

## **Консультация для родителей второй младшей группы: «Как организовать досуг ребенка во время самоизоляции?»**

Сейчас у нас наступила тяжелая пора и вынужденная самоизоляция, которая заставила взрослых и детей круглосуточно находиться дома. Конечно возникает вопрос: «Как распланировать день, чтобы дети имели возможность общаться, развлекаться, и развиваться?» Ребенку 3-х и 4 –х лет, в отличие от школьника, нужно помочь организовать свою деятельность. Прежде всего, взрослые должны организовать свой день так, чтобы как можно больше уделять времени своему малышу, распорядок дня ребенка дома в какой – то степени отличается от распорядка дня в детском учреждении. Ведь самоизоляция закончится, и дети вернуться к привычной размеренной жизни в детском саду. И лучше, чтобы малышу не пришлось заново к нему привыкать.

Родителям нужно понимать, что изменилось только место пребывания ребенка, а его деятельность должна быть по возможности такой, как и была в детском саду или немного изменена.

Мы советуем написать на листе бумаги подробный распорядок дня в виде символов и повесить его так, чтобы ребенок постоянно его мог видеть. Важно, чтобы у ребенка были четкие ожидания по поводу того, что будет происходить в течение дня — когда будет время для игр, чтения и отдыха.

День должен начинаться с гигиенических процедур, утренней гимнастики, завтрака. В течение дня родители (или другие взрослые, которые будут находиться с ребенком дома) должны организовать учебную, игровую, самостоятельную деятельность ребенка.

### **Например: Игровая деятельность**

Является ведущей деятельностью в детстве. Игровая деятельность способствует развитию у ребенка навыков, умений, необходимых для самообслуживания и оказания помощи взрослым. В сюжетно-ролевых играх ребенок воспроизводит и моделирует уборку, стирку, прием пищи, одевание и раздевание на примере куклы или другой игрушки.

### **Трудовая деятельность**

У малышей есть желание самостоятельно выполнять некоторые трудовые поручения — мыть посуду, накрывать на стол, убирать, подметать. Поэтому ребенку следует давать посильные трудовые поручения. Которые будут способствовать становлению его личности, формированию объективной самооценки и самоутверждению.

### **Художественно-продуктивная деятельность**

Рисование, лепка, аппликация, конструирование — это то, что, ребенку нравится делать больше всего. В этих видах художественно-продуктивной деятельности малыш имеет возможность воплотить свои замыслы и реализовать творческие способности, независимо от взрослого.

## Обратите внимание!

1. Важно, чтобы родители контролировали пребывание ребенка перед компьютером или планшетом. Нужно организовать пребывание на свежем воздухе (в условиях самоизоляции это возможно на лоджии, балконе), обязательно частое проветривание помещения, в котором ребенок проводит время.
2. Ребенку также будет полезно послушать сказку, рассказ, выучить стихотворение, пересказать прочитанное. Это можно сделать с помощью вопросов по прочитанному рассказу или сказке, рисункам. Интересная форма работы – это составление сказки, возможно ее героями будут нереальные фантастические создания и пусть ребенок дает волю своим фантазиям, а взрослый записывает сказку и собирает в семейную копилку. Возможно это войдет в добрую традицию в вашей семье, и таких произведений будет еще много.
3. Сейчас есть много интересных настольных игр, которые развивают логическое мышление, память, внимание — и это тоже будет интересным времяпрепровождением, для ваших детей.
4. Можно организовать тематические домашние вечеринки, подготовить сценарий, костюмы, декорации, конкурсы, призы. Также, можно устроить семейный просмотр фильма.
5. Не изолируйте ребенка от общества. Поддерживайте контакт с друзьями и близкими. Ребенок может общаться с друзьями и близкими, которых вы не можете посетить лично, используя видеочаты.
6. Некоторое время можно уделить просмотру мультфильмов и развивающих и познавательных видео на YouTube канале. И не забывайте про тихий час.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ.**

## РОДИТЕЛЯМ: 8 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ.

Каждый родитель мечтает воспитать здорового, счастливого и развитого ребенка. На этом пути он сталкивается с препятствиями и вопросами, на которые нет ответа или, наоборот, слишком много ответов и непонятно, какой из них правильный. Остается опираться на здравый смысл и мнение экспертов. Можно из книг взять полезные советы, основанные на достижениях науки и практике, которые станут хорошим подспорьем для родителей.

### 1. Позволяйте детям играть чаще

В силах взрослых, каждого из нас, дать своему ребенку то, что требуется ему для гармоничного развития. Игра в этом смысле нужна как воздух.

Почему сокращение времени на игру влечет за собой расстройства эмоционального и социального характера? Игра — естественный способ научить детей решать их проблемы, контролировать желания, управлять эмоциями, смотреть на проблему с разных точек зрения, обсуждать разногласия и общаться друг с другом на равных. Другого способа освоить эти навыки нет. Вот почему так важно, чтобы ребенок проводил много времени играя.

### 2. Стимулируйте любознательность

У детей есть врожденная склонность к познанию мира, которую обязательно нужно поддерживать. Один из способов это сделать — показывать все возможные, самые разнообразные варианты решения задач. Если в процессе игры ребенку сразу показать одну-единственную функцию игрушки, он придет к выводу, что та больше ничего не умеет. А вот когда игрушку давали ребенку «на откуп», они догадались использовать ее по-разному, не одним способом.

Вывод прост. У тех, кого не учили специально, не было причин думать, что им показали все возможные варианты, поэтому они начинали изучать тщательнее и открывали для себя новые возможности использования. И это относится не только к играм. Но и к жизни.

### 3. Поддерживайте ребенка

Психологи вывели формулу: 10 000 часов практики равны экспертизе в любом деле.

Если вы заметили талант у своего ребенка, дайте ему его раскрыть. Без поддержки родителей невозможно наработать 10 000 часов. Помните: 10 000 часов — это очень-очень много. Дети и молодые люди не в состоянии в одиночку наработать такое количество часов. Нужны поддержка и помощь родителей. Такой стиль воспитания называется «совместным развитием». Его

задача — активно «стимулировать и оценивать таланты, умения и побуждения ребенка».

Если вы хотите вырастить гения (или хотя бы не несчастного человека), дайте ребенку возможность заниматься тем, что он любит, без ограничений (кроме времяпровождения за компьютером, планшетом или телефоном).

#### **4. Учите детей отличать хорошее от плохого**

Если плохой поступок вознаграждается, то молодой мозг может определить его как полезный с точки зрения выживания индивидуума. Если ребенок, проявляя агрессию, получает поддержку, а проявляя стремление к взаимодействию, такой поддержки не получает, его мозг может легко запомнить, что агрессия хороша для его выживания.

Если малыш получает вознаграждение, будучи больным, и теряет его, выздоровев, у него формируются соответствующие долговременные связи.

#### **5. Разрешайте ребенку дружить со старшими**

В разновозрастных группах у маленьких детей есть возможность заниматься тем, что было бы слишком сложно или опасно делать самостоятельно или в группе сверстников. Еще они могут чему-то учиться, просто наблюдая за более старшими ребятами и слушая их разговоры. Старшие эмоционально поддерживают младших и заботятся о них лучше, чем ровесники. Дети получают новые навыки и развивают мышление, взаимодействуя с другими в зоне своего ближайшего развития. Вот почему возможность общаться с детьми постарше важна для физического, социального, эмоционального и умственного развития ребенка.

#### **6. Родители должны быть тверды в своих решениях.**

Если заранее принимаешь решение, то, когда приходит время действовать, уже не отвлекаешься на мысли о том, хочется тебе это делать или нет. Не стоит воспринимать это правило буквально; например подъем в 6:30 утра — лишь пример того, какой твердой волей нужно обладать, чтобы достичь успеха. Твердое внутреннее обязательство — в отношении воспитания ребенка, семьи, отношений (или программы тренировок и проекта на работе) — это самое важное, что только можно сделать в жизни. С этого все начинается. И вы подаете детям достойный пример.

#### **7. Пусть ваши дети чаще чувствуют себя счастливыми**

Счастливые моменты в прошлом создают особые связи между нейронами, которые готовы к тому, чтобы производить «гормоны счастья» в следующий раз, когда вы испытаете подобные позитивные ощущения. Другими словами, чем чаще ваш ребенок будет чувствовать счастье и радость, тем легче ему это дастся во взрослой жизни.

Например, у ребенка, который пользуется большим уважением своих родителей, поскольку умеет обращаться с компьютерами, формируются нейронные связи, которые позволяют ему ожидать большей радости при оказании такой помощи другим людям. Он повторяет свои действия, и в его нервной системе появляются новые нейронные пути счастья.

Каждый позитивный момент укрепляет нейронные пути, а наш мозг устроен так, что «обращается» к тем путям, которые самые крепкие и используются чаще всего. Человек накапливает опыт с самого детства, а потом обращается к нему всю свою жизнь.

### **8. Обнимайте детей чаще**

Прикосновения и объятия — это не чья-то прихоть. Есть четкая физиологическая основа, которая делает и взрослых и детей счастливыми, когда они выказывают привязанность друг к другу. Окситоцин — «гормон счастья», который выделяется у млекопитающих.

Рождение детей также вызывает значительный прилив окситоцина. Причем как у родителей, так и у детей.

Окситоцин дарит нам удовольствие быть спокойными рядом с теми, кому мы доверяем. Это не осознанное решение, а скорее физическое чувство безопасности. Нейронные пути, формирующиеся с участием окситоцина, возникают в течение всей нашей жизни. И очень важно формировать их в детстве, чтобы ребенок чаще чувствовал радость от жизни.

Подумайте о своем детстве и вспомните самый счастливый момент. Где вы были? Что делали? Кто был с вами рядом, если был? Правда, приятное чувство? Когда мы становимся родителями, одна из главных наших задач — сделать так, чтобы у ребенка было как можно больше счастливых воспоминаний и умений и навыков, которые помогут ему во взрослой жизни.