**Консультация для родителей «Сидим дома — не сидим без дела»**

**Воспитатель: Арсланова Озода Рахмановна**

 **МБДОУ №74 «Одуванчик».**

Во время карантина мы все оказались в несколько непривычной для себя обстановке. Вроде бы не отпуск, не каникулы и дома сидеть не хочется. За окошком уже тепло и зелено.

В городах закрыты школы, детские сады, все места, где мы привыкли отдыхать, проводить свободное время, да и работу приходится переносить на дом. Работу воспитателя очень трудно перенести на дом, но по мере возможности мы стараемся поддержать наших малышей и их родителей. Для этого мы постоянно поддерживаем взаимосвязь с семьями наших детей с помощью общей группы. Отправляем им консультации, рекомендации, советы о том, как с пользой для детей провести время. Родители в свою очередь присылают нам фотоотчеты о том, как дети проводят время дома. Многие мамы и папы жалуются, на то, что работать с детьми просто невозможно. Детям скучно и их постоянно нужно развлекать, но на улицу нельзя. Лучше на время работы занять ребенка его любимым делом. Самоизоляция – это мера вынужденная, но, тем не менее, она способствует организовать развивающие игры между родителями и их детьми.

Один из главных преимуществ самоизоляции в том, что у родителей появляется предостаточное количество времени для организации досуга вместе со своим ребёнком, потому что в следствии своего рабочего времени не каждый родитель может быть вместе с ребёнком. Со своим чадом можно собрать конструктор «Лего», почитать ему сказки, если это девочка, то можно пошить с ней вместе платье. Если ребёнку надоест и куклы, и машинки, то можно научить его как рисовать или лепить (Рисование ватными палочками, ладошками, ватными дисками, губкой или кусочком поролона).

Дети в восторге от новых приемов. Если ребенок не любит рисовать, можно предложить сделать разные поделки. Такое занятие не будет тяжелым, а принесет радость и восторг от сделанных поделок. (Аппликация, природный материал, ткани, бумага и т.д.)

А еще можно поиграть с детьми. Дети неутомимые исследователи, за которыми нужен глаз да глаз. Нужно развить крупную и мелкую моторику и дать пообщаться со взрослыми. Эти игры помогут поиграть дома во время самоизоляции. Эту подборку предлагаю вашему вниманию. Родителям и детям гарантировано отличное настроение!

1. **«Сделай как я»**

Повторить ритмические хлопки или притопы за взрослым.

**2.«Узоры»**

Необходимо: бумага, фломастер.

Нарисуйте на листе бумаге, или распечатайте красивые узоры. Дайте малышу фломастеры и попросите обвести их.

Чтобы игра была более долговечной, заламинируйте лист с узором и используйте фломастеры, которые легко будет стереть после того, как ребенок порисует.

**3.«Рисуем на кухне»**

Сок от почищенной свеклы можно использовать как краску. Постелите чистый лист бумаги на кухонный стол, поставьте рядом с малышом мисочку со свекольным соком, дайте ребенку также несколько нарезанных плоских кусочков, например, картофеля. Предложите ребенку сделать отпечатки на листе бумаги. Можно разрешить порисовать на бумаге пальчиком.

**4.«Назови ласково»**

Родитель называет любое слово, а ребенок должен назвать его ласково, например, морковь-морковочка, тарелка-тарелочка и т. д.

Дети, лишенные уличных прогулок и спортивных занятий, начинают выплескивать нерастраченные силы дома. Поэтому постарайтесь найти время, чтобы поиграть с сыном или дочкой, придумайте ему увлекательное занятие. Совместная игра — это очень полезный навык для формирования дружеских и доверительных отношений между ребенком и родителями. Так что, пользуйтесь моментом и даже в помещении устраивайте активные игры.

**5. «Цветные шнурочки»**

Необходимо: цветные шнурки различной длины.

Покажите ребенку, как из цветных шнурков или тесемок можно выкладывать контуры различных фигур и предметов.

Создайте с ребенком целую картину на столе или диване.

**6.«Сделай как я»**

Повторить ритмические хлопки или притопы за взрослым.

**7. «Чего не стало?»**

Поставьте на стол несколько игрушек в ряд. Предложите ребенку пересчитать их и запомнить расположение. Затем попросите его закрыть глаза. Уберите любую игрушку и спросите, чего не стало.

**8. «Попади в цель»**

Тренируем меткость детей в домашних условиях. Мишенью для игры может послужить что-угодно: пластиковая пятилитровая бутыль, в которой вырезано отверстие для мячей, корзинка или детское ведерко. Далее из фольги делаем мячики и пробуем попадать в мишень. Усложняем условия: целимся по очереди левой и правой руками. Можно устроить семейные соревнования: кто забросит больше шариков в мишень за определенное время или одновременно после команды «Начали!».

**9. «Красный свет, зеленый свет»**

Как только ребенок начнет движение, вызовите красный свет и заставьте его остановиться. Но он не будет против — это ведь просто игра! И с зеленым светом он сможет продолжить движение.

Необходимо: Веревка или лента

Положите на полу в одном конце комнаты веревку или ленту. Другую веревку или ленту в другом конце комнаты параллельно первой. Поставьте малыша с одной стороны комнаты за линией. Встаньте за другой линией. Скажите ребенку, что когда вы объявите: "Зеленый свет!" — он должен будет попытаться добраться до другого конца комнаты и пересечь вторую линию. Но если вы объявите: "Красный свет!" — то он должен остановиться и не двигаться. Продолжайте игру, пока он не пересечет линию. Поменяйтесь ролями и дайте ребенку побыть инспектором движения.

**10.«Бег с воздушными шарами»**

Каждому участнику забега дается воздушный шарик, который нужно переправить в другой конец комнаты (либо длинного стола, не касаясь его руками. На шарик можно дуть, подталкивать ногами (или локтями, если «забег» проходит на столе, подбородком, носом. Для детей постарше игру потребуется усложнить, расположив на пути следования игроков препятствия — например, преграду или что-то похожее тоннель.

Уважаемые родители, о физической активности тоже хотелось бы сказать отдельно.

Начинайте каждый день с зарядки. Даже если вы не специалист, 6-8-10 простых упражнений подобрать будет не трудно (упражнения для мышц шеи, рук, туловища, ног, прыжки и ходьба). Время зарядки ограничиваем: 5-8 мин. По возможности подключаем музыкальное сопровождение.

**Подвижные игры.** В режиме дня обязательно должно присутствовать полноценное занятие с подвижными играми. Проводя игры дома, проветрите помещение до и после занятия. Используйте подражательные упражнения (как ходят мишки, прыгают зайчики, лягушки и т.д.)

Помните, руководя игрой, развивайте самостоятельность вашего ребёнка. Вы обязательно должны поверить в способность и постарайтесь строить с ним теплые и заботливые отношения.

Вам, уважаемые родители, на некоторое время придется заменить детям воспитателей и младших воспитателей, инструкторов по физкультуре и музыкальных руководителей. На тесное общение с детьми всегда не хватает времени, наконец, оно появилось и не надо откладывать его на потом. Не отчаивайтесь! Любой карантин когда-нибудь заканчивается, и мы все вернемся к нашему привычному укладу жизни. Не унывайте и будьте здоровы!