

## КАРАНТИН: ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА ДОМА?

В этом году многие семьи вынуждены сидеть на карантине, и много времени проводить вместе дома. Всею виной Коронавирус, который продолжает гулять по планете. Карантин в школах, садах, развлекательные центры тоже закрыты. В связи с карантином закрыты бассейны, фитнес-клубы, и вообще на улицу выходить не рекомендуется. У многих родителей на повестке дня вопрос: чем занять ребенка дома в карантин? До какого числа карантин? Как не сойти с ума во время карантина? Предлагаем вам идеи для карантинных будней, которые можно реализовать в пределах дома/квартиры. Они помогут провести время с интересом и вам, и детям.

**Лепка из пластилина, глины, соленого теста. Детям постарше можно включать пошаговые онлайн-уроки лепки из пластилина или даже глины, если у вас есть такая дома. Можно приготовить соленое тесто, из которого также можно лепить фигурки.**

*Рецепт соленого теста прост: мука и соль мелкого помола (можно обычную) в равных пропорциях, разводятся водой в таком количестве, чтобы готовое тесто было эластичным и не липло к рукам. Готовые фигурки можно запечь в духовке, а затем покрыть их гуашью.*



**Создание пластилинового мультфильма.** Помните, как в нашем детстве создавали мультфильмы? Теперь у современных детей есть для этого все. Вам понадобится нейтральный фон, смартфон, подставка для камеры или штатив, хорошее освещение, ну и, конечно, пластилиновые фигурки. Устанавливайте фигурки, затем перемещайте их понемногу, снимая на камеру. Придумайте собственный сюжет, можете добавить им

реплики. Смонтировать такой мульттик можно также прямо на смартфоне. Для этого есть масса подходящих приложений. Например, Inshot.



**Поделки** из подручных материалов. В ход могут идти самые разные предметы, имеющиеся в каждом доме: ватные палочки, вата, ткань, бусинки, картон, цветная бумага, макароны и крупы, все, что может подсказать вам ваша фантазия и интернет-уроки. Уже сейчас можно начать делать поделки к Пасхе, дню Космонавтики, 1 и 9 мая, или просто поделки с любимыми героями фильмов и мультфильмов. Самым маленьким деткам можно предложить сортировать крупы, макароны, распределять их по разным стаканчикам или формочкам для льда. Можно предложить насыпать макароны в пластиковую бутылку. Так и мелкая моторика ребенка потренируется.



**Домашний кукольный театр.** Для него подойдут обычные мягкие или резиновые игрушки и кресло, за спинкой которого кукольные герои будут готовиться к своему выходу. Можно сделать и более сложную конструкцию из коробки. Со шторками из ткани. Сюжеты спектаклей можете брать из классических сказок или придумывать самостоятельно. Зрителем

может стать как ребенок, так и вы. Чтобы разнообразить ваш театр вы можете добавить репетиции, буфет с соком/чаем и печеньками, которые можно посетить в антракте, и раздающие автограф актеры.



**Караоке.** Главное, не устраивать его поздно вечером. Включайте любимые песни, пойте слова и снимайте стресс. Если у вас дома есть микрофон и специальные программы для караоке, то это идеальный вариант. Если нет, то подойдет и семейное творчество вокруг ноутбука.



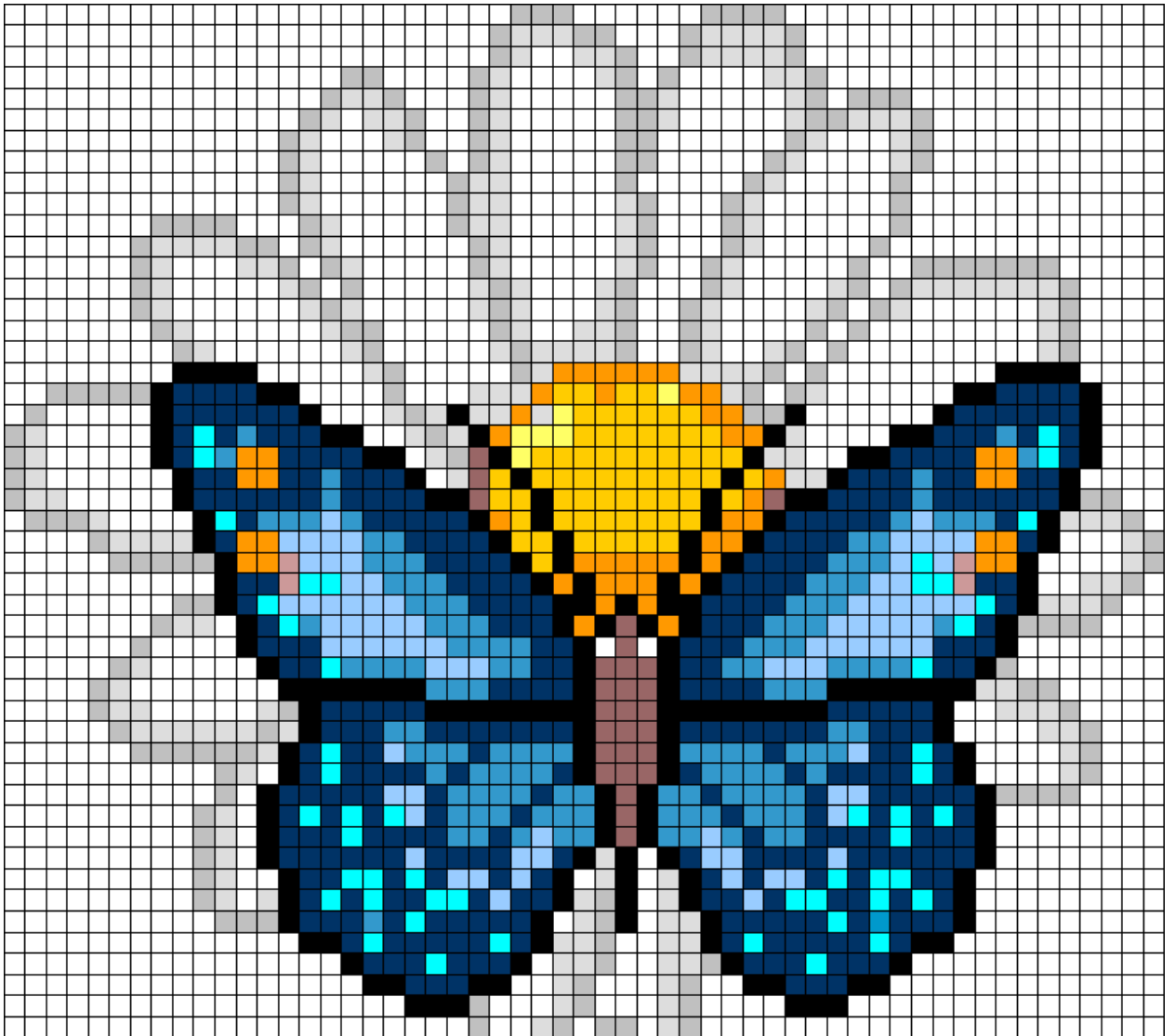
**Собственный танец.** Разучите танец, необязательно на тему карантина и вируса. Найдите легкий танец в интернете и разучивайте его всей семьей. Результат можно записать на видео. Будет отличный новый контент для вашего Ютуб-канала или Инстаграма. А еще можно послать результат родственникам, с которыми вы пока не можете встречаться.



**Вязание, вышивание крестиком, шитье.** Маленьких детей можно начать обучать азам этих процессов, с детьми постарше можно делать вместе более сложные работы. Пришивать пуговицы, вышить крестиком узор на ткани, сшить 2 лоскутка — все это может стать началом большого увлечения и полезного хобби.



**Рисование по клеточкам.** Если вашему ребенку еще сложно рисовать самостоятельные картины, можно предложить ему такой вид деятельности как рисование по клеточкам. Это очень интересно, развивает внимание ребенка, счет, пространственное мышление и фантазию.



**Поэтический вечер.** Этот вид деятельности развивает мышление, запас слов. Ведь поиск рифмы — не самое простое занятие для ребенка. Самым маленьким предлагайте придумывать рифмы к 1 загаданному слову. Например, кошка — ложка, тесто — место, мука — рука и т.д. Детям постарше предложите рифмовать целыми строчками. Говорите или пишете первую строчку, а вторую ребенок, потом снова вы.



**Игра Буриме.** Есть даже такая поэтическая игра, которая называется Буриме. Суть ее в том, что каждый по очереди пишет свою собственную рифму к предлагаемой строчке. Первый участник пишет 2 строки из любого стихотворения или песни, верхнюю строку на листике загибают и передают следующему. Второй участник читает открытую строчку и пишет 1 строку со своей рифмой. Закрывает предыдущую строку и передает следующему. Так листок ходит по кругу, пока не будет полностью заполнен. В конце все участники читают листы по очереди. Результаты могут быть крайне веселыми, дайте волю фантазии!

**Кукольный дом или гараж с многоуровневой парковкой** своими руками. Для основы подойдут коробки от обуви. Склеивайте коробки от обуви между собой. В нужных местах прорежьте отверстия, чтобы сделать бумажную лестницу или картонную дорогу для машин. Из картона вырезайте мебель или автомобильные аксессуары. Идея увлечет и вас и детей, на много часов.



**Кроссворды,** купленные или распечатанные из интернета. Скандинавские, японские, классические кроссворды, sudoku: карантин — отличный способ освоить разные виды кроссвордов. Как вариант — ребенок может сам придумать кроссворд, который вам потом нужно будет разгадать.

**Кроссворд на тему “Здоровье”**

**По вертикали:**

1. Очень полезный для здоровья ребенка урок в школе.
2. Отдаст, без которого человек не сможет прожить.
5. Недостаток этих веществ в пище ослабляет иммунитет человека.
7. Лекарственный раствор от простудного заболевания для носа.
9. Утренняя разминка для бодрости и здоровья тела.
13. Жидкость, обеспечивающая жизнь всех живых организмов.

**По горизонтали:**

3. Укрепляющая здоровье процедура, во время которой обливаются водой.
4. Профилактический укол, предотвращающий возникновение инфекционных болезней.
6. Части тела, которые мы моем чаще всего.
8. При помощи этого прибора мы можем измерить температуру.
9. Главной силой способностью человека видеть.
10. Мероприятие по уходу за телом, одеждой, домом, сохраняющее здоровье человека.
11. Установленный и четкий распорядок дня.
12. Что лежит стоматологу?
14. Глазкой, невидимый глазу, микроорганизм.
15. Полезная пища, которая “сила папи”.

**Графические диктанты и зеркальное отражение фигур.** Существует 2 варианта такой деятельности. Вы диктуете ребенку, как рисовать линии по клеточкам, либо вы даете ребенку уже нарисованную половинку предмета,

и просите его нарисовать на второй половинке его зеркальное отражение. Такие задания можно распечатывать или рисовать в обычной тетради в клеточку.

**Игры в слова.** Если у вас есть пластиковые буквы алфавита, то используйте их. Если таких букв нет, нарисуйте карточки с буквами. Теперь составьте любое слово, дайте ребенку буквы из этого слова, и попросите составить. В свою очередь ребенок может загадывать слова вам. Разнообразить игру можно с английским алфавитом и игрой в английские слова. Также можно поиграть в настольную игру **Эрудит**.



**Игра «Города, реки, растения».** Полезная игра, которая подходит для детей, умеющих писать, и тех, кто любит географию и интересуется окружающим миром. Каждый участник на листке бумаги рисует табличку. В «шапке» таблички указываются Названия колонок: Города, Реки, Растения, Животные, Страна, Мужское имя, Женское имя, Блюдо, Очки. Названия колонок могут быть самыми разными. Теперь игроки пишут в каждую колонку слово на загаданную букву, а затем считают очки.

Имя	Город	Растение	Животное	Река	
Таня	Турда	Тополь	Топор	Терек	2
Лилия	Липецк	Лилия	Лев	Лена	3

**Чтение книг.** Польза чтения невообразима. Чтение развивает фантазию, грамотность, мышление.

**Домик из одеял.** Дети обожают строить себе личный домик из одеял, даже если имеется своя собственная комната. Помогите ребенку со строительством, и несколько часов он сам себя займет играми в личном маленьком домике. Можно провести в домик настольную лампу. Используйте стулья, кресла, пледы и покрывала.



**Показ мод.** Разрешите в один из дней детям залезть во взрослый гардероб. Пусть выбирают все, что им понравится. Надевают, а затем устраивают показ мод под музыку.



**Поиск клада.** Спрячьте по дому различные вкусняшки. Затем составьте различные записки с загадками. Разгадывая каждую загадку, ребенок сможет узнать, где лежит следующая. Пока не доберется до главного приза! Если детей несколько, можно устроить несколько квестов и посоревноваться — кто быстрее.



**Выращивание зелени.** Сейчас существует в продаже множество наборов для выращивания зелени на окне. Задавайте в поиске «*купить микрозелень*» и вам будут предоставлены различные варианты. Такие магазины могут доставлять заказ прямо до вашей двери. Не будем рассказывать, чем полезна микрозелень, но пользу ее сложно переоценить. Для детей же это будет прекрасный опыт по выращиванию растений на окне или балконе. Ведь прорастают семена очень быстро (в течение уже первой недели), и по мере роста растения можно добавлять в пищу. Это обязательно укрепит ваш иммунитет.

Если вы живете в частном доме, то уже самая пора начинать высаживать на садовом участке зелень для стола. Привлеките ребенка и он будет очень счастлив.



## **Физическая активность на карантине**

Многие люди с трудом представляют себе жизнь без физической нагрузки и какой-либо активности. Но все же она возможна даже в условиях самоизоляции.

1. **Семейная зарядка с утра.** Если до сих пор вы не успевали делать по утрам зарядку, то теперь, при вынужденном карантине, у вас есть на это время. Включайте любого онлайн-тренера, и начинайте выполнять упражнения всей семьей. Зарядка — отличный заряд бодрости и профилактика многих заболеваний.

2. **Прыжки на скакалке.** Если ваши соседи снизу не против или если вы проживаете в частном доме — то прыжки на скакалке подойдут идеально,

чтобы размяться и провести своеобразную кардиотренировку. Соревнуйтесь, кто сможет дольше прыгать. Может к концу карантина именно вы станете чемпионом по прыжкам на скакалке!

3. **Резиночки.** Помните, эту дворовую игру из нашего детства, в которую играли все девчонки и даже многие мальчишки? Если у вас в доме есть резинка, длинный коридор и пара стульев, то эта игра для вас. Правила прыжков и уровней можно с легкостью найти в интернете.

4. **Пикник на балконе или во дворе частного дома.** Если вы живете в многоквартирном доме, и прогуляться вам негде, можно устроить пикник прямо на балконе. Застелите пол самыми теплыми одеялами, оденьтесь тепло, как на улицу. Приготовьте горячий чай или какао, бутерброды и печенье и отправляйтесь дышать воздухом. То же самое можно с легкостью организовать во дворе частного дома.

5. **Турник.** Вам повезло, если у вас есть турник или спортивный уголок. Составьте несколько упражнений, которые вы будете выполнять ежедневно всей семьей. Если на уличных спортивных площадках нет других людей, можете воспользоваться турником и на улице.

6. **Обруч.** Еще один вид активности, который можно применять в условиях квартиры и ограниченного пространства. Обруч — это не только интересное занятие для ребенка, но и тонкая талия у мамы!

7. **Планки, отжимания, гантели из бутылок с гречкой** (надеюсь, вы запаслись гречкой?), спортивные эластичные резинки. В ход может идти все, что поможет вам нагружать собственное тело в условиях полного покоя. Устройте собственный домашний спортзал.