**Рекомендации для родителей «Чем занять детей на карантине»**

Эпидемия коронавируса сильно изменила жизнь людей во всем мире. Улицы городов пустеют, торговые центры, театры и музеи закрываются, а многие работодатели переводят своих сотрудников на удаленную работу. Но сидеть дома придется не только взрослым. Во многих странах из-за угрозы распространения инфекции закрываются школы и детские сады, и с недавних пор это коснулось и России. Это означает, что большинство семей должны будут провести продолжительное время под одной крышей, соблюдая карантин и, по возможности, рабочий и учебный режим. Тут-то у многих и начинаются проблемы. Только представьте: 24 часа в сутки мамам и папам приходится удаленно работать, одновременно заниматься домашним хозяйством и следить за детьми. К бабушкам и дедушкам уже не обратишься: при пандемии коронавируса пожилые люди находятся в особой группе риска, а дети, хоть и переносят заболевание легче, – одни из самых частых его переносчиков.

Чем же занять ребенка во время карантина? Что делать, если у вас срочная видеоконференция с руководством, а маленький карапуз лезет на коленки и отчаянно требует внимания?

**Спокойствие, только спокойствие**

Главное – не паниковать. Об этом сегодня напоминают не только наши власти, но и психологи. Дети очень тонко чувствуют настроение родителей, поэтому важно, чтобы взрослые объяснили им: карантин – это не страшно.

## Режим – прежде всего

Одна из самых важных вещей во время карантина – это режим. Нужно стараться выстраивать свой распорядок дня так, чтобы выделять время и на работу, и на занятия с детьми. «Садиковский» режим придумали не просто так: это чередование занятий, отдыха и подвижных игр, там все сбалансировано. Его можно взять за основу для реализации в домашних условиях.

## На свежем воздухе, но осторожно

Всем ясно, что карантин прежде всего подразумевает нахождение дома. Однако и совсем без прогулок тяжело, особенно когда у вас маленькие дети, которым просто необходим свежий воздух. При хорошей погоде и наличии собственного автомобиля самое время побывать в лесу. И не просто погулять, а, не забывая учебную программу, превратить совместную прогулку в познавательный процесс. Понаблюдайте, какие птицы живут в лесу, рассмотрите следы на снегу.

**Чтение книг**

Вспомните, как уютно и спокойно было нам в детстве, когда мы, укутавшись в одеяло, слушали, как мама читала нам сказки, и как сладко нам засыпалось под них. Передайте эту атмосферу и своим детям.

**Просмотр телевизора**

Нет ничего плохого в том, чтобы дать детям возможность насладиться "дополнительным отпуском" дома в компании любимого мультфильма или развлекательной программы. Сейчас их великое множество, главное – знать меру.

**Настольные игры**

 Найдите время поиграть с ребенком в его любимую настольную игру. Домино, различные тематические карточки, пазлы, мозаика. Сейчас это особенно популярно: игры можно купить в любом детском магазине, заказать по интернету, а так же смастерить самим!

**Занятия творчеством**

Направьте энергию ребенка в позитивное русло и помогите ему раскрыть свой творческий потенциал. Рисование, лепка, аппликация – перед вами многообразие вариантов, главное – найти занятие по душе. Предлагаем список некоторых идей изанятий.

1. Нарежьте фигурки для театра теней из картона, приделайте шпажки ли трубочки от коктейлей. Играйте на сцене из коробки без дна или прямо на стене, светя на фигурки фонариком из смартфона.
2. Постройте дом из чего угодно! Коробки, обрезки картона, остатки стройматериалов с ремонта, пластиковые баночки, которые некуда сдать на переработку, камни, сеточки, палки. Всё это может стать домом будущего! Присоедините светодиод к круглой батарейке или положите внутрь гирлянду, чтобы дом светился вечерами.
3. Папье-маше проще, чем вы думали. Слепите из пищевой фольги любую фигурку, в миске соедините клей ПВА с водой, окунайте в смесь салфетки и наносите слоями на фольгу, давая им немного просохнуть. Так можно создать целый город или персонажей из любимой книги.
4. Отдельный вид искусства, доступный детям с двух лет, при этом интересный и взрослым... Коллаж! Доставайте старые журналы, вырезайте детали нужной формы и цвета или просто картинки, которые понравились, а потом приклеивайте на большой лист (чем больше, тем лучше). Сделайте картину с сюжетом или абстракцию.

**Будьте здоровы и помните, дети – отличная компания!**

**Главное – правильный подход и позитивный настрой.**

**И тогда ваши вынужденные выходные пройдут с пользой, весёлыми моментами, а главное – без головных болей!**