

## Что делать с дошкольником в выходные или на самоизоляции?!

Рекомендации педагога-психолога Георгиевой М. О.

1. Очень важно соблюдать режим. Не обязательно строгий режим будних дней, но основные режимные моменты должны соблюдаться. Режим сна, режим питания, возможно, он будет больше соответствовать вашим биоритмам, и биоритмам ребёнка, чем рабочий. Напоминаю, то, что для взрослого режимные моменты воспринимаются как что-то ограничивающее их свободу, для ребёнка является фактором, поддерживающим его нервную систему. Ребёнок постоянно живёт в мире открытий, удивлений, озарений и потрясений, он каждый день узнаёт огромное количество информации, сон позволяет эту информацию уложить в голове, усвоить в опыте. Для взрослых, кстати, так же важно соблюдать режим сна, нарушения сна являются медицинской проблемой.
2. Будет здорово, если у вас появится примерная программа на выходные, которую вы сможете составить в кругу семьи. Можно выбрать и обсудить одно большое мероприятие (посещение зоопарка, музея, пикник в роще и т. п.) на выходные. Так же, неплохо обсуждать, что вы собираетесь делать в течение дня. У детей до 5 лет не сформировано представление о времени, частях суток, поэтому нужно им напоминать, что в какое время делают (например, что утром хорошо сделать зарядку, днём подремать, перед сном погулять...).
3. Гулять необходимо! Можно провести разведку местности вокруг своего дома, найти несколько путей до ближайшей площадки или новую площадку поблизости.... Заодно обсудить опасные места, где лучше вообще не ходить, интересные явления которые можно наблюдать (для ребёнка может быть интересным как кто-нибудь заезжает в гараж, или паутинки, или разные листья деревьев).
4. Ведущая деятельность ребёнка – игра! В ней особенно развивается воображение, так же она может развивать и познавательные процессы и выполнять психотерапевтическую функцию. У ребёнка должна быть возможность поиграть самостоятельно. Он может играть с сюжетными игрушками, головоломками (мозаиками), строить из конструктора, рисовать, лепить, выполнять задания в прописях. Это должно быть по желанию ребёнка, сейчас много пособий: кому-то интересны раскраски, кому-то лабиринты, кому-то разнообразные задания. Помните! Вы не участвуете в конкурсе «Идеальная пропись»! Основная задача – не отбить желание выполнять задания.
5. Заведите семейные традиции! Можно печь печенье на рабочую неделю или пиццу на ужин в субботу. Можно по вечерам играть в настольные игры (хоть в ходилки, хоть в монополию, хоть в шахматы). Может быть, это будет семейная зарядка по утрам, и ваш малыш сможет быть вашим тренером! Кстати, перед сном, когда нервная система утомлена именно ритуалы успокаивают ребёнка: ужин, вечерняя игра /или беседа, душ, расстилание постели, чтение книжки, засыпание...
6. У взрослых могут быть свои интересы и увлечения. Лучше если это не 10 серий подряд любимого сериала или полное прохождение новой компьютерной игры, а хобби вроде вязания, вышивания, раскрашивания картин по номерам, каллиграфии, создания видеороликов, ведение блога. Ребёнок может понять, что у взрослого есть своё личное время и своё пространство, он может себя занять на некоторое время сам.
7. Так как вся семья живёт в общем пространстве детей нужно привлекать к содержанию этого пространства в порядке. Самые младшие наши воспитанники могут убирать свои игрушки на места, убрать за собой посуду, помогать с загрузкой или выгрузкой стиральной машины. Старшие могут пылесосить, вытирать пыль, мыть посуду. Большинство детей любят помогать в приготовлении пищи. Конечно взрослому легче это делать самостоятельно, но если у ребёнка пропадёт интерес к домашним делам, в подростковом возрасте вам будет значительно сложнее сформировать этот интерес.
8. Смотреть ли мультики? Врачи рекомендуют от 5 минут в младшем дошкольном возрасте, до 25 в старшем. Сейчас эти нормы нарушаются значительно. Я рекомендую смотреть мультфильмы и фильмы совместно с ребёнком и обсуждать их. Ведь очень интересно знать что заметил, запомнил малыш, что ему понравилось, а на что нужно обратить внимание по вашему мнению. Если у ребёнка не возникает перегрузки нервной системы, которая проявляется истерикой.
9. Давать ли гаджет? Можно найти развивающие программы или игры и обязательно ограничивать их по времени. Это можно сделать с помощью родительского контроля. И обязательно покажите ребёнку гимнастику для глаз, которую нужно выполнять после работы с экраном. Возможно потом он станет вам напоминать, чтобы вы берегли своё здоровье когда работаете!

Коллектив МБДОУ № 118 желает вам счастливых выходных!