

Нельзя гулять!? Будем играть дома! Чем заняться дошкольнику в условиях самоизоляции

Подготовила воспитатель Могилюк Наталья Владимировна.

Для многих из нас в настоящее время в период самоизоляции привычный образ жизни кардинально изменился, и постоянно находиться дома – это большая психологическая нагрузка, как для взрослых, так и для детей.

Перед родителями встаёт вопрос, что же необходимо предпринять, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно, казалось бы, в привычном для него пространстве, рядом с самыми родными людьми? Нужно ли соблюдать режим дня? Как создать условия для игры?

Прежде всего, о режиме дня.

Материал из Википедии - **режѐм** (фр. *régime* от лат. *regimen* — управление, командование, руководство) в широком смысле — условия работы, деятельности, существования чего-либо. Режим дня для человека - точно размеренный распорядок действий на день. Почему его важно соблюдать? Да потому, что значение режима дня велико, как для взрослых, так и для детей, так как в разное время суток деятельность организма человека отличается уровнем активности и потребностей и, чтобы гармонично проводить день, необходимо придерживаться определенного распорядка. Рассмотрим ценность соблюдения режима дня:

1. Режим дня является одним из главных факторов здорового образа жизни, так как способствует укреплению здоровья, полноценному отдыху, необходимой физической активности.

2. Утренние часы являются пиком умственной и физической активности, поэтому в это время необходимо предлагать ребёнку заниматься спортом, развивающими занятиями, а чтобы всё успеть, пока он не ходит в детский сад, ему необходимо встать не позднее 8 часов.

3. Самым главным условием в режиме является время сна, пренебрегать которым родителям ни в коем случае нельзя.

4. Пищеварительная система человека работает по определённому ритму, поэтому нагрузку в течение дня необходимо распределять равномерно.

5. Для родителей соблюдение режима дня их ребёнком, иногда это единственная возможность заняться повседневными делами.

Если родители не придерживаются режима дня для ребёнка, то, как правило, день проходит хаотично, к вечеру ребенок начинает капризничать, также появляются проблемы со сном. Наряду с вопросом по режиму дня перед родителями встаёт вопрос, как создать условия для игр в квартире. Поэтому нужно организовать игровое пространство так, чтобы оно способствовало активной жизнедеятельности ребенка – игрушки и игры должны находиться в реальном доступе, расставить мебель так, чтобы её можно было трансформировать, возможно, даже для того, чтобы уединиться. Для чего эти качества пространства?

Доступность, трансформируемость, уединение? Да, потому что при оценке дошкольных образовательных учреждений эти критерии являются важными.

Большинство семей покупают своим чадам множество игрушек. Ребёнок, естественно начинает играть в новые, а старые убираются подальше, повыше. Поэтому, можете вместе с ребёнком разобрать игрушки, построить «гараж» для машин, «создать комнату для кукол» и т.д. Это взаимодействие полезное и приятное. Во-первых, вы общаетесь с ребёнком, обсуждаете ваши действия, играете с ним, даже сами не замечая этого, во-вторых, время, проведённое с любимыми папой и мамой, доставит ребёнку массу удовольствия, а также оно бесценно для творческого и интеллектуального развития ребёнка, в-третьих, вы совместно создадите свободный доступ к играм и игрушкам.

Следующий критерий - это трансформируемость пространства.

Уважаемые родители, вспомните своё детство. Как вам нравилось строить из подушек от мебели, из стульев, т.е. есть из всего, что можно было подвинуть, поставить, повесить, закрепить. Вы думаете, что ваш ребёнок другой? Да, нет. Он тоже всё это очень любит. Представьте ему возможность изменить что-то в пространстве комнаты, и вы просто удивитесь, сколько фантазии проявит ребёнок, какой сюжет разовьёт. А, если и вы включитесь в эту деятельность, то она может продолжаться весь период самоизоляции. С помощью трансформации пространства в комнате ребёнок также создаёт микросреду для уединения.

И следующий критерий – уголок уединения.

В период карантина дома внезапно оказались все родственники, которые раньше ходили в детский сад, школу, на работу. Конечно, и не у каждого есть своя комната. Поэтому важно подумать о том, чтобы у ребенка был его уголок, где он мог поиграть один. Ребёнок - дошкольник, в силу своего возраста, часто не может адекватно оценить своё состояние. Он не придет и не скажет: "Вы, почему так громко разговариваете? Я устал". Это может быть, но очень редко. Скорее всего, мы увидим его утомление в плохом поведении, в беспричинных истериках, в плаксивости, а возможно и перевозбуждении.

И вот эти три критерия – доступность, возможность трансформации и преобразования пространства (место и время для игры), возможность уединения – это те элементарные условия, которые необходимо создать в домашней обстановке, чтобы ребенок себя почувствовал комфортно и мог бы занять себя сам.

Домик из картонной коробки своими руками.

<https://youtu.be/FYadxHFL7uY>

«Веселые опыты»

<https://youtu.be/v-uv5tt0ME4>

«Загадки обманки»

<https://youtu.be/dFB9AtK52DE>