**Як цікаво провести карантин з дитиною.**

**Психологічні поради батькам молодших школярів.**

В Україні тривають протиепідемічні заходи та обмеження, запроваджені 12 березня. Вони діятимуть попередньо до 3 квітня. На карантин закрито дитячі садочки та школи всіх форм власності. У такій ситуації перед батьками постала неочікувана проблема: як організувати догляд за дітьми.

До Вашої уваги поради для змістовного проведення дозвілля.

Найперше – це дотримуватись розпорядку дня Графік потрібен, щоб дитина мала певні межі, в яких вона буде більш організованою. Так і батьки встигатимуть більше, і малеча отримуватиме достатньо уваги.

Те, як наповнювати весь інший час, залежить від уподобань дитини. Згідно із системою Монтессорі, найбільш продуктивною частиною дня у дітей є час до обіду. Тому всі заняття, які спрямовані на розвиток дитини, краще планувати на першу половину дня.

На період карантину батькам або іншим членам сім’ї треба домовлятись, хто зараз сидітиме з дитиною. Наприклад, батько працює, поки мама допомагає із навчанням дитині. Потім мама займається роботою, а батько грається із дітьми.

Планувати часварто з урахуванням інтересів дитини, бо для кожного віку вони свої. Дітей варто залучати до домашніх справ: вони за прикладом батьків вчаться багатьох речей. Якщо дитина виявляє інтерес до хатніх справ, потрібно заохочувати її до цього, навіть якщо в неї не все виходить добре. Використовуйте даний момент для того, щоб провести більше часу з дітьми: вони насправді дуже потребують нашої уваги. І навіть разом розкласти речі після прання – це вже чудова спільна активність. А спільне приготування їжі взагалі здатне стати заняттям з читання (що написано на етикетці?), біології (як діють дріжджі?) або хімії (налийте оцет у соду).

Удома можна гратися і з кінетичним піском, пластиліном, робити аплікації з паперу. Для дітей цінно, коли батьки граються з ними на одному рівні: наприклад, сідають разом на килим і роблять щось спільне. Можна малювати фарбами, викладати аплікацію та придумувати до неї історію. Також гратися з тістом або глиною: ліпити фігурки, випікати, розфарбовувати. Знайдіть у закутках настільні ігри та пригадайте свої дитячі розваги можливо й вони припадуть до вподоби сину чи доньці.

На час карантину потрібно підготуватись і знайти нові варіанти для ігор з дітьми: малеча не зможе робити одне й те саме щодня. У YouTube чи навіть у соцмережах можна знайти багато ідей, чим зайняти дитину. Коли ще почати дбати про здоров’я – своє і дитини? Аеробікою, йогою чи танцями можна зайнятися, не виходячи з дому. Інструкторів знайдете онлайн. Також в інтернет просторі чимало додатків для розвитку пізнавальних здібностей та навчання.

Слідкуйте за харчуванням. Варто наголосити, що у періоди карантину варто стежити за кількістю солодкого, яке вживають діти. Солодощі збуджують дитину: їй важче заснути, складніше сконцентруватись на чомусь.

Окрім звичних занять можна спробувати і щось новеньке для розвитку дитини. Мова піде про кінізіологічні вправи, які широко використовуються у сучасному освітньому просторі..

Кінезіологія — це наука про розвиток розумових здібностей і досягнення фізичного здоров’я через рухові вправи. З допомогою прийомів кінезіології зміцнюється здоров’я, в організмі відбуваються позитивні структурні зміни. Сила, рівновага, рухливість, пластичність нервових процесів здійснюється на більш високому рівні. Удосконалюється регулююча і координуюча роль нервової системи. Гімнастика мозку дозволяє виявити приховані здібності людини і розширити межі можливостей діяльності  її мозку.

До Вашої уваги декілька вправ, які зацікавлять Вас і дитину і виконання яких не потребує великих зусиль та тривалого часу ( виконуйте кожну 30 сек.). Проте слід пам’ятати, що для отримання високого результату важлива систематичність у їх виконанні.

**1.Вправа «Дзеркальне малювання**»

Покласти на стіл чистий аркуш паперу. Взяти в обидві руки по олівцю. Почати малювати одночасно обома руками дзеркально-симетричні малюнки, літери, цифри. При виконанні цієї вправи розслабляються очі і руки. Коли діяльність обох півкуль мозку синхронізується, помітно збільшиться ефективність роботи всього мозку.

До речі, в кінезіології є такий цікавий прийом, не тільки корисний, але і захоплюючий. Більшість з нас виконують рутинні щоденні фізичні дії правицею (лівші — лівої). А що, якщо поекспериментувати, пробуючи чистити зуби, зачісуватися, брати в руки ті або інші предмети і так далі, іншою рукою? Дослідження показують, що виконання звичайного дії «незручною» рукою активізує нові ділянки мозку і допомагає розвивати нові контакти між клітинами мозку. Такі вправи дуже подобаються дітям.

**2.Вправа «Слон»**

Дана вправа активізує і балансує всю цілісну систему організму «інтелект—тіло», покращує концентрацію уваги.

Отже, вухо щільно притиснути до плеча. Одночасно витягнути одну руку, як хобот слона, і почати малювати нею горизонтальну вісімку, починаючи від центру зорового поля і йдучи вгору проти годинникової стрілки. Очі стежать за рухами кінчиків пальців. Потім поміняти руки. Вправу виконувати повільно, по 3-5 разів кожною рукою.

**3. «Коліно - лікоть»**

Активізують зону обох півкуль, утворюється велика кількість нервових шляхів, забезпечують причинно-обумовлений рівень мислення.

Вихідне положення: стоячи.

Підняти і зігнути ліву ногу в коліні, ліктем правої руки доторкнутися до коліна лівої ноги, потім теж з правою ногою і лівою рукою. Повторити вправу 8-10 разів.

**4. «Згинання п'яти»**

Вмикаються в роботу ділянка  мозку, що відповідає за формування і виклад думки, активізуються творчі здібності.

  Вихідне положення: сидячи.

Покладіть кісточку на інше коліно. Знайдіть руками напружені місця в литковому  м'язі і, притримуючи їх, згинайте і розгинайте стопу. Повторіть вправу для

І на завершення порада, яку дає відомий психолог-практик Світлана Ройз – дозвольте дітям нудьгувати. Не силкуйтесь заповнити чимось кожну хвилину їхнього дня, хай вони самі визначають, чим зайнятися, і проявляють ініціативу. Не сваріть їх, а долучайтеся.