

Муниципальное Общеобразовательное Бюджетное Учреждение
«Средняя Общеобразовательная Школа
«Агалатовский Центр Образования»
(дошкольное отделение)

Консультация для родителей:
«Чем занять ребёнка в условиях вынужденной самоизоляции?»



Методическое сопровождение

Ребёнку трудно понять, почему появились ограничения по прогулкам, когда на улице стало тепло, а весеннее солнышко всех зовет прогуляться под пение птиц. В этой обстановке важно помнить, что на родителей ложится большая ответственность по созданию атмосферы в пределах своей семьи. Именно у взрослых для положительного настроя, позитивных установок есть силы и жизненный опыт. Родители являются примером для подражания. Организованность родителей помогут детям принять ситуацию, следовать определённому ежедневному расписанию.

Беседы с детьми о сложившейся ситуации лучше всего вести понятными для ребёнка словами, чтобы ему не приходилось что-то додумывать самому. Лучше всего выбрать во время беседы позитивный настрой: сейчас мы вынуждены находиться в самоизоляции, однако уже в скором будущем, мы сможем ходить друг к другу в гости, гулять на детской игровой площадке, посещать парки. Важно подчеркнуть, что самоизоляция является временной мерой, тем самым постараться не допустить тревожности у ребёнка. Дайте ребёнку надежду на то, что всё будет хорошо!

Для многих из нас в настоящее время в период самоизоляции привычный образ жизни кардинально изменился, и постоянно находиться дома – это большая психологическая нагрузка, как для взрослых, так и для детей. Перед родителями встанет вопрос, что же необходимо предпринять, чтобы

ребёнок чувствовал себя комфортно, казалось бы, в привычном для него пространстве, рядом с самыми родными людьми? Нужно ли соблюдать режим дня? Как создать условия для игры? Прежде всего необходимо соблюдать режим дня.

Материал из Википедии - режим (*фр. rgime от лат. regimen — управление, командование, руководство*) в широком смысле — условия работы, деятельности, существования чего-либо. Режим дня для человека - точно размеренный распорядок действий на день. Почему его важно соблюдать? Да потому, что значение режима дня велико, как для взрослых, так и для детей, так как в разное время суток деятельность организма человека отличается уровнем активности и потребностей и, чтобы гармонично проводить день, необходимо придерживаться определенного распорядка.

Рассмотрим ценность соблюдения режима дня:

1. Режим дня является одним из главных факторов здорового образа жизни, так как способствует укреплению здоровья, полноценному отдыху, необходимой физической активности.
2. Утренние часы являются пиком умственной и физической активности, поэтому в это время необходимо предлагать ребёнку заняться спортом, развивающими занятиями. Лучше всего для организма подниматься не позднее 8 часов утра.
3. Самым главным условием в режиме является время сна, пренебрегать которым родителям ни в коем случае нельзя.
4. Пищеварительная система человека работает по определённому ритму, поэтому нагрузку в течение дня необходимо распределять равномерно.
5. Для родителей соблюдение режима дня их ребёнком, иногда это единственная возможность заняться повседневными делами.
Если родители не придерживаются режима дня для ребёнка, то, как правило, день проходит хаотично, к вечеру ребенок начинает капризничать, также появляются проблемы со сном.
Наряду с вопросом по режиму дня перед родителями встаёт вопрос, как создать условия для игр в квартире.

Прежде всего, нужно организовать игровое пространство так, чтобы оно способствовало активной жизнедеятельности ребенка – игрушки и игры должны находиться в реальном доступе, расставить мебель так, чтобы её можно было трансформировать, возможно, даже для того, чтобы уединиться.

Взаимодействие ребёнка и родителей в условиях самоизоляции является полезным и приятным. Постройка «гаража» для машины, «создание комнаты для кукол» и т. д. В игре родители общаются со своим ребёнком,

обсуждают действия, играют с ним. Всё это доставляет массу приятных моментов, а также развивает предпосылки для творческого и интеллектуального развития ребёнка.

Если мы вспомним своё детство, то на ум приходят игры, в которых происходила трансформируемость пространства. Мы делали «шалаша» из ткани, тюли. Использовали подушки от мягкой мебели для игры. Современные дети также любят двигать, переставлять, закреплять... Для детской фантазии важно предоставить свободу действий. Получая возможность изменить что-либо в пространстве комнаты, ребёнок вовлекается в игру, развивает сюжет игровой деятельности. Например, посредством трансформируемости пространства ребёнок может создать «уголок уединения».

«Уголок уединения» для ребёнка в период вынужденной самоизоляции является так называемой «зоной отдыха». Именно в ней ребёнок может отдохнуть от взрослых, постоянно находящихся рядом с ним в данный период времени.

Создание комфортных условий в домашней обстановке является залогом психологического и физического здоровья детей и родителей. И в этом вам поможет совместная деятельность, направленная на позитивное развитие событий.

Желаем всем здоровья и благополучия в семьях!!!

Криволицкая Л.В.

Методист ДО