

## Советы психолога.

### Чем занять ребенка во время карантина?

#### 1. Учим буквы с помощью гречки.

В небольшую коробку насыпаем тонкий слой гречки, или другой крупы, выдаем ребенку любую ручку или фломастер, ставим перед ним шаблон буквы, и пусть воспроизводит букву на гречневом пространстве. Дети младшего возраста могут рисовать с помощью взрослого на крупе, прятать в крупу мелкие игрушки, пересыпать крупу в разные емкости, нагружать в игрушечный грузовик и т.д.

#### 2. Считаем или собираем что-то на скорость.

Все, на что упадет ваш взгляд, можно превратить в игровое снаряжение. Главное, чтобы это были мелкие предметы, и их было много. Например, игрушки из киндер-сюрприза или фишки от мозаики. Цель- собрать что-либо на скорость в течение минуты.

#### 3. Забросьте большее количество носков в бельевую корзину.

#### 4. Постройте самую высокую башню из пластиковых стаканов.

#### 5. Квест.

Спрячьте в секретном месте «сладкий клад» и предложите ребенку найти его с помощью небольших записок с загадками. Разгадав одну подсказку, ребенок сможет узнать, где лежит следующая. И так далее, до тех пор, пока он не доберется до угощения.

#### 6. Огород на окне.

Предложите ребенку вырастить на окне микрозелень. Вместе посейте семена и ухаживайте за всходами. Если семян нет, то можно поставить в стаканчик с водой луковицу и наблюдать за ростом ее свежих зеленых стрелок.

#### 7. Поделки из макарон.

Включите фантазию и превратите обычные макароны в украшения, игрушки или интересные поделки. Разрешите ребенку раскрасить готовое изделие по своему вкусу.

## **8. Письма.**

Предложите ребенку написать письмо бабушке и дедушке, ребенок младшего возраста может нарисовать рисунок. Научите, как правильно подписывать конверт. Запечатайте послание в конверт и отправьте его по почте.

## **9. Домик из одеял.**

Дети очень любят строить домики из подручных материалов. Помогите своему ребенку соорудить домик из стульев, подушек, пледов и покрывал, и он будет с удовольствием играть в своем новом жилище.

## **10. Полоса препятствий.**

Детям необходима физическая активность всегда и везде. В условиях карантина можно воплотить в жизнь необычную идею- построить дома полосу препятствий. В ход могут идти подушки от дивана, стулья, веревки, мяч, коробки, тазик, кубики, палочки и т.д. Все то, что лежит под рукой и может служить своеобразной преградой. Все дети без исключения любят, когда трудности оказываются им под силу. Например, ребенок должен проползти под стулом, пройти по веревке, бросить мяч в тазик и т.д. Чем больше препятствий, тем интереснее. Для самых маленьких количество этапов минимальное: от 1 до 4. С 5 лет можно увеличить задания до 7 штук. И ,конечно, родитель должен быть рядом с малышом во время прохождения полосы препятствий, чтобы смог подстраховать, поймать и не дать травмироваться!

Необходимо понимать, что карантин- это временная мера, скоро жизнь вернется в прежнее русло, а пока старайтесь провести время с пользой. Относитесь к вынужденной мере, как к возможности сделать вместе с ребенком то, на что раньше не хватало времени!