

Рекомендации для родителей и детей в период самоизоляции



Мы сейчас все переживаем беспокойное и не совсем привычное для нас время. 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 все чаще возникает вопрос: «Как организовать деятельность ребенка в течение дня?». Вот несколько **рекомендаций**:

1. Сейчас есть много интересных настольных игр, которые развивают логическое мышление, память, внимание — это будет интересным времяпрепровождением, для вас и ваших детей.
2. Еще одним не менее интересным занятием для ребенка будет исследовательская деятельность. Можно с ребенком провести различные опыты, ознакомиться со свойствами некоторых материалов.
3. Можно организовать тематические домашние вечеринки, подготовить сценарий, костюмы, декорации, конкурсы, призы.
4. Устроить семейный просмотр фильма, предварительно проведя инсценировку посещения домашнего кинотеатра с продажей и покупкой билетов соков, попкорна.
5. Многие дети остались без привычной физической нагрузки. Есть различные онлайн занятия, но вы можете предложить ребенку самому составить график занятий и план упражнений, которые он готов и умеет выполнять. Кроме того, подкиньте ему идею, что он может по видеосвязи подключать к таким занятиям кого-то из своих друзей, ведь вместе все делать намного веселее. В крайнем случае, включите музыку, которая нравится вашему ребенку, и пусть он под нее танцует. Как умеет. Главное — двигаться.
6. Соорудите вместе с ребенком шалаш. Знает ли ваш ребенок, что такое шалаш? А вы показывали, из чего его можно соорудить в домашних условиях? Если нет, сделайте это, если да, напомните об этом развлечении! В ход могут идти стулья, занавески, подушки, пледы... Озвучьте идею, опишите возможный набор "инструментов", а остальное позвольте придумать все самому.
7. Разрешите что-нибудь приготовить. Дети очень любят помогать родителям на кухне с раннего возраста. В зависимости от возраста у вас сейчас либо есть верные помощники на кухне, готовые что-то помыть, почистить, принести, подержать, перемешать, либо юный повар, готовый к новым кулинарным свершениям. Попросите его приготовить завтрак, обед, ужин или испечь пирог, придумать новый десерт и т.д. Пусть увлеченно ищет рецепты!
8. Предложите завести свою кулинарную книгу — как ее оформить, ребенок придумает сам, а вы помогите со всеми необходимыми для этого материалами. Вполне возможно, что это будут просто листы бумаги и карандаши, или красивая толстая тетрадь.
9. А может быть ваш ребенок любит ухаживать за комнатными растениями? Можно сделать форму садовода и укомплектовать специальную инвентарь для ухода за комнатными растениями. Пусть ребенок самостоятельно найдет необходимую информацию по названиям комнатных растений в интернете и книгах, узнает, какие

существуют особенности ухода за ними в зависимости от времени года, самостоятельно будет следить за поливом, подкормкой и пересадкой комнатных растений.

10. Найдите список книг для ребенка определенного возраста и попросите его выбрать по названиям то, что его заинтересовало больше всего.

Многие книги доступны онлайн или в формате аудио. Протестируйте разные форматы, может быть, к собственному удивлению найдете что-то, о чем раньше и не думали. Также вы можете предложить ребенку самому стать писателем — сочинить стихотворение, сказку или рассказ. Уж попробовать точно стоит!

Это лишь небольшой список идей, которые помогут вам организовать досуг детей.

Интернет-ресурсы, направленные на ознакомление с российскими и мировыми культурными ценностями

Музеи и галереи:

1. Государственный Эрмитаж (Санкт-Петербург) – <https://www.hermitagemuseum.org>;
2. Государственный Русский музей (Санкт-Петербург) - <http://www.rusmuseum.ru>;
3. Музей современного искусства Эрарта (Санкт-Петербург) – erarta.com;
4. Третьяковская галерея (Москва) - <https://www.tretyakovgallery.ru>;
5. Государственный музей изобразительных искусств им. А.С.Пушкина (Москва) - <https://www.pushkinmuseum.art>;
6. Проект Google Art & Culture - <https://artsandculture.google.com>;
7. Лувр (Париж) - <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne#tabs>;
8. Музей истории искусств (Художественно-исторический музей, Вена) - <https://www.khm.at/en>;
9. Музей Ватикана и Сикстинской капеллы - http://www.vatican.va/various/cappelle/sistina_vr/index.html, <https://italiatut.com/muzei-vatikana>;
10. Британский музей (Лондон) - <https://www.britishmuseum.org>, <https://www.youtube.com/user/britishmuseum>;
11. Национальный музей (Краков) - <https://www.muzeumkrakowa.pl>;
12. Музей изобразительных искусств (Будапешт) - <https://www.szepmuveszeti.hu>.

Театры:

1. Театр им. Маяковского, Театр им. Вахтангова, Театр Сатиры, Театр ЛЕНКОМ - <https://onlineteatr.com/afisha/timetable>;
2. Большой театр (Москва) - <https://www.bolshoi.ru/about/relays>;
3. Московский театр юного зрителя - <https://moscowtyz.ru>;
4. Московский художественный театр им. А.П.Чехова, Московский театр Современник, Российский академический молодежный театр, Санкт-Петербургский государственный детский музыкальный театр «Зазеркалье», Санкт-Петербургский академический театр комедии имени А.П.Акимова и др. - <https://teatr-pro.ru/about>;
5. Метрополитен-опера (Нью-Йорк) - <https://www.metopera.org>;
6. Венская государственная опера - <https://operawire.com>.