

## Копилка идей. Чем занять ребенка во время карантина

*С каждым днем этот вопрос становится все более актуальным для родителей. Дети дома уже почти неделю. Учитывая карантин, с ними нельзя ни вне дома поиграть, ни в кино сходить. Поэтому они ищут пути выхода своей энергии дома. И, чтобы спасти квартиру от разрушения - с их-то неумейной энергией - нужно сделать так, чтобы их энергия и силы растрачивались на интересные и полезные дела.*



### Разрабатываем новый режим дня

Когда ребенок ходит в школу или детский сад, его режим дня расписан - он точно знает, во сколько и где он должен быть, что и когда должен выполнить и т.д. Каникулы или праздничные дни родители обычно стараются максимально распланировать, предусмотрев время для похода в кино, игровую комнату, встречу с друзьями и т.д.

Но теперь все не так. Поэтому всем будет проще, если вы сядете и продумаете, в каком режиме могли бы жить дальше. Это выстроит определенные правила, а они помогут структурировать все остальное.

В этот график вы можете включить не только занятия ребенка, но и его обязанности, например, приготовить завтрак, убрать комнату, вытереть пыль. Также важно предусмотреть физическую активность и время, которое можно посвятить гаджетам.

Прописывайте и обсуждайте это вместе, тогда и сопротивления потом будет намного меньше.

### Достаем игрушки

Это прекрасное время, чтобы поиграть во все те игрушки, которые были убраны в дальний ящик.



### Открываем домашний спортзал

Многие дети остались без привычной физической нагрузки, поскольку спортивные секции, кружки закрылись. Очень важно продумать, как продолжать тренироваться. 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. Такое занятие дает сразу два эффекта - родители будут освобождены от постоянного присутствия ребенка на 30-40 минут, энергия малыша будет выплеснута, и он сможет заниматься спокойными играми.



### Находим интересные онлайн-уроки или занятия

У вашего ребенка однозначно есть какое-то определенное увлечение. С учетом этого вы можете предложить ему те или иные онлайн-уроки. Помимо того, что многое доступно в интернете, нужно только найти время на поиск интересующего именно ваших детей.

Можно в интернете найти ролики для детей по изучению иностранных языков, обучению счету и чтению, а можно просто поиграть в развивающие игры или изучить дикую природу посредством онлайн-трансляции камер, установленных на разных континентах и т.п.

Если говорить о времяпровождении, в голову приходит идея просмотра образовательных детских телепередач, фильмов или мультфильмов. Сейчас в категории «семейные» можно найти массу интересных и поучительных художественных и мультипликационных фильмов, которые научат самодисциплине, доброте,

дружбе. Это самый удобный вариант как для детей, так и для родителей. Но важно помнить – не больше одного фильма в день! И после просмотра не забудьте фильм обсудить!

### **Снимаем свой мультик на телефон**

Это очень увлекательно и не так сложно, как кажется на первый взгляд. Мультфильм может быть пластилиновый, рисованный, лего. Придумайте сюжет, сделайте кадры, а потом соедините их в специальной программе. Ее можно бесплатно скачать на телефон (например, программа KineMaster).



### **Пишем сказку**

Это может быть как веселая фантастическая и совершенно безбашенная история, так и что-то поучительное, с идеей.

### **Устраиваем театральное представление**

Если у вас несколько детей, только подайте им идею - и они вас



удивят своими организаторскими и актерскими способностями. Если ребенок один, создайте импровизированный театр вместе с ним. Зрителями могут быть второй родитель, игрушки или, например, кот.

### **Занимаемся саморазвитием и образованием**

Предоставьте энциклопедические словари детям. Книги-справочники из категории «Атлас динозавров», «Исторические памятники», «Подводный мир», «Космос», «Природа» помогут ребенку получить интересные знания, касательно мира, не выходя из дома.

### **Учимся строить 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.

Разрешив построить шалаш, можно занять детей на несколько часов. В таких шалашах очень удобно и интересно прятаться! А также в них можно обустроить «тайное место», где книжки кажутся интереснее, а уроки – не такими сложными!



### **Учимся мастерить**

Если вам нужно работать и нет времени мастерить что-то вместе, то найдите это время хотя бы для того, чтобы найти в интернете соответствующие видео: мастер-классы по аппликации, изготовлению кукол-мотанок, изготовлению



поделок из бумаги, ткани, глины и прочих материалов и т.д. Длится видео обычно не очень долго. Его главная задача - заинтересовать и показать, что нужно делать. Далее ребенок переключится на реальную жизнь: постарается найти все необходимое для изготовления поделки (в случае необходимости помогите) и затем будет на какое-то время занят.

А потом можно будет сделать выставку из готовых работ, продемонстрировать ее родственникам и друзьям.

### **Показываем увлекательные опыты**

Если сами не умеете проводить никакие эксперименты, то есть много различных книг и видео на эту тему с информацией доступной и безопасной для детей. Может кто-нибудь даже дарил вам такие комплекты, а вы до сих пор его не распаковали. Вот самое время. Главная задача взрослого - обеспечить безопасность проведения таких экспериментов.

## Готовим на кухне

Дети очень любят помогать родителям на кухне с раннего возраста. Главное в этот момент не обрубить это желание на корню, прогнав подальше, мол, не мешайте. 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.



Предложите завести свою кулинарную книгу - как ее оформить, 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.

## Играем в игры

Научите детей играм, которые вам нравились в детстве. Например, фанты, морской бой. А, может, вы обожали прыгать через резиночку? Дома это вполне можно устроить. И вам тоже будет интересно вспомнить свое детство.

### Настольные игры

Редко кто в одиночку играет в настольные игры, хотя и это можно практиковать. Хорошо, если у вас многодетная семья и всегда может найтись тот, кто свободен и готов составить компанию. Настольные игры заинтересуют малышей и подростков на долгое время и помогут их развитию.

### Игра «Что пропало»

Прекрасное занятие, которое не только «убьет время», но и поможет ребенку развить внимательность. Для этого нужно взять различные предметы, разложить их на столе и предложить ребенку рассмотреть их, запомнив их количество и месторасположение. После этого нужно попросить ребенка отвернуться и убрать (повернуть) один из предметов. Ребенок

должен угадать, что пропало со стола или изменило свое положение.

Можно немного изменить игру, сделав «столом» целую комнату.

### Игра «Горячо - холодно»

Предмет прячется так, чтобы водящий не видел. Далее, водящий начинает ходить по комнате, а все остальные игроки дружно подсказывают ему, насколько он приблизился к предмету своих поисков, но делают это не напрямую, а с помощью фраз: *Очень холодно!* - означает, что поиск ведётся не в том направлении и водящий находится очень далеко от предмета; *Холодно* - до предмета ещё далеко; *Опять холодно* - водящий, вначале шёл правильно, но опять сбился с пути; *Теплее!* - водящий наконец-то повернул в нужную сторону; *Ещё теплее!* - направление верное и водящий движется в нужную сторону; *Горячее!* - водящий приблизился к предмету; *Жарко!* - до предмета совсем близко; *Очень жарко!* - предмет где-то совсем рядом, нужно только протянуть руку.



В эту игру можно играть и без слов, например, когда все дети хлопают в ладоши, и чем ближе к предмету водящий, тем хлопки становятся чаще. Или можно организовать другой, музыкальный, вариант игры с участием взрослого. В этом случае дальность от спрятанного предмета показывается с помощью громкости музыки, которую он регулирует.

### «Классики»

Игра подойдет для тех, кто живет на первом этаже или в частном доме. Нарисовать классики можно при помощи подручных материалов. Например, обычной изоленты. Она не только хорошо крепится к любой поверхности, но и также легко снимается.



Также цифры на классики можно вырезать из любимого всеми малышами пупырчатого полиэтилена. Чтобы квадраты полиэтилена не скользили, их можно закрепить той же самой изолентой или малярным скотчем.

### Открываем домашнюю почту

Это и полезно, и интересно, а для вас еще и возможность окунуться в приятные воспоминания.

Предложите ребенку придумать, что будет служить домашним почтовым ящиком, может быть даже смастерить его, а потом начните писать письма. Главное отвечайте. Не обязательно писать много, здесь намного важнее сама идея и обратная связь. Если у вас дома работает индивидуальная почта, то можно еще много всего придумать, например, отправлять посылки с разными вкусняшками или приятными подарками.



### Разводим «огород на подоконнике»

Решите, что именно вы хотите вырастить, купите все необходимое, если у вас этого нет, и приступайте к делу! Если идея ребенку нравится, то вы можете попросить его сначала определиться с тем, что ему было бы интересно посеять, потом составить список вещей, которые нужны для реализации задуманного, и инструкцию дальнейших действий (сколько раз поливать, когда появятся первые ростки и т.д.). Сбор информации займет время. Важно, чтобы на этом этапе все не закончилось, а это уже будет зависеть от вас.

### Составляем карту желаний

Карантин рано или поздно закончится, жизнь вернется в прежнее русло. Почему бы об этом времени не помянуть уже сейчас? Период, на который составлять карту желаний, ребенок может выбрать сам. Ее можно клеить, рисовать, вырезать картинки из журналов или просто расписать свои заветные желания и мечты.



### Выбираем книги для чтения

Найдите список книг для ребенка определенного возраста и попросите его выбрать по названиям то, что его заинтересовало больше всего. Затем выписать это на отдельный листок. 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 сказку или рассказ. Уж попробовать точно стоит!

Как вариант, предложите присоединиться к виртуальному книжному клубу: его участники встречаются дважды в неделю онлайн и читают лучшие детские книжки, которые вышли на русском языке за последние годы. Ребята будут не только читать и слушать, но и рисовать, отгадывать загадки и обсуждать прочитанное. Возраст участников - от 6 до 10 лет. Ведет клуб Вита Шалдова, психолог, мама троих детей. Если хотите записаться, напишите по адресу [vita.shaldova@gmail.com](mailto:vita.shaldova@gmail.com). Отдельная группа создана и для подростков.



### Делаем съедобный или светящийся пластилин

Оставить наедине ребенка с пластилином решится не каждый родитель, особенно если ребенок еще достаточно мал. Однако можно предложить альтернативное решение - сделать съедобный пластилин.

*Ингредиенты для съедобного пластилина:* полстакана размягченного несоленого сливочного масла; 1 ст. л. густых сливок; 1/4 ч. л. ванильного экстракта; 3-4 стакана сахарной пудры; гелевый пищевой краситель (по желанию).

*Приготовление:* Сливочное масло и сливки взбить миксером. Постепенно ввести в массу сахарную пудру и перемешать.

Масса должна стать густой и достаточно плотной для лепки. Добавить экстракт ванили (по желанию). Вымесить тесто на поверхности, присыпанной сахарной пудрой. Разделить тесто на несколько частей, добавить в каждую из них по капельке пищевого красителя и снова перемешать.

Можно приступать к лепке - раскатывать скалкой, вырезать фигурки или формировать их пальцами. Детали будут достаточно просто скрепляться между собой. А самое главное - все это потом можно съесть.

Только не забывайте, что до приготовления пластилина необходимо вымыть руки!

**Ингредиенты для светящегося пластилина:** ультрафиолетовая лампа, комплекс витамина В; мука; вода; растительное масло; винный камень (можно найти в магазине специй); соль.

**Приготовление:** Раздавить 2 витаминки в порошок. Добавить туда 2 стакана муки, 4 ч. л. винного камня, 2/3 стакана соли и хорошо перемешать. После этого добавить 2 стакана теплой воды и 2 ст. л. растительного масла. Хорошо перемешать, чтобы не было комочков. Перелить смесь в кастрюлю и варить на среднем огне, пока масса не станет похожей на пластилин и перестанет прилипать к кастрюле и рукам. Когда остынет, выключить свет и включить лампу. Пластилин будет светиться в темноте.

### **Делаем искусственный снег**

Дети обожают снег. Из него можно делать снежки, лепить снеговиков и просто играть. Приготовить искусственный снег легко - нужно смешать кукурузный крахмал с пеной для бритья. Если хочется соригинальничать, то в него можно добавить немного красителя.

### **Занимаемся совместными делами**

Дети любят совместные дела - сделать уборку, помочь порезать что-то пока вы готовите, приготовить печенье, пирожки, перебрать вещи, но с условием, что вы вместе будете с ним их делать. Все должно проходить в хорошем настроении, без упреков, криков и недовольства. Ребенку должно нравиться то, что он делает, и тогда в следующий раз он опять захочет вам помочь.



### **Отправляемся гулять на природу**

При хорошей погоде и наличии собственного автомобиля самое время побывать в лесу. Превратите вашу прогулку в познавательный процесс. Понаблюдайте, какие птицы живут в лесу, рассмотрите следы на снегу, вспомните уроки по ориентированию на местности. Поиграйте в прятки, салочки, в игры с мячом.



Важно учесть, что все время на улице ребенок будет много двигаться, а значит, не нужно слишком тепло его одевать. Одежда должна быть легкой и не стеснять движений, хорошо задерживать тепло и впитывать влагу.

А если есть дача или сад, организуйте пикник на свежем воздухе, не нарушая условия самоизоляции.

### **Разговариваем по душам**

Сейчас как никогда есть время близко узнать ваше дитя, чем он живет, его «маленькие», но такие «важные» проблемы в его жизни, которые он сейчас переживает.



**И, конечно же, даем ребенку время побыть наедине с собой, иногда это тоже нужно, пусть он сам займется тем, что нравится.**

*Карантин - это изоляция, но она может стать интересной, полезной для семьи и хорошим воспоминанием о том, как дети вместе с родителями проводили время. Достаточно увлечь ребенка делом, заинтересовать его - и дни «заточения» пройдут гораздо быстрее.*