

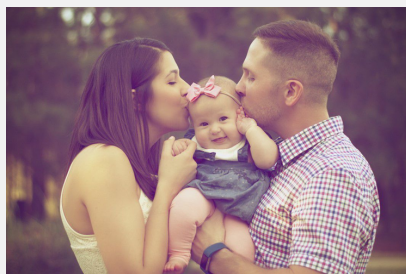
# РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

## ПРИМЕРЫ ИГР В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

### СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

#### "Аптека"

Водитель привозит в аптеку лекарства. Работники аптеки раскладывают их на полки. Люди приходят в аптеку за лекарствами. В рецептурном отделе отпускают лекарства по рецептам врачей. Здесь делают микстуры, мази, капли. Некоторые посетители говорят о своих проблемах и спрашивают, какое лекарство лучше купить, аптекарь советует. В отделе трав продают лекарственные травы, сборы.



### СТРОИТЕЛЬНО- КОНСТРУКТИВНЫЕ ИГРЫ

Строительно-конструктивная игра «**Счастливый остров**»

**Материал:** разноцветные геометрические фигуры и их части

**Ход:** взрослый определяет тему. Дети совместно создают постройку. Постройка должна соответствовать характеру темы.

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ- СОРЕВНОВАНИЯ

Можно придумать соревнования (кто больше присядет, сделает отжиманий), в которых ребенок чувствовал бы себя победителем.



### ИГРЫ В БЫТУ

Добавьте игры в обычные дела, подключайте ребенка к повседневным делам. В обед, например, можно «пойти в кафе» — пусть дети нарисуют меню, и кто-то сыграет роль повара. Детей можно привлекать к уборке, к лепке пельменей, к пересаживанию цветов, к рисованию, делать это весело и легко, окрашивая обычную пересадку цветов красивой и доброй личной историей из жизни или сказкой во время деятельности.

### СЕНСОРНЫЕ ИГРЫ

#### «Кто что услышит?»

Ставим перед детьми ширму и звеним в колокольчик, стучим в барабан, бубен, играем на дудочке и т.д. Предлагаем детям отгадать, каким предметом произведен звук.

### ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

#### «Пузырики»

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

### ИГРЫ НА СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ «Холодно - жарко»

Ведущий говорит: «Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя ручками, головку прижали к ручкам - греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер.» (Дети повторяют действия.)



# РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА



## КОНТРОЛИРУЙТЕ ПОСТУПАЮЩУЮ ИНФОРМАЦИЮ

Постоянный, неконтролируемый поток новой информации о распространении вируса может вызывать тревогу и страх. Помните, что дети восприимчивы к эмоциям взрослых, а значит нужно контролировать свое эмоциональное состояние. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые вызывают у вас беспокойство. Получайте информацию только из надежных источников, это поможет вам отличить факты от слухов. Факты помогут минимизировать страхи.



## СОХРАНЯЙТЕ ПРИВЫЧНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

В период самоизоляции старайтесь сохранить привычный режим жизни, чтобы не было трудно вернуться к прежнему ритму; вставайте в привычное время, выполняйте гигиенические процедуры, переодеваетесь (не ходите в пижаме) и следуйте расписанию обычного дня настолько, насколько это возможно, включая приемы пищи в привычное время.

## СОХРАЯЙТЕ ПОЗИЦИЮ ВЗРОСЛОГО

Будьте ненавязчивы, спокойны и терпеливы. Сохраняйте позицию взрослого, общаясь с ребенком, ваш дискомфорт в период самоизоляции – это не повод сорваться на ребенка из-за того, что вы сложно переживаете отсутствие привычных социальных контактов и культурно-массовых и общественных развлечений.

## ИЗБЕГАЙТЕ СУРОВЫХ НАКАЗАНИЙ

Избегайте принятия суровых воспитательных мер – воздержитесь от наказаний и штрафов, если это возможно. Хвалите вашего ребенка и мотивируйте его через похвалу делать желаемое.

## ПОДДЕРЖИВАЙТЕ УМСТВЕННУЮ И ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Выполняйте зарядку, гимнастику, делайте самомассаж, пальчиковую гимнастику, дыхательные упражнения. Можно придумать соревнования (кто больше присядет, сделает отжиманий), в которых ребенок чувствовал бы себя победителем. Решайте интеллектуальные задачи, головоломки. Их можно найти в интернете, или купить сборник задач. Занимайтесь образовательной деятельностью, смотрите обучающие фильмы, читайте книги вместе с детьми. Обсуждайте с ними новую информацию.

## ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА

Прививайте ребенку гигиену использования цифровых устройств. Ограничьте «время экрана» для телевизора, мобильного телефона или компьютера, сделайте это вместе с ребенком. Помните, что самое ценное время, проведенное с гаджетом, – это время, проведенное вместе со взрослым. Именно так ребенок может получить доступ к сложным культурным контекстам, получить ответы на возникающие вопросы, опыт совместного эмоционального переживания.

## УВАЖАЙТЕ ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Договоритесь об определенных часах, в течение которых каждый член семьи занят своим делом. Взрослым важно определить место, где ребенок мог бы безопасно играть самостоятельно.

