Психолог-педагог по раннему развитию детей, преподаватель Московского института психоанализа Олеся Васильева пояснила, как организовать детский досуг во время карантина. Об этом сообщила газета[«Взгляд»](https://vz.ru/news/2020/4/1/1031984.html).

«Все зависит от возраста ребенка. С детьми младшего школьного возраста можно организовать много игр. Среди них — настольные, кукольные спектакли и семейные постановки. Также обязательно включать в программу двигательную активность», — уточнила Васильева.

По ее словам, в активные игры можно включить полосу препятствий, игры с мячом и квесты.

«Нужно организовывать задания, по итогам которых дети приходят к результатам и получают призы. Также можно разделить с детьми выполнение домашних обязанностей — приготовление еды, уборку и прочее», — заметила психолог.

Эксперт убеждена, что необходимо сохранять привычный режим.

«Структура дня нужна для того, чтобы не потеряться в хаосе. Так и детям будет проще. В плане дня необходимо определить время для игр, отдыха и домашних обязанностей. Ну, а режим лучше утвердить всей семьей, чтобы дети понимали, в какое время и чем им заниматься», — заключила Васильева.

**Консультация для родителей**

 **«Чем занять детей?»**

В идеальном мире каждый ребёнок мечтает о днях заполненных голубым небом и солнечным светом, но, к сожалению, это не всегда так.

Предлагаем отличные идеи для занятий, когда дети должны играть в помещении.

**Активный отдых** Если погода не выпускает вас на улицу, это не значит, что детям нечем будет заняться, кроме как сидеть у телевизора. Попробуйте некоторые из этих идей, чтобы реализовать физическую активность детей. Сделайте собственный **боулинг**, используя пластиковые бутылки и резиновый шарик. Поместите немного песка или гравия в нижнюю часть каждой бутылки, чтобы сделать их тяжелее, а затем расставьте «кегли» в форме треугольника в конце коридора. Дети стоят на другом конце коридора и по очереди кидают мяч, сбивая кегли. Полчаса и более дети будут заняты. А можно организовать целый турнир, который состоится среди ваших детей и их друзей. Создайте **препятствия**, которые проходят через весь дом или только комнату. Мы знаем, что вы сразу подумали, о том, сколько уборки потом предстоит. Но эта идея будет удерживать детей занятыми делом долгое время. Затем они могут делать это сами снова и снова. Такой вариант, как **верёвочный лабиринт**, доступен всем. Во время преодоления препятствий дети могут наблюдать друг за другом, кто может сделать это быстрее, или, как эксперимент, можно идти спиной вперёд, с завязанными глазами или с руками за спиной. Нам важно только убедиться, что дорожка препятствий безопасна, поэтому необходимо проверить её, прежде чем дети начнут соревноваться.

**Танцы** — отличный способ сжечь немного энергии, поэтому включите музыку и танцуйте, проводите различные музыкальные игры.

**О красоте** Проверьте свою косметичку, чтобы найти предметы, с которыми вы готовы расстаться без сожаления. Создайте с детьми свой салон красоты. Вы можете быть стилистом или позволить детям делать макияж, наносить лак для ногтей и делать друг другу причёски. Дети настолько будут увлечены, что вы и не заметите, как они создадут целую игру с персоналом и администратором с дневником для записи клиентов.

**Развлечения вне дома** Есть много мест в городе, которые вы можете посетить в дождливый день. Большинство из них рекламируются в газете, интернете или можно найти по рекомендации знакомых. Дождливые дни — это хороший шанс посетить развлекательные центры, зоопарк, бассейны, музеи и, конечно же, кинотеатры!

**Сделать хижину** Дети всех возрастов любят делать домики, а чем старше они становятся, тем сложнее конструкции. Достаньте покрывала, лоскуты ткани и одеяла из шкафа, и пусть дети используют кухонный стол, мебель. Как только хижина сделана, они могут проводить время внутри игры, читать или просто общаться.

**Выпекать торт или печенье**. В такие дни у вас появляется прекрасная возможность сделать с ребёнком кулинарный шедевр на кухне. Полистайте свои книги, дневники с записями рецептов, найдите то, что вы не пекли целую вечность. А, может, вы придумаете своё фирменное блюдо прямо сейчас из тех продуктов, что у вас есть. **Головоломка**. Найти слова, кроссворды, слова, мелодии, лабиринты, соединять точки — все это заставляет детей развлекаться, поэтому не мешает иметь несколько книг-головоломок под рукой в течение дождливого дня. Еще лучше, пусть ваш ребенок создает свою собственную книгу-головоломку, загружая ребусы из Интернета или вырезая головоломки из журналов. Если дети чувствуют себя действительно вдохновленными, они могут создать свои собственные головоломки для остальной части семьи, чтобы решить.

**Чистая комната**. Непогода - отличное время, чтобы остаться дома и убрать детскую комнату. Мы знаем, это звучит не очень весело, но это нужно сделать. Предложите детям принять участие в уборке, позвольте им решить, какие вещи оставить, а какие убрать.

**Получить креатив**. Любой день — хороший день для творчества, но дождливые дни идеальны. Посмотрите, какой материал у вас есть: краски, ножницы, клей, крупы, кусочки ткани, цветной картон. Пусть ваш ребенок использует свое воображение, или найдите идею в Интернете.

**Написать письмо**. Как же давно мы не писали письма, а как приятно их было получать… Бабушки и дедушки любят получать письма! Попросите вашего ребенка написать письмо дедушке или даже другу из школы, или тому, кого выберет он сам.

Уважаемые родители, предлагаем вам ссылки с материалом и советами, как и чем занять детей во время карантина. Соблюдайте режим самоизоляции и будьте здоровы!

<https://zen.yandex.ru/media/id/5d0cd0b378854a00ae3da3>..

<https://endokrinolog.online/chem-zanjat-rebenka-na-ka>..

<https://fishki.net/3272212-30-prostyh-sposobov-zanjat>..

<https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Flittleone.com%2Fpublication%2F7045-na-karantine-59-idey-dlya-sovmestnyh-igr-s-rebenkom>

<https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2Fq%2Fquestion%2Fleisure%2Fchem_zaniat_detei_doma_vo_vremia_krome_9e0c8c9f%2F%3Futm_source%3Dyandex%26utm_medium%3Dwizard%26answer_id%3D7ead37e6-d1ee-4247-83c6-4b8e240564d5>

<https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fperemena.media%2F6-originalnyh-sposobov-provesti-vremya-s-detmi-na-karantine%2F>

<https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fmama.guranka.ru%2Fya-rastu%2Fs-gadzhetom-i-bez-nego-20-idej-chem-zanyat-rebenka-doma-na-karantine>

<https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fchilddevelop.ru%2Farticles%2Fleisure%2F9127%2F>

<https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fnovye-multiki.ru%2Fchem-zanyat-rebenka-doma-80-idej%2F>

<https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fmamamozhetvse.ru%2Fchem-zanyatsya-na-karantine-doma-s-detmi-30-del-na-lyuboj-vkus.html>