

Уважаемые родители!

Продолжается режим **самоизоляции**. Высидеть дома детям очень сложно, особенно, если **родители уходят на работу**. Кто-то из детей увеличил время просмотра мультфильмов, у кого-то радость – можно сколько угодно играть в компьютерные игры. Но это не выход из положения, и имеет вредное влияние на зрение и здоровье вообще.

Проще тем, кто дома **находится с родителями**, бабушками или старшими сестрами-братьями. Чем же детям занять себя на **самоизоляции**? Можно помочь **родителям** на кухне или в уборке квартиры. Возможно, кто-то имеет в наличии спортивный инвентарь, поэтому **самое время достать его и позаниматься спортом**: покидать мяч в подушку или в парах; используя пустые пластиковые бутылки сбить их, прокатывая мяч или обвести, ведя мяч ногой; используя таз или ведро потренировать себя в меткости забрасывая мяч, постепенно увеличивая расстояние; попрыгать на скакалке (если позволяет место, но не забывать о живущих снизу соседях и времени суток); больше повезло тем, у кого есть тренажеры, время занятий на которых можно увеличить. Всей семьей можно поиграть в настольные игры (если нет покупных, то можно распечатать из интернета, шашки (вместо фигур можно использовать крышки от бутылок, а поле нарисовать на куске обоев). **Самое время** поучить девочек вязать, шить или вышивать. Большое подспорье – раскраски, которых на просторах интернета большое количество на разные темы не только для девочек и мальчиков, но и взрослых. После раскрашивания, можно лучшие картинки поместить в рамки и оформить ими детский уголок. Рисование, раскрашивание, вырезание, лепка не только интересное, увлекательное занятие, оно полезно для развития мелкой моторики, подготовки руки к письму. Ежедневное чтение, сочинение сказок, рассказов-небылиц, пересказывание мультфильмов, историй, заучивание стихов или фольклорных форм (загадки, считалки, потешки, пословицы, служит расширению словарного запаса, развитию речи, что также немаловажно для будущих первоклассников.

Как бы долго мы еще не **находились на самоизоляции**, не давайте себе и особенно детям засиживаться перед телевизором и компьютером, **находите общее и интересное дело, объединяющее всю семью**.