Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад присмотра и оздоровления № 46 «Светлячок»

г. Рубцовска Алтайского края

**Родительское собрание-консультация**

**в режиме онлайн в период самоизоляции**

**«Дома не скучно!»**

*«Ребенок – зеркало семьи» - В.А. Сухомлинский.*

**Цель**: повысить уровень знаний родителей в воспитании и развитии дошкольников в условиях семьи. Дать родителям рекомендации, с помощью которых их совместный досуг с ребенком, можно превратить в увлекательную, а главное полезную деятельность.

**Задачи:**

* познакомить родителей с разумной организацией свободного времени детей;
* дать практические рекомендации родителям по организации  образовательной деятельности и досуга с детьми дома;
* развивать навыки общения со своим ребёнком;
* побудить родителей к совместному с детьми времяпровождению.

**Участники:** педагоги и родители (с привлечением детей)
**Форма проведения:** онлайн платформа.

**Ход:**

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады встрече с Вами в формате онлайн. Сейчас мы все вместе переживаем непростое время. Привычный круг «дом-работа-дом» поменялся на вынужденное круглосуточное нахождение только дома. Как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад. Это и смена привычной жизнедеятельности, иной режим дня, спад физической активности, ограничение в свободе и, что немаловажно, мы все испытываем эмоциональные перемены преимущественно негативные. В основном это какие-то новости о вирусе из интернета, телевидения или разговора родителей.

Однако, в самых страшных экстремальных ситуациях напряжение ребенка не бывает катастрофическим, если он чувствует близость и внимание родных.

Самое главное - это соблюдать режим дня. Режим дня ребёнка-дошкольника – это оптимальное чередование отдыха и активности: сон, прогулка на балконе, питание, обучение, игры.

Соблюдение режима дня в жизни дошкольника обеспечивает высокую работоспособность ребёнка. У него выстраивается определённый биологический ритм, формируется система чередующихся условных рефлексов. Это облегчает организму выполнение его работы, физиологически подготавливая организм к предстоящей деятельности, будь то сон, приём пищи и т.п.

Отсутствие стабильного режима создает большую нагрузку на нервную систему детей, что приводит к переутомлению и перевозбуждению от усталости.

**Вот несколько советов о том, как вести себя с детьми, чтобы они пережили происходящее с минимальными потерями для своей психики.**

* Обратите внимание на организацию пространства – доступность: как расставлена мебель, где лежат игрушки, насколько они в реальном доступе для ребенка. Если вдруг полка или какое-то оборудование оказывается для ребенка недоступным, то он к нему не обратится. Он будет ходить за взрослыми по пятам и ныть, чтобы с ним поиграли. В таком случае, он никогда сам себя не займет.
* Ребенку важно, чтобы у него было место и время для игр, где он может спокойно разложиться: построить кукольный домик, замок, шалаш из пледа и диванных подушек. И вот эти вещи – доступность, возможность уединения и возможность трансформации и преобразования пространства (место и время для игры) – это минимальные условия, чтобы ребенок почувствовал себя дома комфортно и мог хотя бы потенциально занять себя сам.
* Для дошкольника движение – это принципиально значимое времяпрепровождение. Например, простой способ – это сделать звериную зарядку. Например, вы воображаете, что идете по зоопарку, видите зверей и повторяете их движения. Это может быть более целостный сюжет, например, вы идете в поход: маршируете, перепрыгиваете через реку, ставите палатку… Все это сопровождается крупно моторными движениями.
* Подобные активности – это возможность для ребенка подвигаться, сделать крупные размашистые движения, прыжки, имитацию бега, взмахи руками. Вы можете танцевать, вы можете играть в твистер, вы можете сделать у себя в коридоре с помощью скотча классики, построить полосу препятствий из диванных подушек… Еще одна активность, которая совмещает в себе подвижность – квест. Дети обожают искать клад по картам и по подсказкам. Можно опять же построить полосу препятствий, придумать сюжет и отправиться в поход или в пиратское плавание.

Режим влияет на эмоциональное и психологическое благополучие ребенка. Если он уставший, перевозбужденный, то он будет все отрицать, капризничать. Старайтесь придерживаться того режима, который у вас был до карантина. Если вы ходили в садик, то в семь часов подъем. Понятно, что это сделать очень трудно, особенно когда некоторые элементы режима оказываются нарушены. Например, вы не можете выйти на прогулку в привычное время, но все-таки максимальное усилие к соблюдению режима стоит приложить.

* Экраны у ребенка должны быть в минимальной доступности.

Регулярно работающий телевизор в фоновом режиме ребенка перевозбуждает. Конечно, можно смотреть мультфильмы, фильмы, но не больше одного часа в день. Это разрушает психику ребенка – растормаживает, ему сложнее будет сосредоточиться.

* Установите «Время тишины». Это может быть условный «тихий час»,

когда младшие дети спят, а старшие «самоизолируются» в своей комнате, занимаются чем угодно, но только тихо: играют, смотрят мультфильмы.

 Даже такая незапланированная ситуация может помочь нам взаимодействовать ещѐ больше с самыми родными и близкими, придавая ценность общению. Объединившись, мы сможем помочь друг другу не только пройти через трудные времена, но и стать глубже и целостнее.

Сейчас мы вам отправим файл на платформу Whatsap «Как занять ребенка дома».

**Выпрямите спину и улыбнитесь. :) Здоровья всем и крепости духа!**

«Чем занять ребенка дома»

* Помогите своему чаду соорудить домик из стульев, подушек, пледов и покрывал, и маленький озорник будет с удовольствием играть в своём новом жилище.
* Весёлые купания. Многие дети любят плескаться в ванной. Разрешите ребёнку сделать себе «татуировки» водорастворимыми маркерами, а потом наберите в ванную тёплой воды с пеной, и пусть он смывает свои рисунки, наслаждаясь атмосферой озорства и цветной водой.
* Мытьё игрушек Устройте для игрушек банный день. Мягкие игрушки загрузите в стиральную машинку и покажите ребёнку, как набирается пена. Потом вместе потрите щёткой с мылом резиновые игрушки, а деревянные протрите влажными салфетками.
* Танцы Карантин — самое подходящее время, чтобы научиться танцевать. Посмотрите с ребёнком обучающее видео и потренируйтесь перед зеркалом. Маленькие дети во время карантина с удовольствием потанцуют под весёлые песни из мультиков.
* Мыльные пузыри. Научите детей делать мыльные пузыри из средства для мытья посуды, жидкого мыла или шампуня. Устройте конкурс по выдуванию мыльных пузырей из бумажных трубочек или коктейльных соломинок.
* Театр теней. Не знаете, чем занять детей дома? Тогда поиграйте с ними в театр теней. Для этого вырежьте из картона разнообразные фигурки и закрепите их на шпажках или трубочках для коктейлей. Соорудите сцену из коробки или показывайте спектакль прямо на стене, подсвечивая главных героев фонариком.
* Раскраски в интернете можно найти раскраски на любой вкус. Здесь есть и сказочные герои, и животные, и машинки, и куклы. Распечатайте достаточное количество раскрасок, и пусть ваш ребёнок наслаждается свободой творчества.
* Салон красоты. Поиграйте с дочерью в салон красоты. Расчешите ей волосы, поэкспериментируйте с причёсками, сделайте массаж, нанесите на ручки детский крем. А потом поменяйтесь с ребёнком ролями.
* Выставка работ. Предложите юному художнику создать выставку собственных картин. Тематика может быть любой: «Сказки», «Моя семья», «Времена года».
* Квест. Спрячьте в секретном месте «сладкий клад» и предложите ребёнку найти его с помощью подсказок «горячо»/»холодно».
* Домашний кинотеатр. Организуйте мини-кинотеатр у себя дома. Выберите киноленты, которые понравятся и взрослым, и детям. Позаботьтесь о том, чтобы всем хватило места на креслах и диванах. И не забудьте о вкусняшках, с ними любой фильм покажется ещё интереснее.
* Пазлы. Пазлы — это настоящая палочка-выручалочка для скучающих детей и их родителей. Для малышей подойдут крупные пазлы с небольшим количеством элементов, подросткам можно предложить более сложные варианты со множеством мелких деталей.
* Огород на окне. Предложите ребёнку вырастить на окне микрозелень. Вместе посейте семена и ухаживайте за всходами. Если семян нет, то можно поставить в стаканчик с водой луковицу и наблюдать за ростом её свежих зелёных стрелок.

Как удержать ребёнка дома? Выбирайте занятие по душе и приготовьтесь к весёлому времяпровождению.

* Коллаж. Достаньте старые журналы и разрешите детям вырезать из них яркие картинки. Потом возьмите большой лист и предложите сделать из этих картинок коллаж. Картинка может быть абстрактной или с сюжетом.
* Бумажные куклы-одевалки. Кукла-одевалка, найденная в интернете, может стать отличной альтернативой новым игрушкам. Распечатайте понравившийся образец, дайте детям вырезать куклу и её наряды, а потом приклейте бумажную модницу на картонную основу. Чтобы играть было веселее, можно смастерить сразу несколько кукол.
* Поделки из макарон. Включите фантазию и превратите обычные макароны в украшения, игрушки, какие-нибудь полезные вещицы или интересные поделки. Разрешите ребёнку раскрасить готовое изделие по своему вкусу.
* Слайм. Посмотрите в интернете, как можно сделать слайм в домашних условиях. Подключите к этому занятию детей. Поэкспериментируйте с цветом, добавьте блёсток. Целый час полноценного общения с детьми вам обеспечен. Солёное тесто Подготовьте солёное тесто и предложите ребёнку сделать из него поделку. Готовые фигурки можно прогреть в духовке, чтобы они стали твёрдыми, а потом раскрасить, высушить и покрыть лаком. Подиум. Разрешите детям покопаться во взрослом гардеробе. Пусть они выберут все вещи, аксессуары и украшения, которые им нравятся, и устроят для вас модный показ. Включите музыку и наслаждайтесь представлением.
* Комнатные классики. Если ваш ребёнок скучает во время карантина и ему не хватает двигательной активности, предложите ему поиграть в классики. Как их сделать в домашних условиях? Да очень просто — с помощью обычной малярной ленты, приклеенной к полу.
* Караоке. Если ребёнок заскучал и не знает, чем ему заняться, включите караоке и организуйте домашний конкурс юных исполнителей. Для этого вам понадобится микрофон и специальный диск с песнями. Впрочем, если этого нет, подойдёт и обычный ноутбук с выходом в интернет.
* Кулинария. Организуйте для ребёнка мастер-класс по приготовлению чего-нибудь вкусненького (например, печенья). Разрешите ему поэкспериментировать с декором, начинкой, заинтересуйте самим процессом. А потом пригласите домашних на чай со свежеиспечённым печеньем.
* Чтение книг. Польза чтения неоспорима. Чтение повышает интеллект и грамотность, развивает мышление и фантазию. Подберите для ребёнка такие книги, которые придутся ему по душе. На худой конец включите аудиосказки или аудиокниги, скачанные из интернета.

Берегите себя и своих близких!