

## **Чем занять ребенка на период самоизоляции?**

### **Занять, развлечь детей на вынужденном карантине**

Сегодня, когда школы и детские сады закрыты на карантин, дети вынуждены целыми днями оставаться дома. В жизни ребенка важную роль играет взаимодействие со сверстниками – детский сад, игры во дворе, дни рождения друзей и т. д. Но во время карантина родители должны держать их в изоляции – ради их же здоровья. Как же развлечь ребенка в ситуации, когда вы не можете позволить ему гулять на улице и общаться с друзьями?

**Прежде всего, вам необходимо убедить ребенка в том, что рядом с ним всегда будет кто-то, кто позаботится о нем и найдет ему интересное занятие.**

### **Досуг для детей дома**

**Досуг является одним из аспектов, который в наибольшей степени ограничен невозможностью покинуть дом.** Однако это прекрасное время, чтобы поиграть во все те игрушки, которые были убраны в дальний ящик. А еще это отличная возможность провести качественное время с семьей.

Итак, смотрим семейные фильмы вместе, играем в настольные игры, общаемся, рисуем, лепим, вырезаем... Все варианты хороши, потому что для самых маленьких присутствие и внимание их родителей — лучший подарок. **Еще можете попросить детей помочь вам в работе по дому.** Придумайте что-то интересное, в чем будет участвовать вся семья. Даже мытье полов или приготовление пищи (дети могут помочь накрыть на стол) может стать приятным занятием, если все делать дружно и весело.

Также постарайтесь, насколько это возможно, **обеспечить детям свежий воздух и солнечные ванны.** Если у вас есть участок, внутренний дворик или сад — отлично. В противном случае чтения книги на балконе или у открытого окна тоже может быть достаточным.

Всем родителям остается пожелать терпения и спокойствия. Помните, что карантин — это временная ситуация, так что постарайтесь сохранять оптимизм. Ведь у нас редко бывает возможность проводить столько времени с нашими близкими. Давайте ценить его.

### **Что можно сделать дома.**

Расскажите детям о профилактике коронавируса. Дети и подростки больше других рискуют заразиться, они часто близко взаимодействуют друг с другом и не являются эталоном в поддержании чистоты.

Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица.

Убедитесь, что у каждого в семье есть своё полотенце, напомните, нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены.

Часто проветривайте помещение, проводите влажную уборку.

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МАСКИ**

#### **СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ**

- НАДЕВАЙТЕ МАСКУ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ, В МЕСТАХ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, ПРИ КОНТАКТАХ С ЛЮДЬМИ С СИМПТОМАМИ ВИРУСНОГО РЕСПИРАТОРНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ
- МАСКА ДОЛЖНА ПЛОТНО ПРИЛЕГАТЬ К ЛИЦУ И ЗАКРЫВАТЬ РОТ, НОС И ПОДБОРОДОК.
- ПРИ НАЛИЧИИ ВШИТОГО КРЕПЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ НОСА, ЕГО НАДО ПЛОТНО ПРИЖАТЬ К СПИНКЕ НОСА
- ЕСЛИ НА МАСКЕ ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СКЛАДКИ, РАСПРАВЬТЕ ИХ
- МЕНЯЙТЕ МАСКУ НА НОВУЮ КАЖДЫЕ 2-3 ЧАСА ИЛИ ЧАЩЕ. ВЫБРАСЫВАЙТЕ МАСКУ В УРНУ СРАЗУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
- ПОСЛЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАННОЙ МАСКЕ, ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- НОСИТЬ МАСКУ НА БЕЗЛЮДНЫХ ОТКРЫТЫХ ПРОСТРАНСТВАХ – НЕЦЕЛЕСООБРАЗНО
- ПОВТОРНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ НЕЛЬЗЯ
- ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ МЕРАМИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА

#### **Уважаемые родители!**

**Убедительная просьба соблюдать режим карантина! В целях недопущения распространения коронавирусной инфекции призываем Вас ограничить пребывание в общественных местах, рекомендуем быть дома всей семьёй. Ну, а всем родителям остается пожелать терпения и спокойствия. Помните, что карантин — это временная ситуация, так что постарайтесь сохранять оптимизм.**

Карантин для творческого человека - почти отпуск!

Придумайте веселый способ научить ребенка правильным привычкам, чтобы дать ему чувство контроля.

Например, вы можете превратить мытье рук в игру. Скажите ему: «Вокруг вирусы, поэтому нам нужно быть осторожными. Нам нужно вымыть руки, а затем я расскажу тебе, как еще мы сможем перехитрить вирусы».

В формировании культурно-гигиенических навыков с использованием потешек.

**Дети очень любят слушать сказки, рассказы, стихи и после прочтения с большим интересом отвечают на вопросы:** «Чему учит сказка?», «О чем сказка?» и т.д.

**Дети очень любят учиться чему-то новому, экспериментировать и проводить опыты с новыми вещами.** Несомненно, такие занятия очень полезны для детского развития в любом возрасте

### **Предлагаем Вам интересные идеи:**

1. Нарезьте фигурки для театра теней из картона, приделайте шпажки или 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.
5. Всем желаем не впадать в панику и отлично провести время несмотря ни на что. И конечно, здоровья!

Несколько советов родителям:

1. Не паникуйте. Несмотря на обилие информации от СМИ, различных ученых и врачей, соседей и людей в очереди в магазине, старайтесь не поддаваться панике. Паника — вызывает стресс не только у вас, но и у ваших детей, а от накопленных переживаний, вы можете начать срывать на своих близких.

2. Постарайтесь действительно самоизолироваться. Без особой надобности не выходите из дома. Перед вынужденным походом в магазин или аптеку, составьте список продуктов и лекарств, которые вам нужно купить. Так вы ничего не забудете, и вам не придется ходить в магазин несколько раз подряд. Также есть много сервисов по доставке продуктов и еды из магазинов, ресторанов и кафе. Например, сервис Яндекс.Еда. Устраивайте себе разгрузочные дни.
3. Составьте распорядок дня и повесьте его на холодильник. Распишите время на себя, и время, которое вы уделите детям и проведете с ними. Можете составить даже план на неделю, чем вы будете заниматься каждый день. Составление плана тоже может быть увлекательным занятием.
4. Если мысли не дают покоя, занимайтесь уборкой квартиры или физкультурой, и обязательно проветривайте помещения. Гуляйте только в малолюдных местах, где вокруг вас с детьми никого нет.
5. Старайтесь каждый день предлагать разные виды деятельности домочадцам. Так никто не заскучает и не загрустит!

### **Карантинное творчество**

1. **Онлайн-курс рисования.** В интернете великое множество таких обучающих программ можно найти. В видеоуроках учитель рассказывает и показывает, как нарисовать тот или иной рисунок, демонстрирует как смешивать краски, как работать кистью или карандашами. Уроки подбираются в зависимости от возраста ребенка и от уровня рисования: более сложные или более простые. Вы можете просто включить ребенку урок и заниматься своими делами. Хороший курс рисования можно найти на сайте Skillberry.

### **Как развлечь детей на вынужденном карантине**

Во время карантина врачи рекомендуют оставаться дома и избегать контактов с окружающими. Однако многие родители жалуются, что их дети буквально сходят с ума из-за такой вынужденной изоляции. Родителям приходится постоянно придумывать, чем занять детей.

Если вы тоже вынуждены оставаться вместе с детьми дома, период карантина будет тянуться для вас очень долго. И вам необходимо иметь в запасе несколько занятий, с помощью которых вы развлечете ребенка. Рассмотрим несколько идей, которые помогут вам в этом.

### **Чем заняться вместе с ребенком во время карантина**

1. Постройте замок из коробок  
Соберите все картонные коробки, которые есть в квартире, и позвольте себе ненадолго вернуться в детство. Постройте вместе с ребенком замок.

## 2. Устройте охоту за сокровищами

Эта игра довольно проста. Соберите 10-20 предметов и спрячьте их в разных местах в квартире. Следуя подсказкам или нарисованной карте, ребенок должен отыскать все сокровища. Это поможет занять ребенка на несколько часов.

## 3. Составьте список для чтения

Приучить ребенка к чтению легче, если сделать это в игровой форме.

Составьте список рассказов, которые должен прочесть ребенок. Как только он справится с одним рассказом, он может вычеркнуть один пункт из списка и переходить к следующему заданию.

Рассказываем про пять игр, которые займут внимание детей.

### **Учим буквы с помощью гречки**

Уж чего-чего, а гречки сейчас в каждом доме большие запасы. Один килограмм пусть пойдет на развитие малыша. В небольшую коробку насыпаем тонкий слой гречки, выдаём ребёнку любую ручку или фломастер, ставим перед ним шаблон буквы, и пусть воспроизводит букву на гречневом пространстве. Начать можно с К. На эту букву много популярных слов, например, карантин.

### **Считаем или собираем что-то на скорость**

Все, на что упадет ваш взгляд, можно превратить в игровое снаряжение. Главное, что это были мелкие предметы, и их было много. Цель - собрать что-либо на скорость в течение одной минуты.

### **Забросьте большее количество носков в бельевую корзину.**

### **Собирайте маршмеллоу китайскими палочками — кто больше?**

### **Постройте самую высокую башню из пластиковых стаканов.**

### **Играем в “Игры без ничего”**

Есть игры, в которые можно играть “без ничего”. Для них нужно либо одно воображение, либо самые простые вещи. На первый взгляд, такие игры покажутся глупыми, но на самом деле они отлично развивают пространственное воображение у ребенка, возможность запоминать и представлять несуществующее. Например:

- **Альтернативный теннис.** Вам нужны две картонных или пластиковых тарелки, к донышку каждой из них крепим скотчем по линейке - готовы “ракетки”. Вместо мячика - воздушный шарик. Играем и смеемся.

**Детское сумо.** Дети надевают папины футболки, запихивают под них подушки и устраивают борьбу из сталкивание животами.

**Бег с яйцом.** Шарик от пинг-понга или контейнер от киндер-сюрприза кладем в ложку и бегаем по квартире, стараясь не уронить “яйцо”.

### **Ходим в музеи и на выставки**

Если ребенку уже больше 7-8 лет, то с ним вполне можно отправиться в музей или на выставку. Стоп-стоп, из дома по-прежнему выходить нельзя, самые известные музеи мира открыли виртуальные экскурсии.

[Arts and Culture](#) - здесь хранятся изображения произведений искусства в высоком разрешении.

[Амстердамский музей Ван Гога](#) с функцией “google-панорамы”.

[Третьяковская галерея](#).

[Венский музей истории искусств \(Kunsthistorisches Museum\)](#).

[Лувр](#)

[Государственный Русский музей \(Санкт-Петербург\)](#).

[Британский музей](#), виртуальные экскурсии по музею и экспозициям на официальном YouTube канале.

[Метрополитен-музей, Нью-Йорк](#).

[ИСТОЧНИК KP.RU](#)

### ***На самоизоляции самое время заняться творчеством, музыкальным и художественно-эстетическим развитием***

1. **Онлайн-курс рисования.** В видеоуроках педагог рассказывает и показывает, как нарисовать тот или иной рисунок, демонстрирует как смешивать краски, как работать кистью или карандашами. Уроки подбираются в зависимости от возраста ребенка и от уровня рисования: более сложные или более простые.
2. **Раскраски**
3. **Лепка из пластилина, глины, соленого теста.**
4. **Создание пластилинового мультфильма.** Помните, как в нашем детстве создавали мультфильмы? Теперь у современных детей есть для этого все. Вам понадобится нейтральный фон, смартфон, подставка для камеры или штатив, хорошее освещение, ну и, конечно, пластилиновые фигурки. Устанавливайте фигурки. Устанавливайте фигурки, затем перемещайте их понемногу, снимая на камеру.
5. **Поделки из подручных материалов.** В ход могут идти самые разные предметы, имеющиеся в каждом доме: ватные палочки, вата, ткань, бусинки, картон, цветная бумага, макароны и крупы, все, что может подсказать вам ваша фантазия и интернет-уроки. Уже сейчас можно начать делать поделки к Пасхе, дню Космонавтики, 1 и 9 мая, или просто поделки с любимыми героями фильмов и мультфильмов. Самым маленьким деткам можно предложить сортировать крупы, макароны, распределять их по разным стаканчикам или формочкам для льда. Можно предложить насыпать макароны в пластиковую бутылку. Так и мелкая моторика ребенка потренируется.

6. **Караоке.** Главное, не устраивать его поздно вечером. Включайте любимые песни, пойте слова и снимайте стресс. Если у вас дома есть микрофон и специальные программы для караоке, то это идеальный вариант.
7. **Собственный танец.** Разучите танец. Найдите легкий танец в интернете и разучивайте его всей семьей. Результат можно записать на видео. Можно послать результат родственникам, с которыми вы пока не можете встречаться.
8. **Вязание, вышивание крестиком, шитье.** Маленьких детей можно начать обучать азам этих процессов, с детьми постарше можно делать вместе более сложные работы. Пришивать пуговицы, вышить крестиком узор на ткани, сшить 2 лоскутка — все это может стать началом большого увлечения и полезного хобби.
9. **Рисование по клеточкам.** Если вашему ребенку еще сложно рисовать самостоятельные картины, можно предложить ему такой вид деятельности как рисование по клеточкам. Это очень интересно, развивает внимание ребенка, счет, пространственное мышление и фантазию.
10. **Поэтический вечер.** Этот вид деятельности развивает мышление, запас слов. Ведь поиск рифмы — не самое простое занятие для ребенка. Самым маленьким предлагайте придумывать рифмы к 1 загаданному слову. Например, кошка — ложка, тесто — место, мука — рука и т.д. Детям постарше предложите рифмовать целыми строчками. Говорите или пишете первую строчку, а вторую ребенок, потом снова вы.
11. **Раскопки.** Игра все с той же крупой или макаронами для малышек. Насыпаете в коробку или миску крупу, закапываете в ней мелкие игрушечки. Малыш должен отыскивать их, доставать и называть название.
12. **Участие в конкурсах и викторинах**  
Приглашаем принять участие в конкурсах и викторинах, ответив на задания которых, дети приобретут много новых знаний!

### *Не стоит и забывать о физической линии развития ребенка*

#### **Подвижные игры для детей начальной школы**

Дети очень любят активные движения, сопровождающиеся песенками с забавными стишками. Начинать подвижные игры лучше с выполнения несложных действий, они не только помогают физически развиваться, но и формируют речь с памятью. Так, предложите чаду следующие варианты:

1. **Тили-бом**

Взмахиваем руками – «тили-бом»,  
Затыкаем уши руками – «что за гром?»  
Смотрим на часы – «вот те раз» —  
Показываем один палец – «ровно час!»

## **2. Птичка, лети**

Возьмите малыша за ручки, начинайте ходить с ним по кругу – «лети, птичка, к нам в окно»,  
Начинайте махать руками – «лети, птичка, через дверь»,  
Махая руками, начинайте бегать по комнате – «лети, птичка, к нам в окно»,  
Коснитесь рукой стула – «прилетай и сядь на стул».  
Так, можно, «летая», касаться разных предметов в комнате. Потеха не только развивает координацию движений, но и расширяет словарный запас.

## **3. Посмотри на себя**

Попросите ребенка осмотреть себя, предложив интересные задания. Например, если он в футболке, попросите его наклониться вперед. Если у него есть носочки, попросите присесть. Вариантов заданий может быть сколько угодно, которые не только укрепляют мышцы, но и развивают наблюдательность.

## **4. Кто как ходит**

Предложите малышу походить, подражая разным животным. Пройдитесь вместе с ним вразвалочку как мишка, попрыгайте как заяка или лягушка, медленно прошагайте как верблюд, выбрасывая вперед ноги. Когда походки зверей будут изучены попробуйте поиграть в «угадайку»: один изображает животное, другой угадывает.

## **5. Переложи вещь**

Вы не замечали сколько шагов делает малыш, пытаясь переложить предметы? Предложите ребенку, например, переложить 10 целых грецких орехов с одной миски в другую, находящихся далеко друг от друга. Со временем задания стоит усложнять, используя мяч, ведёрочки или прочие интересные вещицы. Так, мяч можно катать по полу, под ведерочком прятать игрушку, пытаться пройти по натянутой по полу веревочке.

Вариантов интересных занимательных забав реально придумать сколько угодно, используя при этом не только готовые игрушки, но и любой подручный материал.

## **6. Догони меня**

Практически каждый ребенок любит играть в догонялки. Предложите необычный вариант такой забавы. Начните догонять его до тех пор, пока он не окажется в оговоренном заранее месте. Оно будет играть роль так



называемого домика. Можно усложнить задачу и бегать только на носочках, предупреждая тем самым плоскостопие, а также делая осанку ровной.

### **Увлекательные домашние мини квесты**

Искать, бегать, думать – квест задачи захватывают даже взрослых. Устройте подобные мероприятия для своего сына или дочки, и вы увидите, как загорятся их глаза. Тем более, что придумывать ничего сверхъестественного не придется. Ребятишки такие фантазеры, что вам нужно только подать идею, а остальное они додумают сами. Так, можно устроить:

#### **1. Увлекательное путешествие**

Превратите обычную комнату в далекую планету, таинственный остров или жаркую пустыню. Каждый раз тему рекомендуется менять. Диван может стать кораблем, стул огромной горой, а ковер океаном.

Предложите ребенку преодолевать препятствия по пути к цели. К примеру, обойти «болото» по самому краю коврика или преодолеть «пропасть» между диваном и стулом.

#### **2. Поиск клада**

Спрячьте клад в виде игрушки или сладости. Попросите чадо найти его. Интересно даже сказать, что клад оставили пираты, а найти его можно следующими способами:

- «горячо-холодно»;
- по нарисованному плану комнаты с указателями-подсказками.

Можно предложить еще такой вариант: сказать, что клад находится на другом конце комнаты, а добраться туда разрешено, не касаясь пола.

Используя любые подручные средства, такие как стул, подушки, кубики, ребенок должен добраться до цели.

#### **3. Волшебное такси**

Для этого квеста понадобится шведская стенка. Развешиваем на разных ее уровнях и имеющемся навесном инвентаре бумажные пакеты с наклеенными изображениями животных. Это будут домики для них. Задача — найти для каждой имеющейся игрушки – животного свой домик, доставив ее строго по назначению.

Предлагаем вам несколько видов игр, в которые с удовольствием будут играть и ребята среднего звена школьников.

#### **1. Великаны и карлики**

Попросите игроков встать в круг. После слова «Карлики» все должны присесть, а после слова «Великаны» встать. Ошибающийся выходит из круга. Побеждает самый внимательный.

#### **2. Щиплем перья**

Одной команде цепляют за одежду бельевые прищепки. Их задача – ловить остальных игроков, цепляя им свои прищепки. Побеждает тот, кто первым освободится от «перьев».

### 3. **Мини-эстафета**

Создайте две команды, поставив их в одном конце комнаты. Выполняя задания, игроки должны оказаться на другом конце комнаты. Побеждает команда, быстрее прошедшая дистанцию.

В качестве заданий могут выступать:

- проход дистанции на корточках;
- проход дистанции с наступанием только на разложенные по полу листки бумаги;
- проползание через обручи;
- проход с книгой на голове;
- проход с воздушным шариком, не трогая его руками.

### **Играем с мячом**

Мяч – незаменимый элемент для домашних развлечений. Его можно ловить, за ним можно бегать, его можно кидать. С ним можно играть одному, либо привлечь к потехе нескольких детей. Так, для дома можно предложить следующие варианты:

#### 1. **Съедобное-несъедобное**

Известная всеми любимая забава, в особом описании даже не нуждающаяся.

#### 2. **Задания с мячом**

Можно раздать детям различные задания. Кто-то пусть кидает мяч и ловит его, кто-то бьет мячик об пол, третий кидает мяч о стену, четвертый перекладывает его из одной руки в другую за спиной. Радость и смех обеспечены.

#### 3. **Сбей мяч**

Положите большой мяч на стул. По сигналу «Сбей мяч» игрок должен бросать в большой мячик маленький. Стоять при этом он должен на расстоянии полтора-два метра от стула.

#### 4. **Не зевай**

Играющие должны встать в круг спиной к центру, в котором стоит водящий с мячом. Водящий должен сосчитать до пяти и подбросить мячик вверх, выкрикивая имя любого игрока. Тот, чье имя назвали должен быстро повернуться и поймать мяч. Можно разрешить сделать это не на лету, а после одного удара мячика об пол. Не поймавший мяч три раза, выбывает из круга.

#### 5. **Поиграть в «бездомного зайца»**

Играют охотник и зайцы, один из них бездомный. Зайцам выдаются обручи или очерчиваются любыми подручными средствами круги, в которые они

должны встать. Охотник начинает догонять бездомного зайца, который может спастись только, встав в любой круг. При этом участник, который стоял в круге, должен выбежать из укрытия и стать бездомным зайцем. Если зайца поймали, то они становится охотником.

#### **6. Словить обезьянку**

Выбирается водящий, который по команде должен ловить обезьянок. Задача последних – забраться на возвышенность – стул, диван, шведская стенка. Ловить можно только тех, кто остался на полу.

#### **7. Занять пустое место**

Все встают в круг. Водящий стоит за спинами участников. Далее он дотрагивается до плеча одного из игроков, вызывая того на дуэль. Оба участника бегут в противоположные стороны вдоль круга, пытаясь прибежать первым и занять пустое место.