**Консультация для родителей.**

**Рекомендации родителям по обращению с детьми в период пандемии коронавируса COVID-19.**

Дорогие родители, хочу поделиться с вами методическими рекомендациями для вас во время эпидемии коронавируса. Это советы различных специалистов (педиаторов, педагогов, психологов) на период самоизоляции, карантина.

Информация рекомендована Министерством Образования РФ.

1. Соблюдайте режим дня, сохраняя последовательность занятий в течение дня. Ребенок должен представлять, что его ждет и завтра, и послезавтра, и что будет через час. Ему так проще жить в изменившемся мире. Это делает жизнь детей более предсказуемой и стабильной. Подъем, завтрак, совместные игры, обед, совместный сон, и другие занятия должны повторяться в определенное время и в определенной последовательности. Благодаря такому укладу ребенок будет более спокойным и уравновешенным. Максимальная последовательность в режиме дня – залог стабильного эмоционального состояния. Очень здорово, если вы постараетесь придерживаться режиму дня детского сада. Это позволит ребёнку после длительного пребывания дома вернуться в привычное для него русло без вреда для его нервной системы.

2. Старайтесь больше двигаться в домашних условиях. Дети по своей природе очень подвижны. В ситуации с карантином, самоизоляцией, их двигательная активность очень ограничена. Поэтому, ежедневно делайте всей семьёй зарядку. Во время занятий и в перерывах между занятиями делайте физкультминутки. Играйте с ребёнком в игры малой подвижности. Занимайте ребенка активными играми. Вовлекайте его в совместные спортивные упражнения. Таким образом, у вас тоже будет повод начать заниматься спортом. Устраивайте «турниры», соревнования, стимулируйте ребенка к победам в играх.

Если есть финансовая возможность, можно приобрести такую вещь, как Kinect. Это игровая приставка, которая подключается к телевизору, и диски. Необязательно покупать новое, можно и б/у, что позволит сэкономить. Что это такое? Ребенок стоит в 1–2 метрах от экрана и повторяет движения, которые показывает человек в игре. То есть ребенку кажется, что он преодолевает пороги, скачет по горам, преследует злодеев, а на самом деле он двигается. Это какая-то, но нагрузка.

Альтернативой игровой приставки для детей старше 3–5 лет могут быть многочисленные занятия онлайн — это и зумба, и танцы, и спортивные единоборства — несложно подобрать что-то, что нравится ребенку, и обязательно заниматься с ним.

Для детей помладше выходом может быть спортивный комплекс, установленный дома. Лестница, горка, канат, турник, даже игрушечная боксерская груша — все это дает возможность немного выплеснуть энергию.

3. Достаточно отдыхайте. Помните про тихий час. Для правильного функционирования детского организма и мозговой деятельности детям необходим сон после обеда. В тихий час восстанавливается энергия ребёнка, потраченная в утреннее время. Для здорового сна в тихий час важно создать соответствующие условия: изолировать комнату от посторонних звуков и шумов, приглушить попадание солнечного света в комнату.

Сон очень важен. Помните, что только во время сна ребёнок получает действительно полноценный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным. Дети 3-4 лет спят 14 часов в сутки, детки 5-6 лет – 13 часов в сутки, дети 7-8 лет – 12 часов в сутки. Не забывайте о том, что ребёнок дошкольного возраста должен спать днём не менее 1, 5 часа и ложиться спать не позднее 21:00. Соблюдение режима сна и бодрствования очень важно для ребёнка.

4. Свежий воздух очень важен для сохранения и укрепления здоровья ребёнка. Если вы живёте в частном доме или проводите этот период в деревне на даче – это несомненно плюс в данной ситуации. Но не у всех есть такая возможность.

В период же карантина и самоизоляции в городской квартире трудно обеспечить ребёнку удовлетворение этой потребности в полной мере. Находясь дома детям нужно, по возможности, больше времени проводить на балконе или у окна. Желательно именно на балконе, поскольку стекло все-таки поглощает часть солнечного спектра. И даже в яркий солнечный день в помещении уровень освещенности меньше, чем на улице. То есть лучше одеться, выйти на балкон и провести там время, условно погулять. Можно по мере возможностей организовать там какие-то игры, развлечения.

Во время ослабления карантина можно гулять с детьми на улице. Но при этом надо быть предельно осторожными и исключить общение с другими взрослыми и детьми. Старайтесь на прогулках избегать любых контактов, не собираться компаниями и держать дистанцию 1,5 - 2 м.

5. Старайтесь поддерживать привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно или создавайте новые семейные традиции (игры). Вовлекайте детей в соответствующие их возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению, развитию. Старайтесь максимально использовать игровые формы.

6. Очень важно с самого раннего возраста приучать детей к трудолюбию, начиная с самых простых задач, например, уборки игрушек. Привлекайте ребёнка к домашним делам, к трудовой деятельности. У малышей есть желание самостоятельно выполнять некоторые трудовые поручения. Давайте вашему ребёнку посильные для его возраста поручения. Пусть у него, как и у других членов семьи, будут свои обязанности: покормить домашнее животное, помыть посуду, накрыть на стол, убрать посуду со стола, полить цветы, подмести и т. д. Эти поручения будут способствовать становлению его личности, формированию объективной самооценки и самоутверждению. 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.

Занимайтесь совместными домашними делами с ребёнком. Вместе волшебной тряпкой вытирайте пыль с полок, поливайте цветы, сажайте рассаду, вытаскивайте белье из стиральной машины, кормите домашних питомцев, накрывайте на стол (ребенок может разложить столовые приборы, салфетки, совместно протирайте стол, нарезайте овощи, наливайте чай. Детям важно чувствовать свою нужность и важность. Не ждите идеального выполнения, поскольку это их первый опыт. С чего-то же нужно начинать. Ловите момент интереса ребенка. Потом такого желания помочь уже не будет.

7. Не выступайте против дистанционного общения ребёнка со своими друзьями, сверстниками. Телефонные звонка, видео-вызовы и другие соответствующие их возрасту средства дистанционной коммуникации. Но с ограничением по времени.

8. Помогите ребёнку найти открытые способы выражения своих чувств и эмоций, например, таких как страх и печаль. У каждого ребёнка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в такой творческой деятельности, как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.

9. Занимайтесь с детьми творчеством. Поощряйте любую продуктивную творческую деятельность. В детском саду постоянно проходят с детьми занятия по лепке, рисованию, аппликации, конструированию. Эти виды деятельности вызывает большой интерес у детей. Они способствуют развитию у них творческого воображения, дают возможность им проявить свою индивидуальность и выразить эмоции, чувства.

10. Играйте вместе с детьми. Главный вид деятельности ребёнка дошкольного возраста – игра. Именно через неё ребёнок познаёт окружающий мир, учится взаимодействовать с ним, контактирует со своими близкими, сверстниками и другими взрослыми.

11. Читайте вместе с детьми. Дети любят сказки. В период самоизоляции у вас появилось больше свободного времени. Самое время начать читать деткам новую книгу. Замените мультики и гаджеты, например, на прослушивание аудиосказок.

12. Больше общайтесь с ребёнком. Во время стресса и кризиса дети обычно больше тянутся к общению с родителями.

13. Информационное пространство мира переполнено пугающими сообщения о новом коронавирусе, получившим название (COVID-19). Мы постоянно слышим о нем из телевизоров, по радио в автомобилях, читаем в Интернете. Наши дети тоже это слышат и видят, этот поток информации начинает пугать, вызывает беспокойство.

Важно поговорить с ребёнком о текущей ситуации. Важно не только выяснить отношение к ней, но и насколько она тревожит, и какие эмоции они испытывают.

Всем известно, что дети более тонко ощущают, остро реагируют и сильнее переживают по поводу любых негативных событий. И тяжелее к ним адаптируются. Поэтому важно им объяснить, что не происходит ничего страшного. То, что мы все остались дома, это просто меры предосторожности, вроде тех, например, как мытье рук после улицы или мытье фруктов перед едой. Надо дать понять, что вы все по-прежнему вместе и что их по-прежнему любят. Главное, чтобы они ощутили ваше личное спокойствие, поддержку и заботу о них.

14. Объясните ребёнку, что сейчас происходит в мире. В понятной, простой, доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, дайте им чёткую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста. Расскажите ребенку, почему так важно носить маски в общественных местах, мыть руки и почему нужно оставаться дома. Разговоры о том, что нужно сделать, чтобы остаться здоровым, ребенок обязательно запомнит, так как эта информация не вызывает страх и беспокойство.

 

Скоробогатова Н.М., инструктор по физической культуре