Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 6 «Солнышко»

Памятка для родителей

Как пережить карантин с ребенком дома

Сейчас в стране сложилась непростая ситуация. Ограничительные меры, вынужденная самоизоляция, переход на дистанционное обучение. Обстановка сложная, но **важно помнить главное:** она не будет вечной. Рано или поздно все закончится, и мы вернемся к нашей привычной жизни. Поэтому давайте переключаться, позитивно мыслить и смотреть в будущее.

- Важно объяснить ребенку, почему ввели карантин, для чего он нужен, при этом не пугать детей излишней драматизацией и самим не поддаваться панике, потому что маленькие даже невербально чувствуют настроение родителя

- Уделяйте время собственным делам – работу за Вас никто не сделает

- Выделите личное время для каждого члена, ведь в этом нуждаются и дети, и взрослые

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 6 «Солнышко»

- Один из самых важных моментов организации жизни дома во время карантина – это **режим.** Нужно стараться выстраивать свой распорядок дня так, чтобы выделять время и на работу, и на занятия с детьми. Обязательно организуйте дневной сон Ваших детей
- Дистанционное обучение или ваши занятия проводите в утренние часы или после дневного сна

- Проводите время вместе. Играйте в настольные игры, занимайтесь творчеством, смотрите вместе мультфильмы и фильмы. Найдите время поиграть с ребенком в его любимую настольную игру. Домино, лото, различные тематические карточки, пазлы, мозаика

- Самое главное для дошкольника – это активное участие родителя, который сможет обогатить любое занятие рассказами и своей вовлеченностью в это занятие
- Читайте детям сказки, стихи, повести, рассказывайте истории, стройте планы на будущее. Вспомните, как уютно и спокойно было нам в детстве, когда мы, укутавшись в одеяло, слушали, как мама читала нам сказки, и как сладко нам засыпалось под них. **Передайте** эту атмосферу и своим детям

- Занимайтесь с ребенком творчеством. Направьте энергию ребенка в позитивное русло и помогите ребенку раскрыть творческий потенциал. Рисование, лепка, аппликация – перед Вами многообразие вариантов, главное – найти занятие по душе

- Привлекайте детей к помощи по дому – это помогает детям почувствовать свою значимость

- Устройте на подоконнике мини-огород. Детей очень увлекает наблюдение за луком, фасолью или горохом, тем более они быстро дают зеленые ростки

- Ваше позитивное настроение поможет создать в семье благоприятный микроклимат

- **Оставайтесь дома и в безопасности**

- Будьте здоровы и помните, дети – **отличная компания!** Главное – правильный подход и позитивный настрой.

Педагог-психолог Круглова Ольга Анатольевна