

## Дорогие родители!

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, особенно если дети должны оставаться дома. Нужно стараться выстраивать свой распорядок дня так, чтобы выделять время и на работу, и на занятия с детьми. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению.
2. Если будет месяц выходных, детям потом будет сложно входить в режим. В детском саду режим придумали не просто так: это чередование занятий, отдыха и подвижных игр, там все сбалансировано. Его можно взять за основу для реализации в домашних условиях.
3. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.
4. Старайтесь воспринимать карантин не как некую неприятную повинность, а как возможность наконец провести время со своими детьми в спокойной обстановке. Помните о правилах гигиены и будьте здоровы!

## Способы занять детей

### Игры с разноцветным рисом

Ингредиенты: рис, белый уксус, пищевые красители, чистые пакеты. Разведите красители в небольшом количестве уксуса. Положите горсть риса в полиэтиленовый пакет, вылейте туда краску, плотно завяжите и перемешайте рис, чтобы прокрасить всю крупу. Детям, кстати, нравится и сам процесс перемешивания, когда можно вдоволь крутить и тискать пакетик, и результат. Прокрашенный рис нужно просушить и использовать для картинок, аппликаций и всевозможных поделок.



## Пластиковые шары и малярный скотч: активные игры дома

Пластиковые шарики и стаканчики можно использовать для активных игр дома. Нанесите малярным скотчем разметку на пол или на ковёр, чтобы определить границы игр. С помощью таких нехитрых средств можно:

- сыграть в классики, а пластиковая чашечка выступит в роли шайбы;
- нарисовать на полу мишень; выигрывает тот, чей шарик закатится ближе к центру;
- заменить крестики и нолики на стаканчики или шары разного цвета, чтобы играть на полу;
- представить себе гнездо, в котором птица защищает яйца (стаканчики) от нападения змеи;
- устроить соревнования по прыжкам в длину, отмечая рекорды полосками скотча;
- превратиться в канатоходцев, которым нужно обойти всю квартиру, ни разу не шагнув в сторону от линии.



## Автомойка своими руками



Дети часами могут играть в ванной с настоящей автомойкой, которую можно сделать из пятилитровой пластиковой канистры, губок для мытья посуды и влагостойкой липкой ленты

Из канистры нужно вырезать корпус мойки с въездом и выездом. Разрежьте губки для мытья посуды на тонкие длинные палочки и приклейте их вертикально к потолку мойки. Перманентными маркерами раскрасьте конструкцию. В пустые баночки из-под йогурта поместите пену для бритья, возьмите старые зубные щётки и игрушечные машинки. Всё остальное сделает воображение.

### **Мороженое из бананов**

Сделать фруктовое мороженое можно всего из одного ингредиента. Возьмите бананы (лучше немного переспевшие), снимите кожуру и нарежьте на тонкие кусочки. Положите в морозилку. Через пару часов достаньте замороженные бананы и перемешайте в блендере, пока масса не станет напоминать густую сметану. Мороженое можно есть сразу или разложить в формочки и заморозить повторно.

