**Как пережить период самоизоляции?**

**Рекомендации родителям.**

Дошкольникам по возрасту положено – играть. Здорово, конечно, если взрослые попробуют погрузиться в детское состояние и поиграть с ребенком. Для дошкольника это и полезно, и приятно. Уверена, что каждый родитель может придумает кучу вариантов. Для этого необязательно сразу бежать что-то покупать. В каждом доме, где есть ребенок, есть краски, бумага, соль, мука, фасоль, плед и диванные подушки и есть время, чтобы немножко посвятить его общению, игре, придумыванию, фантазированию.

Например, тесто из соли. Эта игра надолго займет ребенка, а главное – это развивающее занятие: полепить из теста, запечь в духовке, раскрасить подходящими красками. Дайте волю фантазии и воображению, необязательно делать что-то по шаблону из интернета. Позвольте ребенку просто повозиться с фасолью, с тестом, с краской.

Развивайте у ребенка способности действовать в воображаемой ситуации: постройте вместе домик, порисуйте от пятна, придумайте историю, сделайте коллаж из старых журналов и творческие поделки.

Чтение – это важная сторона детской жизни и это то, что находится сейчас у дошкольников в некотором дефиците. Это отличная возможность для того, чтобы чуть-чуть сблизить ребенка с книгой. Если ваш малыш еще не читает или неусидчивый, то попробуйте просто рассматривать картинки и сочинять по ним истории.

Конструирование – очень важная активность в дошкольном возрасте. И опять же, с кубиками или конструктором можно придумать большое количество игр.

**Как быть с физическими активностями, если площадь квартиры не позволяет устраивать марафоны?**

Для дошкольника движение – это принципиально значимое времяпрепровождение. Простой способ – это сделать звериную зарядку. Например, вы воображаете, что идете по зоопарку, видите зверей и повторяете их движения. Это может быть более целостный сюжет, например, вы идете в поход: маршируете, перепрыгиваете через реку, ставите палатку… Все это сопровождается крупно моторными движениями.

Подобные активности – это возможность для ребенка подвигаться, сделать размашистые движения, прыжки, имитацию бега, взмахи руками. Вы можете танцевать, вы можете сделать у себя в коридоре с помощью скотча классики, построить полосу препятствий из диванных подушек…

Еще одна активность, которая совмещает в себе подвижность – квест. Дети обожают искать клад по картам и по подсказкам. Можете вместе придумать сюжет, отправиться в поход, составить список вещей, собрать рюкзак, идти по карте или пуститься в пиратское плавание. Можно поставить настоящий спектакль: раздать роли, сделать билеты, соорудить сцену…. Такие проекты больше занимают детей, им это интереснее и полезнее, а главное – это привносит смысл в их действия.

По окончании карантина можно сделать фотоальбом или стенгазету "Как мы провели карантин". Потом ребенок может это принести с детский сад, чтобы всем рассказать и показать. Сама задача сделать такой альбом может увлечь ребенка.