

Консультация для родителей

«Как организовать досуг ребенка в период самоизоляции?»

Бавина В.Я

Изменить привычный образ жизни и находиться постоянно дома – это стресс не только для взрослых, но и для детей. Как комфортно организовать пространство для ребенка, почему важно соблюдать режим дня и в какие игры играть на карантине

Во-первых- обратите внимание на организацию пространства – доступность: как расставлена мебель, где лежат игрушки, насколько они в реальном доступе для ребенка. Если вдруг полка или какое-то оборудование оказывается для ребенка недоступным, то он к нему не обратится. Он будет ходить за взрослыми по пятам и ныть, чтобы с ним поиграли. В таком случае, он никогда сам себя не займет. Доступность – это один из критериев качества, который мы используем при оценке дошкольных образовательных учреждений, и это действительно очень важно.

Во-вторых- у ребенка должна быть возможность уединиться. Сейчас у нас в квартирах оказались внезапно и папа, и мама, и все родственники, которые раньше ходили на работу. Конечно, не все пространства позволяют каждому уйти в свою комнату. Но важно подумать о том, чтобы у ребенка был свой уголок, в котором он может уединиться и уйти от суеты и шума. Дошкольник не всегда может чутко реагировать на собственное состояние. Он не придет и не скажет: "Мам, не могли бы вы разговаривать немного потише? Я устал". Нет, мы скорее увидим его усталость в плохом поведении, в плохом сне, может быть, в повышенной скандальности.

Еще ребенку важно, чтобы у него было место и время для игр, где он может спокойно разложиться: построить кукольный домик, замок, шалаш из пледа и диванных подушек, построить железную дорогу для поезда, сделать гараж для машин из конструктора и. т. д. И вот эти три вещи – доступность, возможность уединения и возможность трансформации и преобразования пространства (место и время для игры) – это минимальные условия, чтобы ребенок почувствовал себя дома комфортно и мог хотя бы потенциально занять себя сам.

Игры дома.

Игра – это лучше, чем всякие развивашки, занимашки, любые онлайн-приложения. Здорово, конечно, если взрослые попробуют погрузиться в детское состояние и поиграть с ребенком. Сделать веселую зарядку под музыку вместе с ребенком, выполнить общеразвивающие упражнения для поддержания физического здоровья. Для дошкольника это и полезно, и приятно.

Уверена, что каждый родитель, подумав минутку, придумает кучу идей. Для этого необязательно сразу бежать что-то покупать. В каждом доме, где есть ребенок, есть мячи, скакалки, обручи: и конечно же время для того чтобы немножко посвятить свое время общению, игре, придумыванию, фантазированию.

Физическая активность

Для дошкольника движение – это принципиально значимое времяпрепровождение. Например, 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 движениями.

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

Чем можно заняться? Чем бы вы не занимались: играли, рисовали, смотрели кино – помните, что у ребенка высокая потребность в подвижности, в общении с родными людьми.

Тактильные

• Игры с песком



- *Игры с прищепками*



- *Игры с водой*



- *Сухой бассейн*

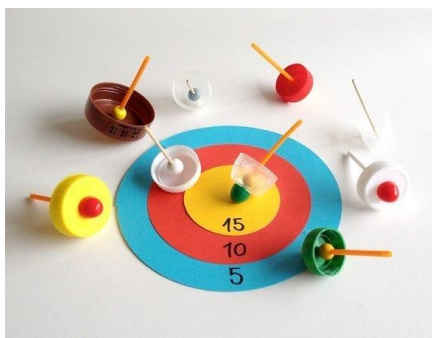


Пространственное восприятие

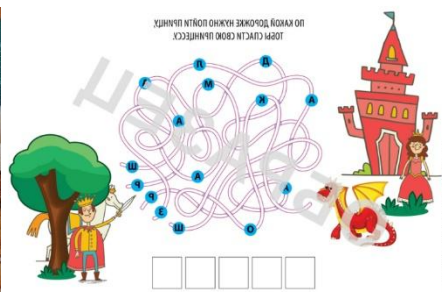
- *Пазлы*



- Запускать волчок, который можно сделать своими руками из подручных средств.



- Домашний квест (искать сокровища)



Игры на дыхание

- Мыльные пузыри



- Аэробол (дуем на обертки от конфет, можно задувать голы)



- Задувать свечи



- Через широкие трубочки дуть на шарик из бумаги.



Двигательные

- Прятки.



• Битва подушками



• Битва шариками



• Танцевать с настроением



Хочу Вам, предложить развивающие оздоровительные упражнения с мячом.

- развивать ловкость в упражнениях с мячом;
- развивать координацию движений в задании на равновесие;
- развивать физические качества – ловкость, быстроту, выносливость, силу, гибкость, глазомер;
- воспитывать интерес к физической культуре;

-формировать потребность заботиться о своем здоровье;

-воспитывать интерес к занятию.

Разминка для дошкольников с мячами в движении «Цветные бусы»

-ходьба по кругу:

-мяч вверх, ходьба на носках;

-мяч вперед в вытянутых руках, ходьба на пятках:

-мяч в вытянутых руках достать коленом до мяча:

-подскоки с мячом.

-Боковой галоп: правым боком, левым боком.

-ходьба и восстановление дыхания: мяч вверх вдох, мяч вниз – выдох.

Комплекс ОРУ на месте с мячами для старших и подготовительных групп.

1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 –поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2- И. п. – мяч в левой руке; 3-4 тоже в левой руке (5-6раз)

2. И. п. –стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- руки с мячом вперед; 2- правую руку с мячом отвести в сторону; 3- правую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4-И. п. то же в левой руке (4-5раз)

3. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1-2-присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3-4 вернуться в И. п. (5-6раз)

4. И. п. – стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8-прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища. Поворачиваясь и перебирая руками мяч (по 3-4 раза в каждую сторону).

5. И. п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 опустить ногу. То же левой ногой (6раз)

6. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на 2-х ногах на месте (20прыжков). Повторить 3 раза. Между сериями прыжков небольшие паузы

7. И постепенно восстанавливаем дыхание

Режим дня дома на самоизоляции:

Режим влияет на эмоциональное и психологическое благополучие ребенка. Если он уставший, перевозбужденный, то он будет все отрицать. Старайтесь придерживаться того режима, который у вас был до карантина. Если вы ходили в садик, то в семь часов подъем. Я понимаю, что это сделать очень трудно, особенно когда некоторые элементы режима оказываются нарушены. Например, вы не можете выйти на прогулку в привычное время, но все-таки максимальное усилие к соблюдению режима стоит приложить.

Также старайтесь, чтобы экраны у ребенка были в минимальной доступности. Регулярно работающий телевизор в фоновом режиме ребенка пере возбуждает. Конечно, можно смотреть мультфильмы, фильмы, но не больше одного часа в день. Это разрушает психику ребенка – растормаживает, ему сложнее будет сосредоточиться...

Проводите время весело и с пользой!