

# *Некогда скучать. Чем занять дошкольника на карантине?*



Ситуация с коронавирусом меняется ежедневно, все больше людей оказываются на карантине или в добровольной самоизоляции. Многие компании переводят сотрудников на удаленную работу, школы пока работают в режиме свободного посещения, кружки, спортивные секции и различные мероприятия отменяются, места развлечений не работают. Многие родители дошкольников принимают решение оставить ребенка дома, чтобы не подхватить вирус.

Чем же занять малыша, чтобы свободное время провести с пользой? С таким вопросом мы обратились к психологу семейного центра «Кутузовский» Светлане Лепшиной.

***Разработайте новый режим дня***



Когда ребенок посещает детский сад, его режим дня расписан — подъем в одно и то же время, днем детский сад, а вечером – кружки и секции.

Выходные родители обычно стараются распланировать, предусмотрев время для похода в кино, развлекательный центр, встречи с друзьями.

Но теперь привычный режим придется изменить. Составьте подробный распорядок дня. В этот график вы можете включить не только развивающие занятия для ребенка, но и его обязанности по дому, например, помочь в приготовлении завтрака, уборку своей комнаты и т.д. Также важно предусмотреть физическую активность: будет ли это зарядка или танцы под любимую музыку – решать только вам. Распланируйте день так, чтобы осталось достаточно времени на отдых и игры.

### **Мастерите поделки**

Если обычно у вас нет времени мастерить что-то вместе, то сейчас это отличное время для совместного творчества. Творческий процесс сближает детей и родителей, помогает лучше узнать друг друга.

Лепите, рисуйте, шейте, декорируйте – делайте то, что нравится и осваивайте новые техники. Из готовых поделок можно оформить выставку в комнате ребенка.

### **Приготовьте вместе что-нибудь вкусное**

Дети любят помогать родителям на кухне с самого раннего возраста.

Вместе испеките пирог или сделайте торт. Позвольте ребенку самому замесить тесто, не ругайте, даже если всё вокруг будет усыпано мукой, наоборот, похвалите за старания.





## **Читайте книги**

Ничто так не развивает фантазию ребенка как чтение книги. Слова превращаются в образы, герои оживают. Чтение способствует развитию речи и увеличению словарного запаса.

Наверняка, у вас есть список книг, которые вы откладывали до лучших времен, теперь они наступили.

## **Играйте в настольные игры**

Монополия, шашки, шахматы, лото, уно, настольные игры – отличный вариант досуга для всей семьи. Даже самые простые настолки оказывают положительное влияние на ребенка, развивают логику, внимание, зрительную память и воображение.

## **Заведите огород на подоконнике**

Всё, что для этого нужно - горшок с землей и пакетик семян. Наглядное пособие по природоведению готово. Высадив растение, объясните ребенку, как нужно за ним ухаживать, расскажите, сколько потребуется времени, чтобы что-то выросло. Сколько будет радости, когда из земли появится первый зеленый росточек! Заодно и свежую зелень к столу вырастите, юный огородник сможет гордиться своими достижениями.

Необходимо понимать, что карантин – это временная мера, совсем скоро жизнь вернётся в прежнее русло, а пока старайтесь провести время с пользой. Относитесь к вынужденной мере, как к возможности сделать вместе с ребенком то, но что раньше не хватало времени.