**Рекомендации педагога-психолога для родителей**

**Чем заняться вместе с ребенком во время самоизоляции**

**60 игр и занятий с ребенком в помещении**

**1. Постройте замок из коробок**

Соберите все картонные коробки, которые есть в квартире, и позвольте себе ненадолго вернуться в детство. Постройте вместе с ребенком замок.

**2. Устройте охоту за сокровищами**

Эта игра довольно проста. Соберите 10-20 предметов и спрячьте их в разных местах в квартире. Следуя подсказкам или нарисованной карте, ребенок должен отыскать все сокровища. Это поможет занять ребенка на несколько часов.

**3. Составьте список для чтения**

Приучить ребенка к чтению легче, если сделать это в игровой форме. Составьте список рассказов, которые вы вместе прочтете. Как только он справится с одним рассказом, он может вычеркнуть один пункт из списка и переходить к следующему заданию.

**4. Совершите онлайн-экскурсию по Лувру**

На время карантина многие всемирно известные музеи, в том числе и Лувр, доступны в онлайн-режиме. Совершите экскурсию вместе с ребенком и посмотрите на знаменитые картины.

**5. Займитесь кулинарией вместе с ребенком**

Испеките печенье, кексы, торт – любые сладости подойдут! Во время приготовления вы можете научить ребенка измерять ингредиенты и, конечно же, готовить.

**6. Устройте пикник в квартире**

Постелите в гостиной покрывало, возьмите из холодильника еду и устройте пикник всей семьей. Вы можете сыграть в игру, которая развивает память. Каждый по очереди должен произнести фразу: «Я иду на пикник и беру с собой…» и добавить название какого-нибудь продукта или блюда.

**7. Проводите с ребенком научные эксперименты**

С помощью подручных средств, которые найдутся в любом доме, вы можете проводить с ребенком научные эксперименты: сделать лаву из соли, воды и растительного масла, вырастить кристаллы из соли, показать ребенку радугу и т. д. Этим вы приведете ребенка в полный восторг и вызовете у него интерес к науке.

**8. Снимайте видео для социальных сетей**

Карантин – хорошее время для того, чтобы снять с ребенком видео для Instagram или Tik-tok. Разучите с ребенком танец и снимите его на видео.

**9. Придерживайтесь распорядка**

Возможно, ребенку и не нужно ходить в детский сад, но и на карантине лучше придерживаться привычного распорядка дня. Это способствует хорошему самочувствию ребенка и позволяет ему успевать больше в течение дня.

**10. Пройдите лабиринт**

Нарисуйте ребенку лабиринт на листе бумаги. Предложите ребенку найти выход из него, рисуя карандашом**.**

**11. Исследуйте Марс**

Найдите в интернете сайт, на котором через панорамную камеру транслируются съемки с поверхности Марса. Это вызовет у него интерес к астрономии.

**12. . Сортируйте предметы**

Это занятие лучше всего подходит для маленьких детей, которые только изучают цвета и формы. Для сортировки можно использовать практически любые предметы. Предложите ребенку отобрать из общей кучи красные, синие предметы и т. д.

То же самое можно делать, когда ребенок изучает формы. Предложите ему отобрать круглые предметы или продолговатые.

**13. Сделайте сенсорную коробку**

Возьмите большую картонную коробку и наполните ее любым материалом, который позволит ваша фантазия. Это развивает тактильную чувствительность ребенка. Он будет играть с коробкой часы напролет.

**14. Нарисуйте автопортрет**

Позвольте ребенку нарисовать автопортрет, используя карандаши или фломастеры. Если вы хотите усложнить задачу, можно использовать нестандартные материалы: конфеты, пуговицы, макароны… Подойдет все что угодно.

**15. Рисуйте кремом для бритья на зеркале**

Рисование кремом на зеркале нравится детям. Это занятие развивает у них сенсорное восприятие. Если вы делаете это дома, лучше использовать зеркало в ванной. Можно добавить в крем пищевой краситель, чтобы сделать занятие еще более интересным для ребенка.

**16. Напишите письмо**

Речь идет не об электронной почте, а о бумажных письмах. Напишите вместе с ребенком письмо тому, кого вы любите, например, бабушке и дедушке.

**17. Общайтесь с родственниками по Скайпу**

Скайп – еще один хороший способ поддерживать связь с родными и близкими во время вынужденной изоляции. Общайтесь с родственниками, которые живут далеко, и о здоровье которых вы беспокоитесь.

**18. Ведите с ребенком дневник путешествия**

Вспомните последний раз, когда вы были в путешествии. Обменяйтесь с ребенком воспоминаниями и предложите ему записать их в дневник.

**19. Сделайте уборку вместе с ребенком**

Уборка может показаться ребенку не таким уж веселым делом. Но, когда вся семья остается на самоизоляции, в доме быстро появляется беспорядок. Выделите немного времени (например, 15 минут в день) на уборку.

**20. Играйте с ребенком в настольные игры**

Играйте в игры, которые нравятся ребенку. Если он не играет в настольные игры, карантин – подходящее время, чтобы научить его играть в «Монополию» или «Уно».

**21. Собирайте паззлы**

Выберите паззл, который будет не слишком сложным для ребенка. В противном случае он потеряет интерес к этому занятию.

**22. Играйте с ребенком в шашки**

Ребенку понравится играть в шашки, разбираться в тонкостях игры, придумывать стратегию. Если же он уже достиг определенного мастерства, вы можете устроить с ним соревнование.

**23. Научите ребенка играть в шахматы**

Игра в шахматы имеет много преимуществ для ребенка. Научите его правилам игры и покажите простые игровые стратегии.

**24. Сыграйте с ребенком в игру «Крокодил»**

Это классическая игра, которая избавит и вас, и ребенка от скуки. Игра заключается в том, что один участник должен показать слово с помощью пантомимы, а остальные – отгадать его.

**25. Устройте вечер рисования**

Возьмите листы ватмана, краски, кисти и позвольте ребенку рисовать все, что он захочет.

**26. Испеките с ребенком пиццу**

Используйте для начинки все, что найдете в холодильнике.

**27. Нарисуйте автопортрет**

Позвольте ребенку нарисовать автопортрет, используя карандаши или фломастеры. Если вы хотите усложнить задачу, можно использовать нестандартные материалы: конфеты, пуговицы, макароны… Подойдет все что угодно.

**28. Займитесь с ребенком медитацией**

Научите ребенка упражнениям для медитации. Можно использовать для этого видеоуроки на Youtube или специальные приложения для смартфона.

**29. Сыграйте с ребенком в классики**

Используйте бумажный скотч, чтобы начертить клетки на полу, и позвольте ребенку поиграть в классики.

**30. Сделайте карточки**

С помощью карточек хорошо учить иностранные языки или математику. Сделайте их вместе с ребенком и используйте в учебном процессе.

**31. Сыграйте с ребенком в «противоположности»**

Это упражнение хорошо подходит для маленьких детей и развивает их словарный запас. Вы должны сказать слово, а ребенок – противоположное ему (например, внутри-снаружи, спускаться-подниматься и т. д.).

**32. Вырезайте ножницами**

Это занятие помогает ребенку развивать моторику. Научите ребенка вырезать фигуры из бумаги по контуру.

**33. Позвольте ребенку примерять разные наряды**

Это занятие никогда не надоест ребенку.

**34. Создайте список фактов о животных**

Позвольте ребенку выбрать животное. Проведите вместе с ним исследование. Составьте список фактов, которые вы сможете найти об этом животном в интернете, книгах и т. д. Пополняйте список новыми фактами.

**35. Сделайте «сенсорный пакет»**

Еще одно сенсорное упражнение для ребенка. Возьмите прозрачный zip-пакет и наполните его мелкими предметами, которые не смогут его проткнуть: тюбиками от косметики, маленькими мячиками и т. д. Маленькому ребенку понравится ощупывать пакет, изучая его форму.

**36. Создайте свою настольную игру**

Вы можете не только играть в настольные игры, которые есть у вас дома, но и создать игру сами. Придумайте сценарий игры, расчертите на бумаге большого формата игровые поля и создайте карточки для игры.

**37. Играйте в крестики-нолики**

Многие из нас с детства помнят эту игру, но не все современные дети знают ее. Научите ребенка правилам игры. Если он их уже знает, устройте соревнования.

**38. Позвольте ребенку взять у вас интервью**

Умение собирать информацию и правильно задавать вопросы – важный навык для любого человека. Беседуйте с ребенком, задавая друг другу вопросы и записывая ответы. Если ребенку понравится работа журналиста, дайте ему более сложное задание: позвонить бабушке или дедушке и взять у них интервью по телефону.

**39. Научите ребенка писать отзывы о книгах и фильмах**

Это умение будет полезным для ребенка во время учебы в школе. Посмотрите вместе с ним фильм или прочитайте книгу, а потом попросите его сказать отзыв, а вы запишите.

**40. Устройте с ребенком книжный клуб**

Чтение – важное занятие во время карантина. Но, чтобы оно было для ребенка еще более увлекательным, обсуждайте с ребенком прочитанные книги. Вы можете принять участие в интернет-форумах, в которых обсуждают и рекомендуют книги.

**41. Слушайте подкасты**

В интернете есть много подкастов, предназначенных для детей. Найдите подкаст, который понравится ребенку больше всего.

**42. Сделайте с ребенком оригами**

Научите ребенка делать фигурки разных животных из бумаги. Сделайте оригами вместе с ним.

**43. Научите ребенка готовить**

Кулинария может оказаться интересным занятием для ребенка. Научите его готовить несколько простых блюд.

**44. Играйте на музыкальных инструментах**

Если ребенок играет на музыкальных инструментах, карантин – хороший повод уделять репетициям больше времени.

**45. Наблюдайте за птицами**

Гуляя с ребенком на балконе, наблюдайте за птицами и определяйте их виды.

**46. Составьте список животных, которые обитают в вашей местности: белки, зайцы и т. д.**Постарайтесь вспомнить как можно больше животных.

**47. Сделайте альбом с наклейками**

Пусть ребенок возьмет альбом для рисования и украсит его наклейками. Помогите ребенку украсить альбом.

**48. Изучайте насекомых**

Найдите в интернете информацию о насекомых. Вы можете также посмотреть вместе с ним научно-популярные фильмы о жизни насекомых.

**49. Ведите календарь погоды**

Когда вы с ребенком остаетесь дома – это отличный повод исследовать погоду. Предложите ребенку вести календарь погоды. Вместе с этим узнавайте из интернета что-то новое о погодных явлениях, воздушных потоках и т. д.

**50. Играйте с рисом**

Это еще одно сенсорное упражнение для маленьких детей. Насыпьте рис в какую-либо емкость и позвольте ребенку погрузить в него ладонь. Чтобы сделать упражнение более интересным, вы можете окрасить рис в разные цвета или спрятать в нем маленькую игрушку.

**51. Составьте список дел по дому**

Составьте ребенку список заданий, например, сложить свою одежду, почистить зубы, помыть посуду и т. д. Как только ребенок выполнит одно задание, он вычеркивает один пункт из списка.

**52. Сделайте с ребенком мыло ручной работы**

Найдите в Youtube обучающее видео о том, как сделать мыло ручной работы. Сделайте его вместе с ребенком.

**53. Танцуйте**

Позвольте ребенку продемонстрировать свои танцевальные умения. Танцы – хороший способ проявить физическую активность, оставаясь дома.

**54. Уделяйте время дневному сну**

Чтобы ребенок засыпал днем, научите его медитативным практикам.

**55. Сделайте ожерелье из макарон**

Нанизывайте макароны на нитку, разукрасьте их и носите как украшение.

**56. Смотрите STEM-уроки онлайн**

STEM-уроки хорошо подходят для обучения детей математике, физике, биологии, химии и т. д.

**57. Изучайте иностранные языки**

Самоизоляция – хороший повод изучать иностранные языки. Для этого можно слушать подкасты, смотреть обучающие видео и т. д.

**58. Выращивайте растения**

Растения можно выращивать прямо на подоконнике, прорастив ростки в банке и пересадив затем в горшок. Наблюдайте вместе с ребенком за ростом.

**59. Сделайте доску визуализации**

Распечатайте фотографии из интернета и наклейте их на лист ватмана. Распечатайте изображения того, что вы хотите достичь в этом году. Повесьте доску визуализации на стену в месте, где вы постоянно будете ее видеть.

**60. Развивайте моторные навыки ребенка**

Развивайте у ребенка моторные навыки во время самоизоляции. Делайте с ним специальные упражнения или развивайте его моторных навыков, когда занимаетесь домашними делами.