

#СИДИМДОМАВМЕСТЕПОБЕДИМ

"Поможем нашим детям"

Когда по телевидению взрослые люди изощряются в том, чем бы занять себя в период самоизоляции, мне бывает, мягко говоря, удивительно. Я лишь наскоро прикинул, что бы я хотел поделаться дома и увидел девять направлений разнообразной деятельности. Поэтому о взрослых сегодня говорить не будем. Решить проблему «самозанятости» дома им вполне по силам.

Другое дело дети. Дети живут в «зоне ближайшего развития», которую им создают родители, и существенно зависят от общения со взрослыми. Как же сделать домашнее пребывание полезным и интересным для детей? Полезной жизнь ребенка дома будет, если удовлетворяются его основные жизненные потребности. А насколько интересным будет его домашнее пребывание, зависит от ваших творческих способностей, уважаемые родители.

1. Для облегчения психофизиологического функционирования организма ребенка целесообразно соблюдать хотя бы какой-то примерный режим дня. Вполне подойдет тот который предлагает вашим детям наш детский сад. Цикличность, повторяемость помогает организму ребенка стабильно работать и, тем самым, не напрягает его иммунитет, не перевозбуждает нервную систему, сохраняет отзывчивость малыша на ваши обращения к нему. Хорошо, если в течение дня у ребенка есть дневной сон, пятиразовое питание, физкультура, прогулки ... на балконе, разнообразные игры, интересные занятия. Например, если Вы все же уложили ребенка в тихий час, Вы устроили себе заслуженный отдых часа на два.

2. Если Вы удовлетворили потребность ребенка в сне и в пище, не менее важно удовлетворить его потребность в двигательной активности. В обычной жизни ребенок набирает ее сам, бегая и прыгая на прогулке. Дома малышу в этом нужно немного помочь.

«Физкультурничать» лучше всего на свежем воздухе. Если у Вас свой дом, Вам повезло: двор в распоряжении малыша. А если квартира? Балконы, конечно, бывают разные, но я так бы сразу распахнул балконную дверь, одел ребенка соответственно и стал бы с ним заниматься. Чем заниматься? Неважно. «Чем бы дитя не тешилось», лишь бы двигалось вволю. Можно скачать из интернета какой-нибудь фитнес для себя или для ребенка и делать его вместе. А можно вспомнить все подвижные игры какие Вы знаете.

Замечательные творческие подвижные игры для занятий дома рекомендует наш уважаемый физкультурный инструктор Галина Николаевна (см. сайт нашего детского сада).

Уважаемые родители, дайте волю своей фантазии! Когда еще будет такой шанс? Занимайтесь с детьми!