

## «Находимся на самоизоляции»

Продолжается режим самоизоляции. Высидеть дома детям очень сложно, особенно, если родители уходят на работу. Кто-то из детей увеличил время просмотра мультфильмов, у кого-то радость – можно сколько угодно играть в компьютерные игры. Но это не выход из положения, и имеет вредное влияние на зрение и здоровье вообще.

Проще тем, кто дома находится с родителями, бабушками или старшими сестрами-братьями. Чем же детям занять себя на самоизоляции? Можно помочь родителям на кухне или в уборке квартиры. Возможно, кто-то имеет в наличии спортивный инвентарь, поэтому самое время достать его и позаниматься спортом: покатать мяч в подушку или в парах; используя пустые пластиковые бутылки сбить их, прокатывая мяч или обвести, ведя мяч ногой; используя таз или ведро потренировать себя в меткости забрасывая мяч, постепенно увеличивая расстояние; попрыгать на скакалке (если позволяет место, но не забывать о живущих снизу соседях и времени суток); больше повезло тем, у кого есть тренажеры, время занятий на которых можно увеличить. Всей семьей можно поиграть в настольные игры (если нет покупных, то можно распечатать из интернета, шашки (вместо фигур можно использовать крышки от бутылок, а поле нарисовать на куске обоев). Самое время поучить девочек вязать, шить или вышивать. Большое подспорье – раскраски, которых на просторах интернета большое количество на разные темы не только для девочек и мальчиков, но и взрослых. После раскрашивания, можно лучшие картинки поместить в рамки и оформить ими детский уголок. Рисование, раскрашивание, вырезание, лепка не только интересное, увлекательное занятие, оно полезно для развития мелкой моторики, подготовки руки к письму. Ежедневное чтение, сочинение сказок, рассказов-небылиц, пересказывание мультфильмов, историй, заучивание стихов или фольклорных форм (загадки, считалки, потешки, пословицы, служит расширению словарного запаса, развитию речи, что также немаловажно для будущих первоклассников.

Как бы долго мы еще не находились на самоизоляции, не давайте себе и особенно детям засиживаться перед телевизором и компьютером, находите общее и интересное дело, объединяющее всю семью.