**Рекомендации психолога «Чем занять ребенка в период самоизоляции»**

  Период вынужденной домашней самоизоляции в целях сохранения здоровья и жизни детей и взрослых – это возможность провести время всей семьей, пообщаться, научиться и научить друг друга чему-то новому, дружно смастерить поделки и нарисовать рисунки на конкурсы.

Пожалуйста, поддерживайте связь с воспитателями ваших групп, сообщайте о самочувствии, задавайте интересующие вас вопросы. Мы всегда готовы вас проконсультировать, что-то подсказать, разъяснить и помочь.

 Придерживайтесь режима дня для дошкольников, который действует в детском саду. Для ребенка важны полноценный сон, правильное питание, обеспечение необходимой двигательной активности. Охраняйте психическое здоровье детей: лимитируйте время нахождения перед телевизором, компьютером, ноутбуком, планшетом, ограждайте девочек и мальчиков от тревожных новостей и страхов.

В связи с тем, что в нашем городе объявлен режим **самоизоляции** предлагаем вам несколько способов того, как организовать ребёнку интересный и полезный досуг.

Итак, во время **самоизоляции можно**:

1. Собрать пазлы.

Тут и терпение, и логика. В общем, настоящая палочка-выручалочка в условиях **самоизоляции**.

1. Организовать соревнование на уборку игрушек.

И тут, главное – запастись призами и терпением.

3. Играть в прятки.

Старый добрый способ заработать передышку для взрослых от активных игр и спокойно выдохнуть. Ведь, прежде чем отправиться на поиски игрока, дедушка или бабушка может сосчитать до ста, а то и до тысячи.

1. Сажать лук, пересаживать цветы.

Ведь это просто, дёшево и полезно. К тому же, весна – **самое время заняться рассадой**. Высаживать можно и зелень, и овощи. Для этого вам понадобятся только горшок, пакет с землёй и семена.

1. Устроить семейные чтения, играть в настольные игры или смотреть мультики.

Такое совместное провождение времени не только спасёт от скуки, но и поможет провести вечер в компании сказочных героев.

1. Испечь *«что-нибудь вкусненькое»*, поиграть с крупами, макаронами.

Часто детям хочется чего-нибудь *«этакого»*, и совместная готовка отличный способ не только испечь вкусный пирог, но и увлечь ребёнка самим процессом. Готовя с мамой, дети учатся быть терпеливыми и следовать инструкциям. Дайте им **поэкспериментировать с тестом**, начинкой и декором, и они тут же поймут, что готовка – это не скучно и долго, а креативно и вкусно.

1. Пускать мыльные пузыри.

Можно научить ребёнка делать мыльные пузыри из жидкого мыла, шампуня или средства для мытья посуды. Напоминаем, что выдувать их можно даже через обычную коктейльную трубочку.

**Крепкого вам здоровья, хорошего весеннего настроения!**

 **До скорой встречи!**