



## Уважаемые родители!

Вы можете проявить себя осознанными, внимательными и понимающими родителями. Вы можете стать для ваших детей источником вдохновения на новые, интересные дела, партнером, другом и союзником в их детском мире. Сделать это не так сложно, как вам может показаться. Самое главное, принять это решение и начать испытывать НЕ эмоции раздражения от вынужденного сидения дома, а эмоции радости от совместного проживания текущей ситуации вместе со своим самым близким человеком на свете - ребенком!

А в помощь вам в поиске идей для совместных дел, мы предлагаем вот такие ссылки:

-Если вы хотите **поиграть в подвижные игры**, вам сюда: [https://daynotes.ru/podvignie\\_igri\\_dlya\\_detey\\_v\\_pomeshenii/](https://daynotes.ru/podvignie_igri_dlya_detey_v_pomeshenii/)

-Если вы хотите **порисовать**, вам сюда:  
<http://risuemdoma.com/video>

-если вы хотите **почитать интересные книжки**, вам сюда:  
<https://mishka-knizhka.ru/skazki-dlay-detey/>

-Если вы хотите вместе **послушать аудиокниги**, вам сюда:  
<https://deti-online.com/audioskazki/>

-Если вы хотите **устроить домашнюю дискотеку** вам сюда:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLJjGmM6IHmBZc40XpBWslYR0YYvqgu2bm>

-Если вы хотите **поговорить "о важном"**, вам сюда:

1. <https://vseprorebenka.ru/vospitanie/psihologija/krizis-7-let-u-rebenka.html>
2. <https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/11-sovetov-ot-mnogodetnoj-mamy-psihologa-chemu-opytu-doverayut-milliony-roditelej-2120815/>
3. <https://www.ya-roditel.ru/parents/consultation/>
4. <https://www.det-psi.ru/zadat-vopros/>
5. <https://mojmalysh.ru/?p=1867>
6. <https://schoolpsy.wordpress.com/2011/10/26/ответы-психолога-на-вопросы-родителя/>
7. <https://преодоление35.рф/sajty/> (все для родителей детей с ОВЗ)

-Если вы хотите **сделать игрушку своими руками из подручных средств**, вам сюда:

1. <https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/11-klassnyh-igrushek-kotorye-vy-mozhete-izgotovit-s-detmi-pryamo-sejchas-1411465/>
2. <https://www.passion.ru/mama/obuchenie-i-razvitie-d...>
3. <https://www.uaua.info/ot-1-do-3/razvitie-ot-1-do-3...>

-Если вы хотите **построить необычные постройки**, вам сюда:

<https://razvivash-ka.ru/detskij-konstruktor-svoimi-rukami/>

-Если вы хотите **приготовить вместе что-то вкусненькое**, вам сюда:

<https://www.passion.ru/food/sostavlyaem-menyu/9-blyud-kotorye-legko-prigotovit-vmeste-s-rebenkom-153812.htm>

-Если вы хотите, вместе **заняться спортом**, вам сюда:

<https://youtu.be/eIqGGK3becA>

-Если вы хотите **сделать аппликацию**, вам сюда:

1. <http://rodnaya-tropinka.ru/masterim-s-detmi-svoimi-rukami/applikatsiya-s-detmi/>

2. <https://tytmaster.ru/podelki-applikacij/>
3. <https://tratatuk.ru/materialy/podelki-iz-bumagi/podelki-dlya-detej.html>

-Если вы хотите **слепить что-то из пластилина**, вам сюда:

<http://ihappymama.ru/poshagovyyj-master-klass-po-le...>

### **Зарядка для детей под музыку**



<https://youtu.be/S5mftdidSe0>  
<https://youtu.be/seBXF8y6IPY>  
<https://yandex.ru/collections/card/5c3d9d262117180056df2762/>  
<https://youtu.be/FcV6A27TYkg>  
<https://youtu.be/pelXy-BpRAs>  
[https://yandex.ru/efir?stream\\_id=42bd1e3048e556efa6f6871cdaee7722&f=1&from\\_block=partner  
context menu](https://yandex.ru/efir?stream_id=42bd1e3048e556efa6f6871cdaee7722&f=1&from_block=partner_context_menu)  
<https://youtu.be/6Jx24P198Tw>  
<https://youtu.be/S5mftdidSe0>  
<https://youtu.be/39HrMCS2XTE>  
<https://youtu.be/ZnZSAx0IFHq>  
<https://youtu.be/CO0mUekq74U>  
<https://youtu.be/hYiSK5szG7E>

### **Карантин. Дети дома. Как организовать день плодотворно и полезно**

Тяжело занять ребёнка на весь день. Но вы делаете достаточно, потому как вы любите своих детей...



  
 MINISTERSTWO OŚWIATY I NAUKI  
 REPUBLIKI POLSKIEJ

## Продуктивное утро на карантине

МКОУ ПГО «Детский сад №69 комбинированного вида»

**#СидимДома#Самоизоляция#**  
**Дети Дома**  
 Как организовать день плодотворно и полезно?

**Настройте режим.**  
Раньше ложитесь и раньше вставайте.

Выберите 1 день в неделю и посвятите его определённой деятельности.  
  
Например, понедельник-рисование, вторник-лепка, среда- аппликация ....  
  
Занятия должны сопровождаться взрослыми.  
  
*Приветствуется совместное творчество.*

Слушайте музыку и танцуйте, или делайте зарядку в первой половине дня (например с 9.00 до 9.15).  
Это зарядает энергией и хорошим настроением.

Увеличьте время ребёнку: читайте, рисуйте, рассматривайте картинки, играйте в подвижные игры и даже смотрите мультфильмы **вместе**, а затем обсуждайте сделанное или увиденное.

Приобретите настольные развивающие игры по возрасту.  
Например: пазлы, парные картинки, лото, игры-ходилки и т.д.

Пригласите ребёнка к работе по дому.  
Готовьте вместе еду, стирайте, накрывайте на стол и т.д.  
Дети с удовольствием помогают родителям!

Заведите добрую традицию - читайте детям перед сном

Если вы видите, что ребёнка что то беспокоит - отложите все свои дела, обсудите с ним его чувства, используйте тактильное взаимодействие (обнимашки, прикосновения, поглаживание головы, массаж) — это обеспечит малышу ощущения безопасности.


 Тяжело занять ребёнка на весь день в течении месяца.  
 Но вы делаете достаточно.  
 Вы любите своих детей и поддерживаете их в это нелёгкое время.

Помните, что карантин — это временная ситуация, так что постарайтесь сохранять  
**ОПТИМИЗМ и БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**  
**Оставайтесь ДОМА! Берегите себя и своих близких!**