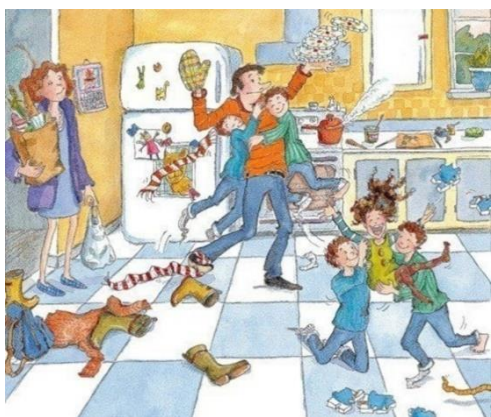


Памятка для родителей в условиях самоизоляции



Мы сейчас все переживаем беспокойное и не совсем привычное для нас время. Как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад.

Возникает вопрос: *«Как организовать деятельность ребенка в течение дня?»*.

Прежде всего, взрослые должны организовать свой день и составить распорядок дня своим детям. Важно, чтобы у ребенка были четкие ожидания по поводу того, что будет происходить в течение дня — когда будет время для занятий, игр и отдыха.

Дети продолжают обучение дистанционно. Для того, чтобы эффективно организовать этот процесс и не допустить отставания от программы, необходимо соблюдение следующих рекомендаций и правил:

1. *Ранний подъем в одно и то же время.* Между подъемом и учёбой должно быть не менее 60 минут: за это время ребёнок успеет проснуться, позавтракать и подготовиться к занятиям.

2. *Распорядок уроков.* Режим занятий следует организовывать с учётом периода наибольшей активности мозга: 9-11 часов утра. Ежедневно после первого часа работы необходима динамическая пауза на 15-20 минут - своеобразная зарядка, которая позволяет отвлечься ненадолго, переключиться и снизить утомление.

3. *Необходимо проводить физкультминутки* каждые 15-20 минут - для профилактики нарушения зрения и осанки.

4. *Важно, чтобы родители контролировали пребывание ребенка перед компьютером или планшетом.* Нужно организовать пребывание на свежем воздухе (в условиях карантина это возможно на лоджии, балконе), обязательно частое проветривание помещения, в котором ребенок проводит время.

5. *Выполнять домашние задания ежедневно.* Это позволит распределить нагрузку на весь период дистанционного обучения.

Обсудите режим дня совместно с ребенком! Главное требования режима дня — четкое соблюдение баланса между сном, учебой и отдыхом.

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.*

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. Поиграйте в интересные *настольные игры*, которые развивают логическое мышление, память, внимание
2. Еще одним интересным занятием для ребенка будет *исследовательская деятельность*. Можно 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. Есть различные онлайн занятия, и вы можете предложить ребенку самому *составить график занятий и план спортивных упражнений*, которые он готов и умеет выполнять. Ребенок может по видеосвязи подключать к таким занятиям кого-то из своих друзей.

В крайнем случае, включите музыку, которая нравится ребенку, и пусть он под нее танцует. Как умеет. Главное — двигаться.

6. *Соорудите вместе с ребенком шалаш.* В ход могут идти стулья, занавески, подушки, пледы... Озвучьте идею, опишите возможный набор "инструментов", а остальное позвольте придумать ребенку самому.
7. *Разрешите что-нибудь приготовить.* В зависимости от возраста у вас сейчас есть верные помощники на кухне, готовые что-то помыть, почистить, принести, подержать, перемешать. Попросите его приготовить завтрак, обед, ужин или испечь пирог, придумать новый десерт и т.д.
8. Можно сделать *форму садового и укомплектовать специальный 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.

Не стоит забывать о себе! Помните, что спокойны родители – счастливы дети!

