

## **Як допомогти дітям пережити карантин. Поради для батьків.**

1. Слідкуйте за режимом дня: дитина має щоранку прокидатися, лягати спати та приймати їжу в один і той самий час. Наприклад, як у звичайні дні, коли вона ходила до школи.
2. У дитини мають бути визначені «робочі» години, коли вона виконує шкільні завдання. Якщо ви теж працюєте дистанційно, встановіть робочі години коли і ви, і ваша дитина одночасно зайняті кожен своїми справами. Так ви не заважатимете одне одному і привчите дитину до дисципліни.
3. Забезпечте контакт дитини з вчителями, якщо виникають труднощі при засвоєнні матеріалу чи виконання завдань.
4. Добре, якщо у дитини є окремі 3 зони: зона роботи, зона руху та зона спілкування. Це привчить дитину до порядку.
5. В дитини має бути також фізичне навантаження, адже цього потребує дитячий організм. Як це забезпечити, перебуваючи вдома? Ранкова зарядка, допомога батькам по господарчих справах, активні ігри.
6. Контролюйте кількість часу, проведеного дитиною за комп'ютером чи телефоном.
7. Розмовляйте з дитиною про карантин, про коронавірус та про страхи, пов'язані з цим. Якщо дитина висловлює страхи, запевніть її, що фахівці роблять усе можливе, аби зупинити поширення вірусу. Обговоріть правила поведінки під час карантину та заходи

безпеки. Дотримуйтеся цих заходів усією родиною.

8. Поясніть дитині, що карантин – це не додаткові канікули, а вимушена міра задля безпеки, що вимагає свідомого відповідального ставлення до свого здоров'я та власних обов'язків.

Станьте для дитини прикладом у цьому.

## **Цікаві розвиваючі ігри для дітей під час карантину**

### ***Візуальний канал сприйняття:***

\* Роздруківки розмальовок та книжки-розмальовки

\* Малювати мандали

\* Малювання одночасно декільком особам на одному аркуші

\* Малювання зубною щіткою

- \* Малювання долонями (ставити відбитки пальців і домальовувати деталі)
  
- \* Малювання з закритими очима
  
- \* Викладання малюнків нитками
  
- \* Робити ангелів з макаронів
  
- \* «Обривні аплікації» - спочатку на дрібні шматочки руками рветься або кольоровий папір, або листки з журналів, потім з уривків робиться колаж
  
- \* Штрихування
  
- \* Об-ведення контурних зображень (птахів, тварин, геометрич-них фігур)
  
- \* Розпізнавання емоцій (емоції на магнітах, виготовлення емоційного кубика, використання ігор «Емоції»)
  
- \* Настільна гра - вікторина «Крокодил» (на розпізнавання міміки і жестів)

***Вербальний (словесний) канал сприйняття:***

- \* Вчити кожен день одне нове слово на іноземній мові
  
- \* З літер одного слова складати інші слова (наприклад з букв слова трансформатор – можна придумати - торт, трон, рот, форма, фарт і ін)
  
- \* Гра «телеграма» - на кожну букву загаданого слова вигадати слово, так щоб утворилося речення (наприклад, СЛОН –«суворий лікар одразу насупився»)
  
- \* Співати
  
- \* Говорити скоромовки
  
- \* Гра «Вгадай предмет» (частина тіла, транспорт ....): задаючи питання, на які можна відповісти тільки «так» або «ні»
  
- \* Читання казок, оповідань - в парах, всіма членами родини, по черзі, за ролями
  
- \* Записування декламування віршів на телефон - ігри «Хто краще».

***Тактильний канал сприйняття:***

- \* Ігри з кінетичним піском («пошуки скарбів», «чарівне місто»)
  
- \* Ігри з полімерною глиною
  
- \* Впізнавати предмети на дотик
  
- \* Ігри з сортерами
  
- \* Перебирання речовини в мішечках чи саморобних іграшках (крупя, дрібні камінці, насіння), змагання на відгадування виду крупи
  
- \* Перебирання дрібних предметів з допомогою пальців і пінцета (*гороху, намистинок, квасолі тощо*)
  
- \* Піднос з крупами, в яких можна писати, малювати, ховати предмети (для дітей до 8-9 років)
  
- \* Ігри з водою - наприклад, запускати кораблики по воді, переміщати їх диханням
  
- \* Домашні басейни з кульками
  
- \* Катання кульок з пластиліну, створення фігурок
  
- \* Побудова пірамідок, «висоток» (з будь-яких матеріалів)

\* Ігри – шнурівки, шнурування (картону з рядами дірочок, а потім і взуття – на швидкість), шнурівки - кубики

\* Виготовлення помпонів (з ниток)

\* Створення «чарівної» картини: з гудзиків, кнопок для шиття, клейкої стрічки, яку необхідно зав'язати бантиком, шнурівки, яку треба протягнути крізь от-вори і т.д.

### ***Аудіальний канал сприйняття:***

\* Слухати тишу

\* Закрити очі і розрізнити якомога більше звуків

\* Написати букву «р» - в рядок від зовсім маленькою до величезної. А в іншому рядку від величезної до маленької. Просити дитину, щоб вимовляла звук - підвищуючи гучність (чим менша буква, тим тихіший голос)

\* Із закритими очима вгадувати, по якому предмету вдарили (ложкою, олівцем ...)

\* Ігри – запам'ятайки

\* Малювання (краще олівцями, а не фломастерами).

**Просторове сприйняття**, концентрація, 3D (такі ігри стимулюють і розвиток часток мозку, пов'язаних з математичними здібностями, критичним мисленням)

\* Змійка

\* Магнітний конструктор, магнітна дошка, магнітна дошка - пазл

\* Ігри на липучках

\* Мозаїка

\* Оригамі

\* Шашки, шахи, доміно («Протилежності»)

\* Пазли («Асоціації». «Ціле і частина»)

\* Танграм

\* Можна вчити дітей пришивати гудзики, вишивати, в'язати, плести макраме

\* Домашній квест, пошуки скарбів

\* Переміщатися по кімнаті з закритими очима, орієнтуючись тільки на команди партнера по грі (можна говорити - вправо, вліво, прямо ... а можна мовчки - торкаючись до правого, лівого плеча, спини).

### **«Ігри з диханням»**

\* Глибоке дихання - зробити глибокий вдих, випинаючи живіт уперед до відчуття участі в цьому діафрагми. Тепер трохи повільніше, видихаючи повітря до втягування живота всередину. При цьому дитина повинна уявляти, що вдихає цілющий кисень — здоров'я, спокій, а видихає — повітря, непотрібне організмові, хворобливість і хвилювання.

\* Мильні бульбашки

\* Аеробол - дуємо на обгортки з-під цукерок (або передаючи один одному, або, «задуваючи» голи)

\* Задувати свічки

\* Намагатися підтримувати в повітрі легкий предмет, наприклад, перо

\* Разом співати



\* Через широкі коктейльні трубочки дути на кульку з паперу - потрапляти нею в «ціль».

### **«Соціальні ігри»**

\* Рольові ігри з ляльками та іграшками, домашній театр

\* Тіньовий театр

\* Театр з шкарпеток - рукавичок

\* Можна разом займатися кулінарією, грати в ресторан

\* Варити разом шоколад

\* Робити міні-спектаклі, записувати їх на камеру телефону

\* Робити будиночок з подушок і пледів - ходити в гості

\* Влаштувати «зустріч» дітей з друзями - в zoom, чаті Вайбера та ін

\* Оркестр (інструменти - все, що видає звук).

***Рухові ігри:***

\* Твістер

\* Пальчиковий твістер

\* Пальчиковий театр («Тваринки» та ін.)

\* Стрибки на фіт-болі, батуті (або на дозволеній подушці)

\* Хованки

\* Балансири

\* Ходулі

\* Битва подушками

\* Битва кульками

\* Домашній боулінг

\* Ходити по килимках з каменів

\* Протанцювати «різний настрій».