

Уважаемые родители, бабушки и дедушки!

Для взрослых сейчас самый главный вопрос – как организовать досуг детей в условиях домашнего карантина.

Для того, чтобы пребывание дома было продуктивным, лучше сразу продумать распорядок дня. Определите время подъема, выделите время для уроков. Для дошкольников и младших школьников продумайте игры, двигательную активность, занятия в течение дня.

Не забывайте о физической активности для детей и организовывать для них подвижные игры. Это может быть и обычная зарядка, и танцы под музыку.

Старайтесь все делать вместе с ребенком: готовить обед, убирать в квартире, развешивать белье, играть. Сделанные вместе дела сближают родителя и ребенка, учат его выполнять несложные обязанности по дому.

Наконец-то появилось время для просмотра интересных фильмов, чтения книг, изготовления поделок. Самое время включить фантазию и придумать варианты развлечений – это настольные игры в соответствии с возрастом ребенка, занятие кулинарией, вязание, оригами, рисование, квесты и др. Но все это, конечно, потребует огромных усилий со стороны родителей. Постарайтесь заранее продумать занятия для детей хотя бы на неделю.

Занятия могут быть самыми обычными. Например, детям постарше делегируйте домашние обязанности и хвалите их за проявление «взрослости».

Сегодня в интернете есть много мастер-классов на самые разные темы, в том числе по дополнительному образованию детей. Это могут быть занятия по основам музыкального и художественного образования, декоративно-прикладному искусству, техническому творчеству, туризму и краеведению и др.

Посмотрите вместе с ребенком имеющиеся варианты. Пусть он выберет, что ему интересно и что он точно будет делать.

Сейчас многие музеи мира на своих сайтах позволяют бесплатно отправиться в виртуальную экскурсию по своим залам. Можно посмотреть на собрание Лувра, не выходя из квартиры, обсудить с ребенком увиденное.

Не забывайте на карантине и о школьных занятиях, ведь вынужденные каникулы закончатся. Уделяйте школьным предметам 1-1,5 часа в день.

Необязательно вновь и вновь штудировать пройденный материал. Достаточно найти в интернете полезные ресурсы с дополнительной интересной информацией о пройденном материале. Можно посмотреть документальные фильмы на школьные темы.

Дорогие родители!

Перед Вами стоит ряд задач, которые необходимо решить в ходе дистанционного обучения.

Во-первых, это создание здоровьесберегающего пространства, позволяющее снизить риск инфицирования детей в условиях пандемии. Речь здесь идет не только о соблюдении правил гигиены и дезинфекции, а о

правильной организации режима дня, обучения, отдыха, физической активности, профилактике компьютерной зависимости и т.д.

Во-вторых, это организация досуговой и игровой деятельности детей, которые находятся на домашнем обучении.

На период карантина организованы бесплатные детские дистанционные порталы и проекты, а также образовательные программы для родителей.

Бесплатные видеозанятия и мастер-классы, дистанционные конкурсы, психологические онлайн-тесты, онлайн-платформы для занятий фитнесом.

Помните, что самое ценное для ребенка в этот непростой период – это совместное общение с родителем: игровое взаимодействие с детьми младшего школьного возраста, общие интересы, увлечения и хобби с подростками. А что вы выберете, порисовать вместе картину по номерам, сделать зарядку, приготовить печенье или пройти онлайн курс по английскому языку, решаете вы сами. Совместные занятия помогут вам отвлечься от негативных мыслей, наладить внутрисемейное взаимодействие, лучше узнать друг друга.

Однако не все время нужно занимать активными занятиями, дайте ребенку возможность **личного пространства и самоорганизации**.