## *Как занять ребенка дома, пока мама*

***работает на «удаленке»?***

Из‑за эпидемии коронавируса детские сады и школы устраивают внеплановые каникулы, учеников переводят на дистанционное обучение. Многие родители в связи с этим испытывают сильный стресс: совмещать удаленную работу с заботой, образованием и развлечением даже одного ребёнка, не говоря уже о нескольких, очень непросто. Впадать в панику — плохая идея, лучше продумать план действий и следовать ему.

### *С чего начнём?*

Итак, вы оказались дома с ребёнком и кучей задач. Первый порыв — стараться прожить это время так, как будто ничего не произошло. Чтобы обед по расписанию, прогулки как по субботам, а мультики только по 15 минут. Этот прекрасный план вряд ли сбудется. Давайте не будем обманывать себя: «как обычно» не получится, потому что все не как обычно. Обед, занятия, сон, режим — все может стать другим, не совсем правильным. И это не повод сильно переживать: для семьи такой режим — не только стресс, но и прекрасная тренировка (посмотрим, как быстро мы сможете включиться в новый порядок), и прокачка эмоционального интеллекта (тревогу пережить, найти в трудностях источник вдохновения).

Самое главное: любые новые условия позволяют нам заново друг друга узнать, присмотреться, многое заметить, и  в конечном счете освежить отношения с близкими.

В общем, предлагаю относиться к любой изоляции как к отличной возможности заново познакомиться со своими детьми. Да, придется им в кое-чем помочь, и подготовиться, и работу на дому никто не отменял — но при правильной расстановке сил это может дать вам много ценного опыта и необычных, ярких эмоций.

#### Чего боимся?

#### - Придется целый день развлекать ребенка, а мне, вообще-то,

#### работать надо, и суп сам себя не сварит.

#### - В саду ребенку весело, а я не смогу его никак развлечь он будет скучать

#### без своих «развивашек».

#### - Скоро мне жутко надоест работать аниматором!

#### Как решаем?

***1. Неделя приключений***

Лучше всего раздобыть пять пустых картонных коробок. На каждой пишем день недели: понедельник, вторник, среда и т. д. Можно сделать свои коробки и для выходных, если они обещают быть хлопотными.

Для каждого дня намечаем тему в зависимости  от возраста и интересов детей. Маленьким детям нравятся «сад и огород», «зоопарк», «русские сказки», «варим обед», а ребятам постарше можно предложить «динозавров», «космос», «кондитерскую» и что угодно еще.

На каждую тему подбираете разные вещи, можно совсем неожиданные: в раздел «варим обед» положить половник, немного разноцветной крупы и макарон вместе с клеем, в раздел «космос» — все мячики, которые найдете дома, а еще цветные нитки, ленты, пластилин, краски — в общем, все, что вы сумеете логически привязать к теме.

Ребятам постарше хорошо положить книжки, наклейки, журналы, малышам — карточки и наборы предметов, которые можно рассыпать и собирать в корзинку.

Утром каждого дня, уделив ребенку столько внимания, сколько можете, вы выдаете ему коробку и предлагаете разобраться со всем, что там лежит. В зависимости от состава коробки и характера ребенка вы можете выгадать себе от получаса до полудня дня.

Да, чтобы собрать такие коробки, потребуется время, но не больше, чем вы тратите каждый день на дорогу до работы и обратно.

#### 2. Квартирные квесты

Эта игра подходит для детей от 4–5 лет. Возьмите тетрадку и напишите как можно больше задач, с которыми ваш ребенок справится не выходя из дома. Отыскать в квартире десять круглых предметов. Найти по два предмета — мягких, красных, вкусных, острых, папиных, в клеточку… Вспомнить пять своих любимых запахов и попробовать один из них поселить в доме (раздавить лимон, открыть упаковку мыла, растереть в руке пару зернышек кофе). Найти заранее спрятанных вами десять оловянных солдатиков. Переставить местами несколько предметов так, чтобы папа и мама не сумели догадаться, что переставлено.

[](https://mel.fm/poleznyye_ssylki/826914-free_options)

Каждый раз, когда ребенок приходит к вам со своим «мне скуууучно» — выстреливайте в него новой задачкой. Заранее продумайте призы: маленькую конфету, наклейку, возможность десять минут поиграть в компьютерную игру и проч.

#### 3. Скайп-колл с другом

Договоритесь с кем-то из друзей в назначенное время дать детям созвониться по скайпу. Пусть они попробуют сыграть в слова, проведут друг для друга виртуальные экскурсии по квартире. Можно поиграть онлайн в доктора (с помощью телемедицинских технологий диагностировать заболевания у мягких игрушек и кукол), попробовать сыграть в  упрощенный

морской бой, рисовать картинки на заданную тему и потом показывать их друг

другу, находя сходства и различия.

В результате: то время, которое вы уделяете ребенку во время самоизоляции, получается удивительно наполненным, ярким, развивающим, позволяет вам отвлекаться на свои дела и не позволяет скучать ни вам, ни вашему дошкольнику.

Если у вас нет возможности провести время вместе перед телевизором в течение рабочего дня, то постарайтесь тщательно выбирать контент, который смотрит ребёнок. Например, новый мультсериал «[Оранжевая корова](http://www.youtube.com/playlist?list=PLPf2EPsgjY3yLZ90mvxP0YNLn-4GtcbBZ&utm_source=lifehacker&utm_medium=organic&utm_campaign=korova_life)» от студии «Союзмультфильм» рассказывает о семейных ценностях и взаимоотношениях в семье. После просмотра можно обсудить правильные и неправильные поступки героев и их последствия. Особенно полезным будет мультсериал для семей, в которых больше одного ребёнка.



***Если у вас появляется время для совместной деятельности с ребенком…***

Дети хорошо считывают эмоциональное состояние родителей и легко им заражаются. Постарайтесь не воспринимать сложившуюся ситуацию как наказание или пытку, используйте её как возможность провести время вместе. Самое главное для дошкольников — это активное участие родителя, который может обогатить любое занятие своими комментариями, рассказами и эмоциональной вовлечённостью во взаимодействие с ребенком.

**Играйте в сюжетно‑ролевые и строительно‑конструктивные игры.**

Дети среднего и старшего дошкольного возраста очень любят сюжетную деятельность, где они примеряют на себя различные роли. Самый простой вариант — традиционные «Дочки‑матери», осовременить которые можно с помощью модных куколок и машинок. Из напольного конструктора разыгрывайте сюжеты: «Автодорога», «Ферма», «Замок принцесс».

**Придумывайте забавные четверостишия.**

 В этом возрасте у детей проявляется особая любовь к ритму и рифмам. Для забавного рифмоплетства подходит повторение слогов. Например: «На‑на‑на — на дворе стоит весна. Ну‑ну‑ну — очень ждали мы весну. Ре‑ре‑ре — совьют гнезда во дворе». Родитель может предлагать слоги, а ребенок — сочинять к ним продолжение, потом поменяться местами. Придумывайте строчки на определенную тему или вперемешку.

**Создайте собственную книгу сказок.**

 Пятилеток увлекает идея создания книги сказок, приключений и забавных историй. В качестве иллюстраций подойдут семейные фотографии, рисунки карандашами, гуашью или акварелью или аппликации из цветной бумаги.

**Изготовьте собственный домашний театр и поставьте спектакль.**

Пальчиковый театр можно создать из отрезанных от перчаток «пальчиков» — наверняка у вас остались одинокие рукавички после зимнего сезона. Пришейте к ним пуговички или приклейте бусинки‑глазки, придумайте персонажам имена и обсудите сюжетную линию. Театр теней легко изготовить, вырезав силуэты героев из картона и направив лампу на стену или простыню. Чтобы сделать кукольный театр, наденьте черную одежду и возьмите любимые мягкие игрушки.

**Устройте на подоконнике огород.**

Детей очень увлекает наблюдение за луком, фасолью или горохом, потому что они быстро дают зелёные ростки. Если место на подоконнике позволяет, оформите ёмкости из‑под йогурта или горшочки для рассады в виде паровозика, соорудите из конструктора забор, поставьте тряпичное чучело, как на настоящем огороде.

**Поиграйте в слова.**

Попросите ребёнка найти в окружающей обстановке предметы или явления, названия которых начинаются с буквы «с» (например, стол). Кто назвал первым, тот выбирает следующее условие.

**Посмотрите вместе семейные фильмы.**

Главная ценность таких кинопросмотров — возможность получить совместный эмоциональный опыт сопереживания героям, обсудить увиденное и благодаря этому научиться чему‑то новому.

**Поиграйте в «Самоделкина».**

Предложите детям вырезать геометрические фигуры из прочитанных газет и журналов, выберите тему и устройте соревнование. Например, если тема — «Роботы», то мама составляет робота из кругов, папа — из квадратов, дети — из треугольников. Каждой поделке можно придумать имя.

**Попросите ребёнка найти в окружающей обстановке предметы определённого цвета и сфотографировать их.**

Договоритесь, сколько времени будет отведено на выполнение задания. В этой игре побеждает тот, у кого больше картинок! Также фото можно использовать, чтобы составить «радужные» композиции и сделать палитру оттенков вашего дома.

**Проведите научный эксперимент.**

 В Сети можно найти подробные описания сотни [опытов](https://lifehacker.ru/science-for-kids/), которые будут интересны детям. Но особенно полезно будет показать им, почему так важно мыть руки с мылом. Для опыта вам понадобятся глубокая тарелка, вода, мыльный раствор и молотый перец. Налейте в тарелку воду и насыпьте перец. Затем попросите ребёнка опустить туда палец — на нём останутся частички приправы. А теперь попросите сначала опустить палец в мыльный раствор и только потом в тарелку с перцем — перчинки «разбегутся» по краям посуды. Объясните, что  мыло ослабляет связь с поверхностью кожи, чтобы проще было смыть микробы и бактерии.

***В этом возрасте главное — игра. Но в течение дня невозможно уделять детям всё время. Поэтому попробуйте перевести в игру любую другую деятельность.***

**Заведите «волшебный мешочек».**

Вместе с ребёнком нарисуйте или напишите на листочках виды деятельности. Положите бумажки в мешочек и в нужный момент доставайте, чтобы решить, чем заняться: можно испечь пирог или сварить суп, постирать и повесить вещи, пропылесосить, вместе разобрать бабушкину шкатулку или рассортировать по альбомам старые фотографии.

**Предоставьте время для свободной игры.**

Инициируйте игру, начните её вместе, а затем предоставьте ребёнка самому себе, объяснив свою занятость конкретными делами. Важно обозначить, что через некоторое время вы вернётесь. Потом обновите сюжет игры, подбросьте какую‑то идею, организуйте досуг и опять дайте ребёнку возможность позаниматься самому. После обязательно обсудите, что каждый из вас делал и почему это приносит вам радость.