

Дистанционное обучение, рекомендации родителям дошкольников.

Главные составляющие здорового образа жизни дошкольников



- ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
- ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ
- ПРАВИЛЬНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ
- ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
- АДЕКВАТНАЯ ОСОБЕННОСТЯМ ЗДОРОВЬЯ КАЖДОГО РЕБЕНКА СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ

Уважаемые родители!!!

Предлагаем Вам стать для ваших детей источником вдохновения на новые, интересные дела, партнером, другом и союзником в их детском мире. Сделать это не так сложно, самое главное, принять это решение и начать испытывать НЕ эмоции раздражения от вынужденного сидения дома, а эмоции радости от совместного проживания текущей ситуации вместе со своим самым близким человеком на свете - ребенком!

Предлагаем вот такие ссылки для совместных дел:

-Если вы хотите **поиграть в подвижные игры**, вам сюда: https://daynotes.ru/podvignie_igri_dlya_detey_v_pomeshenii/

-Если вы хотите **порисовать**, вам сюда: <http://risuemdoma.com/video>

-если вы хотите **почитать интересные книжки**, вам сюда: <https://mishka-knizhka.ru/skazki-dlay-detey/>

-Если вы хотите вместе **послушать аудиокниги**, вам сюда:

<https://deti-online.com/audioskazki/>

-Если вы хотите **устроить домашнюю дискотеку** вам сюда:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLJjGmM6lHmBZc40XpBWslYR0YYvqgu2bm>

-Если вы хотите **поговорить "о важном"**, вам сюда:

1. <https://vseprorebenka.ru/vospitanie/psihologija/krizis-7-let-u-rebenka.html>
2. <https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/11-sovetov-ot-mnogodetnoj-mamy-psihologa-chemu-opytu-doverayut-milliony-roditelej-2120815/>
3. <https://www.ya-roditel.ru/parents/consultation/>
4. <https://www.det-psi.ru/zadat-vopros/>
5. <https://mojmalysh.ru/?p=1867>
6. <https://schoolpsy.wordpress.com/2011/10/26/ответы-психолога-на-вопросы-родителя/>
7. <https://преодоление35.рф/sajty/> (все для родителей детей с ОВЗ)

-Если вы хотите **сделать игрушку своими руками из подручных средств**, вам сюда:

1. <https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/11-klassnyh-igrushek-kotorye-vy-mozhete-izgotovit-s-detmi-pryamo-sejchas-1411465/>
2. <https://www.passion.ru/mama/obuchenie-i-razvitie-d...>
3. <https://www.uaua.info/ot-1-do-3/razvitie-ot-1-do-3...>

-Если вы хотите **построить необычные постройки**, вам сюда:

<https://razvivash-ka.ru/detskij-konstruktor-svoimi-rukami/>

-Если вы хотите **приготовить вместе что-то вкусенькое**, вам сюда:

<https://www.passion.ru/food/sostavlyajem-menyu/9-blyud-kotorye-legko-prigotovit-vmeste-s-rebenkom-153812.htm>

-Если вы хотите, вместе **заняться спортом**, вам сюда:

<https://youtu.be/eIqGGK3becA>

-Если вы хотите **сделать аппликацию**, вам сюда:

1. <http://rodnaya-tropinka.ru/masterim-s-detmi-svoimi-rukami/applikatsiya-s-detmi/>
2. <https://tytmaster.ru/podelki-applikacii/>
3. <https://tratatuk.ru/materialy/podelki-iz-bumagi/podelki-dlya-detej.html>

-Если вы хотите **слепить что-то из пластилина**, вам сюда:

1. <http://ihappymama.ru/poshagovyj-master-klass-po-le...>



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

Советы специалистов

Московского государственного психолого-педагогического университета



1 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПРИВЫЧНЫЙ РИТМ ЖИЗНИ СЕМЬИ

Вовлекайте детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.



5 ОТНОСИТЕСЬ К РЕАКЦИЯМ РЕБЕНКА С ПОНИМАНИЕМ

Дети реагируют на стресс по-разному, например, могут быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными и т.д. Прислушайтесь к тому, что волнует ребенка, окружайте его любовью и вниманием.



9 ОБЪЯСНИТЕ РЕБЕНКУ, КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ:

- не контактировать с болеющими людьми
- не посещать массовые мероприятия
- как можно чаще мыть руки с мылом
- не трогать руками глаза, рот и нос
- не прикасаться к ручкам, перилам и т.д.
- избегать рукопожатий, поцелуев и объятий
- вовремя ложиться спать и высыпаться, правильно питаться и делать зарядку



2 ПООЩРЯЙТЕ РЕБЕНКА ОБЩАТЬСЯ СО СВЕРСТНИКАМИ

Имеются ввиду регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста) с ограничением времени.



6 ВОСПИТЫВАЙТЕ В РЕБЕНКЕ СОСТРАДАНИЕ

Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности.



10 ДОНОСИТЕ ИНФОРМАЦИЮ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ

Превратите скучный рассказ о путях передачи коронавируса и способах профилактики в игру, где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами.



3 ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ НАЙТИ СПОСОБ ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ

Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде. Участие в творческой деятельности может облегчить этот процесс.



7 ОБЪЯСНИТЕ РЕБЕНКУ, ЧТО СЕЙЧАС ПРОИСХОДИТ В МИРЕ

В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло. Дайте четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять.



11 ОГРАНИЧЬТЕ ДОСТУП К ТРАВМИРУЮЩЕМУ КОНТЕНТУ

Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.



4 БОЛЬШЕ ОБЩАЙТЕСЬ С РЕБЕНКОМ

Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Они наблюдают за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.



8 РАССКАЖИТЕ РЕБЕНКУ О ПУТЯХ ПЕРЕДАЧИ КОРОНАВИРУСА

Заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании заболевшего человека. Так же можно заразиться прикоснувшись сначала к предметам или поверхностям, на которых осели такие капли, а затем — к глазам, носу или рту.

12 ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

1. О COVID-19 на сайте Министерства здравоохранения России
2. О COVID-19 на сайте Всемирной организации здравоохранения
3. Запись на консультации к специалистам Нижегородского ППМС-центра

