам, не могли бы вы разговаривать немного потише. Я устал". Нет, мы скорее увидим его усталость в плохом поведении, в плохом сне, может быть, в повышенной скандальности.

✓ Еще ребенку важно, чтобы у него было место и время для игр, где он может спокойно разложиться: построить кукольный домик, замок, шалаш из пледа и диванных подушек.

И вот эти три вещи – доступность, возможность уединения и возможность трансформации и преобразования пространства (место и время для игры) – это минимальные условия, чтобы ребенок почувствовал себя дома комфортно и мог хотя бы потенциально занять себя сам.

Чем можно заняться с ребенком дома?

Идей масса, но так как у нас в фокусе дошкольники, то для них по возрасту положено – играть. Игра – это лучше, чем всякие развивашки, занимашки, любые онлайн-приложения. Здорово, конечно, если взрослые попробуют погрузиться в детское состояние и поиграть с ребенком. Для дошкольника это и полезно, и приятно.

Мы не советуем пособий, видеоуроков, приложений. Уверены, что каждый родитель, подумав минутку, придумает кучу идей. Для этого необязательно сразу бежать что-то покупать. В каждом доме, где есть ребенок, есть краски, бумага, соль, мука, фасоль, плед и диванные подушки и есть время, чтобы немножко посвятить его общению, игре, придумыванию, фантазированию.

Чем можно заняться? Всем, что связано с моторикой мелкой и крупной. Например, можно взять коробку, насыпать туда закупленную гречку, фасоль, крупы, кинетический песок и смешать. Дети отлично в это играют в любом возрасте и получают массу удовольствия от того, что просто там ковыряются, делают поделки, строят пещерки...

Не забывайте про тесто из соли. Это надолго займет ребенка, а главное – это развивающее занятие: полепить из теста, запечь в духовке, раскрасить гуашью или какими-то другими подходящими красками. Все, что касается поделок, аппликаций, здесь вполне уместно – дайте волю фантазии и воображению, необязательно делать что-то по шаблону или какому-то видеоуроку из интернета. Позвольте ребенку просто повозиться с фасолью, с тестом, с краской.

Следующее – это воображение. К сожалению, это то, на что не очень много внимания обращают в детском саду. Развивайте у ребенка способности действовать в воображаемой ситуации: постройте вместе домик, порисуйте от пятна, придумайте историю, сделайте коллаж из старых журналов и творческие поделки.

Ребенок с книгами

Чтение – это важная сторона детской жизни и это то, что находится сейчас у дошкольников в некотором дефиците. Как правило, мы читаем мало, в саду читают мало. И это отличная возможность для того, чтобы чуть-чуть сблизить ребенка с книгой, если у вас это не происходит дома естественным образом. Для начинающего читать ребенка очень важно видеть, как читают взрослые. Если ваш ребенок еще не читает или неусидчивый, то попробуйте просто рассматривать картинки и сочинять по ним истории. Сейчас таких книжек-картинок очень много издается, они называются виммельбухи.

Очень важно, чтобы у дошкольника были кубики. Я понимаю, что кубиков дома может не оказаться, но на будущее я советую озаботиться тем, чтобы у ребенка в доступе были хорошие кубики для строительства.

Конструирование – очень важная активность в дошкольном возрасте. И опять же, с кубиками можно придумать большое количество игр.

Как быть с физическими активностями, если площадь квартиры не позволяет устраивать марафоны?

Для дошкольника движение – это принципиально значимое времяпрепровождение. Например, простой способ – это сделать звериную зарядку. Например, вы воображаете, что идете по зоопарку, видите зверей и повторяете их движения. Это может быть более целостный сюжет, например, вы идете в поход: маршируете, перепрыгиваете через реку, ставите палатку...

Все это сопровождается крупно моторными движениями.

Подобные активности – это возможность для ребенка подвигаться, сделать крупные размашистые движения, прыжки, имитацию бега, взмахи руками.

Вы можете танцевать, вы можете играть в твистер, вы можете сделать у себя в коридоре с помощью скотча классики, построить полосу препятствий из диванных подушек.

Еще одна активность, которая совмещает в себе подвижность – квест. Дети обожают искать клад по картам и по подсказкам. Можете опять же построить полосу препятствий, придумать сюжет и отправиться в поход или в пиратское плавание.

Кроме тех активностей, которые были названы, можно попробовать реализовать с ребенком целостный проект. Например, не просто лепить из пластилина или соленого теста, а сделать зоопарк. Или построить город из кубиков: придумать из чего сделать дорогу и дорожные знаки, и кто в этом городе может жить.

Можно поставить настоящий спектакль: раздать роли, сделать билеты, соорудить сцену... А можно пойти в поход: составить список вещей, собрать рюкзак, идти по карте – это может быть сопряжено с элементами квеста (крупномоторные/интеллектуальные задания). Такие проекты больше занимают детей, им это интереснее и полезнее, а главное – это приносит смысл в их действия.

По окончании карантина можно сделать фотоальбом или стенгазету "Как мы провели карантин". Потом ребенок может это принести с детского сада или начальную школу, чтобы всем рассказать и показать. Сама задача сделать такой альбом может увлечь ребенка.

Какой должен быть режим дня дома на самоизоляции?

Режим влияет на эмоциональное и психологическое благополучие ребенка. Если он уставший, перевозбужденный, то он будет все отрицать. Старайтесь придерживаться того режима, который у вас был до карантина. Если вы ходили в садик, то в семь часов подъем. Понимаем, что это сделать очень трудно, особенно когда некоторые элементы режима оказываются нарушены. Например, вы не можете выйти на прогулку в привычное время, но все-таки максимальное усилие к соблюдению режима стоит приложить.

Также старайтесь, чтобы экраны у ребенка были в минимальной доступности. Регулярно работающий телевизор в фоновом режиме ребенка перевозбуждает. Конечно, можно смотреть мультфильмы, фильмы, но не больше одного часа в день. Это разрушает психику ребенка – растормаживает, ему сложнее будет сосредоточиться.

Развиваем речь детей

Среди важнейших задач развития детей старшего дошкольного возраста при подготовке к школе, является развитие связной речи. Цель игр и упражнений по развитию речи весной – это совершенствование связной речи, закрепление знаний о признаках весны, расширение словарного запаса, развитие словесно-логического мышления и воображения, воспитание интереса к окружающему миру, любви к природе.

Расширяем словарь по теме:

Существительными: месяц, март, апрель, май, оттепель, проталины, лужи, ручьи, льдины, скворечник, птицы (перелётные), гнёзда, почки, листочки, подснежники, грядки, клумбы, солнце, лучи, семена, гром, молния.

Глаголами: наступила, пришла, трещит, ломается, журчат, пробивается, набухают, расцветают, просыпается, прилетают, щебечут, поют, выют гнёзда, выводят птенцов, сверкает, гремит, греет.

Прилагательными: ранняя, поздняя, теплая, холодная, долгожданная, радостная, дождливая, звонкая, шумный, журчащий, перелётные, проворные, голосистые.

Наречиями: ласково, тепло, дождливо, весело, плавно, быстро.

«Расскажи, что происходит в природе весной».

Взрослый называет существительное, а ребенок рассказывает, что происходит с ним весной. Например, «птицы» — прилетают перелетные птицы, все птицы начинают вить гнезда и т.д.

«Назови ласково».

Взрослый называет слово, а задача ребенка изменить это слово на ласковое.

Солнце – солнышко, дождь – дождик, сосулька – сосулечка, птица – птичка, трава – травка, лужа – лужица, проталина – проталинка

«Какой, какая, какое, какие».

Солнышко (какое?) – яркое, весеннее, лучистое, теплое.

Травка (какая?) – молодая, зеленая, первая.

Весна (какая?) – долгожданная, ранняя, теплая, поздняя.

Небо (какое?) – голубое, высокое, яркое.

Облака (какие?) – легкие, белые, пуши

«Продолжи предложение».

На дереве гнездо, а на деревьях? (гнёзда)

На ветке почка, а на ветках? (почки)

Поет птица, а поют? (птицы)

Сосулька капает, а сосульки? (капают)

Подснежник красивый, а подснежники? (красивые)

«Составить короткий рассказ о весне».

Какое время года наступило? Назови весенние месяцы. Какое солнце весной? Что происходит весной со снегом? Что происходит с деревьями, травой и цветами весной? Что происходит с птицами и животными?

Какой труд выполняют люди весной? Нравится ли тебе весна? Почему?