

Консультация для родителей:

Как устроить **распорядок дня** во время карантина.

Ситуация с коронавирусом резко поменяла привычный ход событий. Семьи оказались практически запертыми в собственных квартирах. Как **родителям** вести себя с детьми во **время карантина**? Вот что советуют психологи.

Первое- вы должны оставаться спокойными и объяснить ребенку о необходимости таких ограничений. Дать ребёнку понять что вы переживаете, но верите что всё будет хорошо.

Второе- составить **распорядок дня**.

Распорядок дня лучше расписывать буквально по часам, а лучше используйте картинки, схемы понятные ребёнку. При этом важно учитывать мнение ребёнка и его желания.

Желательно чтобы режимные моменты совпадали по **времени с теми**, что были в детском саду. Не стоит ребёнка укладывать спать позже обычного, если вы посчитали, что раз вам не нужно рано вставать, то ложится рано не обязательно или можно обойтись без дневного сна. Основные режимные моменты не должны меняться и зависеть от того, что будний это день или выходной.

Дошкольникам нужен дневной сон. Если режим сбивается, дети не спят днём, то они эмоционально и физически устают и вечером их труднее укладывать спать. В последствии дети начинают капризничать, уставать, в следствии чего они становятся не внимательным, не усидчивыми, плохо работает память и т. д.

Так же и с кормлением. Если мы, взрослые, не соблюдаем хотя бы приблизительное **время** кормления и не выдерживает определенные интервалы между ними, то мы приближает ситуацию к нарушению работы желудочно-кишечного тракта у ребёнка.

Повесьте **распорядок дня там**, где ребенок мог бы сам видеть и понимать что он будет делать сейчас, а что потом. Зная что у него в планах на текущий день, ребенок уверенней себя чувствует, настроен эмоционально положительно и физически более здоров. А чтобы этот **распорядок соблюдался ребёнком**, вы должны его тоже соблюдать. Ведь вы для него пример.

Сейчас самое **время** привлечь детей к домашней работе и приготовлению пищи. **Распределите каждому свои обязанности по дому**: полить цветы, ухаживать за домашними питомцами, помочь помыть посуду, пол, протереть пыль. Доверьте ребёнку помочь вам испечь печенье приготовить салат, яичницу, и т. д.

Вместе с детьми составляйте примерное меню на неделю, включая в него любимые вкусности детей.

Не ругайте за беспорядок и за то что сейчас дети много смотрят телевизор, этого сейчас не избежать. А вот пользование гаджетами сведите к минимуму, старайтесь детей переключить на чтонибудь другое.

Если на **время карантина вы работаете дома**, объясните детям, что вам надо работать и в это **время отвлекать нельзя**. По возможности сообщайте точно сколько вы будете заняты. Позвольте детям немного по скучать и возможно у них будут появляться интересные идеи чем себя занять.

А вот в свободное от хлопот и работы **время играйте вместе в игры**: настольные, развивающие, словесные. Находите **время** на то чтобы читать книги, слушать музыку, танцуйте, **устройте показ мод**, занимайтесь спортом, делайте поделки из аппликации, оригами. Можно придумать к ближайшему празднику пасхе открытки своим родным. Лепите из пластилина или из соленого теста. Просто разговаривайте с детьми.

Обязательно помните о правилах личной гигиены и регулярно проветривайте помещение. Конечно проветривать комнаты надо в отсутствии детей и не все сразу. Например, когда все кушают на кухне проветрить одну комнату и т. д.

Сохраняйте спокойствие и будьте здоровы!