**Как пережить карантин с ребенком: 15 интересных идей и полезных советов.**

Дети, особенно маленькие, хорошо считывают эмоциональное состояние родителей и легко им заражаются. Постарайтесь не воспринимать сложившуюся ситуацию как наказание или пытку, используйте её как возможность провести время вместе. Самое главное для дошкольников — это активное участие родителя, который может обогатить любое занятие своими комментариями, рассказами и эмоциональной вовлечённостью во взаимодействие с малышом.

* **Играйте в сюжетно‑ролевые и конструктивно-строительные игры.** Дети среднего дошкольного возраста очень любят сюжетную деятельность, где они примеряют на себя различные роли. Самый простой вариант — традиционные «Дочки‑матери», осовременить которые можно с помощью модных куколок и машинок. Из напольного конструктора разыгрывайте сюжеты: «Автодорога», «Ферма», «Замок принцесс».
* **Придумывайте забавные четверостишия.** В этом возрасте у детей проявляется особая любовь к ритму и рифмам. Для забавного «рифмоплётства» подходит повторение слогов. Например: «На‑на‑на — на дворе стоит весна. Ну‑ну‑ну — очень ждали мы весну. Ре‑ре‑ре — совьют гнёзда во дворе». Родитель может предлагать слоги, а ребёнок — сочинять к ним продолжение, потом поменяться местами. Придумывайте строчки на определённую тему или вперемешку.
* **Создайте собственную книгу сказок.** Детей увлекает идея создания книги сказок, приключений и забавных историй. В качестве иллюстраций подойдут семейные фотографии, рисунки карандашами, гуашью или акварелью или аппликации из цветной бумаги.
* **Изготовьте собственный домашний театр и поставьте спектакль.** Пальчиковый театр можно создать из отрезанных от перчаток «пальчиков» — наверняка у вас остались одинокие рукавички после зимнего сезона. Пришейте к ним пуговички или приклейте бусинки‑глазки, придумайте персонажам имена и обсудите сюжетную линию. Театр теней легко изготовить, вырезав силуэты героев из картона и направив лампу на стену или простыню. Чтобы сделать кукольный театр, наденьте чёрную одежду и возьмите любимые мягкие игрушки.
* **Устройте на подоконнике огород.** Детей очень увлекает наблюдение за луком, фасолью или горохом, потому что они быстро дают зелёные ростки. Если место на подоконнике позволяет, оформите ёмкости из‑под йогурта или горшочки для рассады в виде паровозика, соорудите из конструктора забор, поставьте тряпичное чучело, как на настоящем огороде.
* **Поиграйте в слова.** Попросите ребёнка найти в окружающей обстановке предметы или явления, названия которых начинаются с буквы «с» (например, стол). Кто назвал первым, тот выбирает следующее условие.
* **Готовить вместе**. Универсальный способ занять детей и наладить какой-то контакт – это совместное приготовление пищи. Родители могут научить ребенка готовить блюда или напитки так, как нравится им. Это позволит ребенку познакомиться с предпочтениями мам и пап: некоторые родители опекают своих детей и интересуются только тем, что нравится детям. Но некоторые дети даже не представляют, что может нравиться их родителям. Вместо обыкновенной совместной готовки можно устраивать состязания по приготовлению еды между детьми и родителями. Например, кто лучше приготовит яичницу, салат или бутерброды. Это простые блюда. Во всем этом процессе главная задача для родителей – поддерживать, хвалить и поощрять ребенка, даже если то, что он приготовил, получилось откровенно невкусным.
* **Смотрите семейные фильмы и мультики вместе.** Главная ценность таких кинопросмотров — возможность получить совместный эмоциональный опыт сопереживания героям, обсудить увиденное и благодаря этому научиться чему‑то новому.
* **Заведите «волшебный мешочек».** Вместе с ребёнком нарисуйте или напишите на листочках виды деятельности. Положите бумажки в мешочек и в нужный момент доставайте, чтобы решить, чем заняться: можно испечь пирог или сварить суп, постирать и повесить вещи, пропылесосить, вместе прибрать игрушки или рассортировать их.
* **Предоставьте время для свободной игры.** Инициируйте игру, начните её вместе, а затем предоставьте ребёнка самому себе, объяснив свою занятость конкретными делами. Важно обозначить, что через некоторое время вы вернётесь. Потом обновите сюжет игры, подбросьте какую‑нибудь идею, организуйте досуг и опять дайте ребёнку возможность позаниматься самому. После обязательно обсудите, что каждый из вас делал и почему это приносит вам радость.
* **Попросите ребёнка найти в окружающей обстановке предметы определённого цвета и сфотографировать их.** Договоритесь, сколько времени будет отведено на выполнение задания. В этой игре побеждает тот, у кого больше картинок! Также фото можно использовать, чтобы составить «радужные» композиции и сделать палитру оттенков вашего дома.
* **Поиграйте в «Самоделкина».** Предложите детям вырезать геометрические фигуры из прочитанных газет и журналов, выберите тему и устройте соревнование. Например, если тема — «Роботы», то мама составляет робота из кругов, папа — из квадратов, дети — из треугольников. Каждой поделке можно придумать имя.
* **Дайте возможность проявить самостоятельность.** В этом возрасте дети способны делать многое без помощи родителей. Например, готовить простые блюда, ухаживать за питомцами.
* **Проведите научный эксперимент.** В Сети можно найти подробные описания сотни [опытов](https://lifehacker.ru/science-for-kids/), которые будут интересны детям. Но особенно полезно будет показать им, почему так важно мыть руки с мылом. Для опыта вам понадобятся глубокая тарелка, вода, мыльный раствор и молотый перец. Налейте в тарелку воду и насыпьте перец. Затем попросите ребёнка опустить туда палец — на нём останутся частички приправы. А теперь попросите сначала опустить палец в мыльный раствор и только потом в тарелку с перцем — перчинки «разбегутся» по краям посуды. Объясните, что мыло  не убивает микробы и бактерии, но ослабляет связь с поверхностью кожи, чтобы их проще было смыть.
* **Не забывать и о двигательной активности.** Желательно ввести спортивные паузы между занятиями, делать зарядку, организовать игры на координацию. Можно организовать мини-квесты («Поиск сокровищ»), «Канатоходец» (по длинной веревке, расположенной на полу, ребенок должен пройти ровно, ни разу не сворачивая с пути и не оступаясь), «Лабиринт» (в коридоре из бумажной или атласной ленты можно соорудить  лабиринт и предложить своему чаду пройти через него, стараясь не касаться ленты. Ленты к стене крепятся с помощью  строительного скотча (тогда на обоях не останется следов). Лабиринт можно сделать на полу — горизонтальный, либо протянуть ленты по вертикали   под углом) «Домашний боулинг» и др.

При правильном подходе период самоизоляции и карантина может стать очень полезным, ведь это хорошая возможность провести больше времени со своим ребенком.