

Как с пользой организовать досуг детей в период дистанционного обучения.

Составитель: педагог-психолог Н.В.Михайлова

«Ребенок может научить взрослого трем вещам: радоваться без всякой причины, всегда находить себе занятие и настаивать на своем».

Сейчас такая ситуация, что школьники находятся дома в условиях дистанционного обучения. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Ведите себя спокойно и поймите, что пребывание дома — отличная возможность побыть вместе с ребенком, ведь у современных детей постоянный дефицит родительского внимания.

Как же с пользой провести время с ребенком в ситуации самоизоляции? Предлагаем вам несколько идей, которые можно реализовать в пределах дома. Они помогут провести время с интересом и вам, и детям.

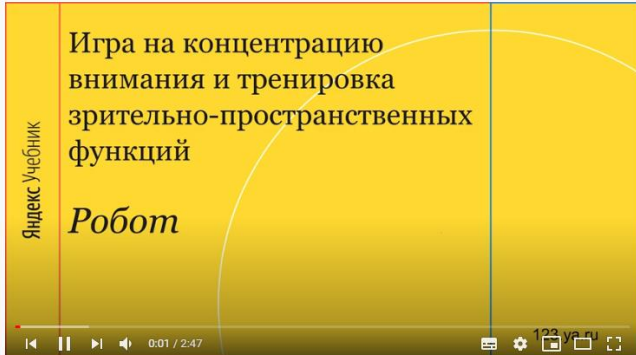


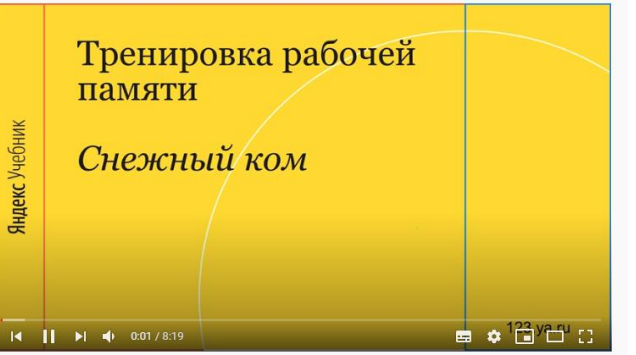
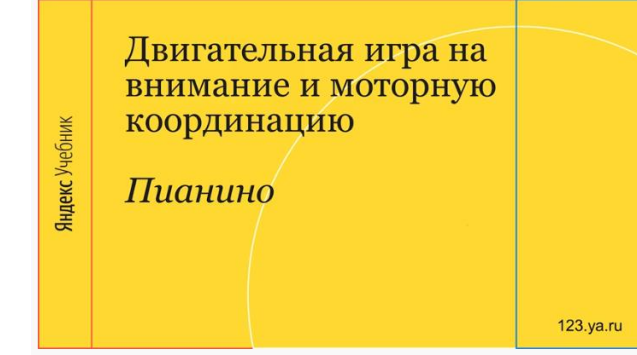



- Займитесь совместными физическими упражнениями, подвижными играми, дыхательными упражнениями. Они способствуют углублению дыхания, развитию и регуляции газообмена на более высоком уровне. Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей во время выполнения домашнего задания.
- Играйте в настольные игры. Такое совместное времяпровождение не только спасёт от скуки, но и сплотит вас и ваших близких.
- Устройте семейные чтения вслух для всех членов семьи.
- Организуйте символическую олимпиаду и посоревнуйтесь, кто из членов семьи быстрее всех и правильнее выполнит задания. Ну и о достойной награде для победителя забывать не стоит.

● Проведите акцию «Чистый дом» на самую чистую комнату. И снова, главное – запаситесь призами и терпением.

- Займитесь совместным декоративно-прикладным искусством. Картон, маркеры, обрезки бумаги, мелки – всё, что угодно подойдёт для создания шедевра. Из подручных материалов можно делать, аппликации, вырезать кукол, конструировать роботов. Главное – выделить для «мастерской» свободное от дорогих ковров и мебели пространство.
- Караоке. Включайте любимые песни, пойте всей семьей и снимайте стресс. Если у вас дома есть микрофон и специальные программы для караоке, то это идеальный вариант.

Проявите фантазию и продолжите список идей для совместного времяпрепровождения. Предлагаем вам поиграть всей семьей в полезные игры развивающие внимание, память и мыслительные операции:

		
<p>https://www.youtube.com/watch?v=KPlq1LzuDOQ&list=PLOyY9tgr1_b7mJrh4Nx0XrEVxO5xN-Fdx&index=4 – Игра «Робот»</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=-RLVAiLKrkY&list=PLOyY9tgr1_b7mJrh4Nx0XrEVxO5xN-Fdx&index=2 – Игра «Топай-хлопай»</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Fh7MkDwIZm8&list=PLOyY9tgr1_b7mJrh4Nx0XrEVxO5xN-Fdx&index=3 - Игра «Пикчерека»</p>
		 <p>Развиваем память и внимание. Практические занятия с психологом.</p>
<p>https://www.youtube.com/watch?v=dZ01bWYSq7o&list=PLOyY9tgr1_b7mJrh4Nx0XrEVxO5xN-Fdx&index=5 – Игра «Снежный ком»</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=YJJ0k48RB08&list=PLOyY9tgr1_b7mJrh4Nx0XrEVxO5xN-Fdx&index=6 - Игра «Пианино»</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=iaakGMF5IvI&list=PLPmULaaGg5Fc7kANrliiW6msFiW7rt-fc&index=4 - Развиваем память и внимание. Практические занятия с психологом.</p>



Практические упражнения с детьми. Природные материалы. Каштаны и шишки.

<https://www.youtube.com/watch?v=0P9hmsmO1Kk&list=PLPmULaaGg5Fc7kANrliiW6msFiW7rt-fc&index=7> - Практические упражнения с детьми. Природные материалы



Развитие памяти. Стаканчики. Развивающие занятия с малышом.

<https://www.youtube.com/watch?v=2hH7YhbCq3s&list=PLPmULaaGg5Fc7kANrliiW6msFiW7rt-fc&index=13> - Развитие памяти. Стаканчики.



Игры со шнурками. Развитие внимания, усидчивости и концентрации.

<https://www.youtube.com/watch?v=DpHMeKqaMLs&list=PLPmULaaGg5Fc7kANrliiW6msFiW7rt-fc&index=21> - Игры со шнурками. Развитие внимания, усидчивости и концентрации.