

ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ НА ЧАС КАРАНТИНУ

Уже сьогодні вам слід відібрати та сховати половину іграшок: ніхто не знає, скільки це триватиме, але можливість час від часу діставати зі схованки «нову» іграшку вам дуже допоможе.

Під час цієї вимушеної перерви **намагайтеся підтримувати незмінність денного розпорядку.** Насамперед це стосується повсякденних занять. Час підйому, прийому їжі, післяобіднього сну тощо мають бути звичними. Діти прагнуть передбачуваності; не менш важливою вона є і для їхніх піклувальників (довгий день з малюком пережити набагато простіше, якщо розбити його на коротші, більш «керовані» періоди).

Невелике нагадування: у дитячому садочку вашим дітям зазвичай дозволяють бути трохи бешкетливими під час ігор. Вам теж доведеться піти на такі «поступки»: дитина не зможе розслабитися та позбавитися від зайвої енергії, якщо їй доведеться весь час думати про створюваний нею безлад вдома. Нехай спільне прибирання та складання речей на місце після ігор увійде до звички. Діти також дуже добре знають це правило.

Іграшки можна використовувати по-різному: наприклад, машинки можуть не тільки «їздити»: їх можна сортувати за кольором, відправляти їх на «автомийку» тощо. Можна склеїти до купи кілька аркушів паперу та намалювати на них дороги і будинки – тоді ви отримаєте «місто», яким можна «їздити». Це ж стосується й інших іграшок.

Діти обожають співати та танцювати, особливо якщо ви приєднуєтеся до них! Ось кілька ідей:

- Увімкніть музику та влаштуйте танцювальну вечірку.
- Співайте розвиваючі дитячі пісні.
- Грайте в шаради: імітуйте різних тварин рухами та голосом і пропонуйте дітям відгадати, що це за тварина. Грайте по черзі.
- Зробіть музичні інструменти: переверніть каструлі та відра догори дном, використовуйте дерев'яні ложки. Можна, наприклад, зробити маракаси, насипавши рис у порожні пляшки чи пластикові контейнери.

Давайте заспокоїмося. Кожного дня дітям (і вам також) потрібен період спокою. Це – слушний момент для того, щоб розслабитися та «підзарядити батареї». **Ось кілька ідей:**

- Почитайте щось разом чи окрема (малюки, які ще не вміють читати, можуть гортати книжки і описувати те, що вони бачать на ілюстраціях).
- **Уявіть це!** Перед читанням книги, разом з дитиною «пройдіться по картинкам», перегляньте ілюстрації. Можливо, ваша дитина

зможе переповісти історію, користуючись виключно побаченими картинками.

- Використовуйте розмальовки, разом складайте пазли чи будуйте щось з кубиків.
- Грайтеся в «дочки-матері» з використанням м'яких іграшок, ляльок, а також машинок і кухонних предметів.
- Стікери на папері: ви можете намалювати на аркушах паперу різні форми, літери чи цифри, а дитина з'єднуватиме їх за допомогою стікерів.
- Скотч на папері: ви можете нарізати клейку стрічку на маленькі шматочки, а дитина наклеюватиме їх на папір (дорослим це може здатися нудним, проте малюки обожають це заняття).

Рухаймося! Діти звикли багато рухатися – врешті-решт, це їм просто необхідно! Їм потрібно шуміти, бігати, стрибати і таке інше. Це можна робити як вдома, так і на вулиці. **Ось кілька ідей:**

- Грайтеся в «Гарячу лаву»: розкидайте по підлозі диванні подушки і уявіть, що підлога – це потік розпеченої лави. Дитина може переповзати, переходити чи перестрибувати з подушки на подушку.
- Використовуйте покривало як парашут (розкрийте покривало над головою, а потім повільно опустіть на підлогу). Граючись з немовлятами, накривайте та розкривайте їх простирадлом, граючись в «ку-ку».
- Використовуючи простирадла, ковдри, подушки, стільці і таке інше, збудуйте фортецю. Не поспішайте, нехай головними «будівельниками» будуть діти. Ваша фортеця не обов'язково має бути красивою, головне - безпечною!
- Зробіть «смугу перешкод» з меблів, подушок та іграшок.
- Малюки дуже люблять виклики, особливо коли стають сильнішими та більш скоординованими. Запитайте: «Ти можеш підняти одну ногу? А доторкнутися руками до колін?» Використання назв частин тіла під час такої гри допоможе дитині навчатися, а також показати вам усе, на що здатне її тіло, що росте.
- Грайтеся з ліхтариком: чи зможе дитина дострибнути до плями світла? Чи зможе вона дотягнутися до такої плями на стіні? Після таких вправ діти самі хочуть взяти ліхтарика у руки – звісно, не відмовляйтеся! Ліхтарики займають їх на доволі тривалий час.

- Грайтеся в «Мисливця за кольорами». Запропонуйте дитині знайти у помешканні три сині речі, скласти їх до купи, а потім повернути на місце. Повторюйте вправу з різними кольорами.

Не давайте дітям нудьгувати:

- **Пластилін** – відмінний матеріал, адже діти проявляють свою творчість, зміцнюють руки та розвивають дрібну моторику.
- **Помпони.** З помпонами можна грати в різні ігри, наприклад, поєднувати кольори.
- **Порожня ванна,** заповнена м'якими іграшками. Ігри з улюбленими м'якими іграшками дитини можуть принести багато радості. Просто заповніть ванну іграшками та посадіть туди дитину.
- **Їстівна фарба для пальців:** Все, що вам потрібно, це мука, вода та харчовий фарбник: налейте 1 склянку холодної води та висипте 1 склянку муки у каструлю. Поступово додайте 3 склянки окропу та доведіть суміш до кипіння. Дайте їй вистигнути, розділіть на кілька частин та додайте харчові барвники.
 - Нанизуйте намистини на нитку, щоб зробити прикраси. Якщо у вас немає бісеру, зробіть прикраси або змійки з макарон-пір'їн чи ріжок. Можна також пофарбувати макарони.
- **Купання!** Зберіть машинки, фігурки солдатиків, ляльки, дрібних звірят тощо та покладіть їх у раковину. Заповніть її мильною водою. Поряд приготуйте ємність з чистою водою для полоскання. «Викупайте» іграшки, сполосніть їх та висушіть рушником. Окрім веселощів, ця діяльність навчить вашого малюка певного порядку дій: з часом він має робити це самотійно під доглядом батьків.
- **Картонні коробки.** Якщо у вас немає – обов'язково придбайте таку коробку. Цікаво, наскільки діти люблять гратися з такими простими речами! З коробки можна побудувати фортецю, обмалювати її, обклеїти наліпками чи різними картинками, вирізаними зі старих журналів. Для фантазії меж не існує.
- **Кільця з сухих сніданків + спагеті.** Візьміть пластилін, зліпіть з нього кульку та вставте у неї кілька довгих макарон. Запропонуйте малюкові нанизати на спагеті кульки з сухих сніданків. А якщо вони різнокольорові, то це додасть грі певного навчального елементу (групування різних кольорів).
- **Перевдягання та рольові ігри.** Знайдіть вдома різноманітний одяг, прикраси та інший реквізит. Запропонуйте вашому малюку стати лікарем, пожежником, ветеринаром, фермером, астронавтом і таке інше. Дозвольте

дитині брати ваші головні убори, шарфи, рукавички та взуття. Допомагайте їм з пошуком необхідних матеріалів.

- **Створення спогадів.** Придбайте два примірники одного і того ж журналу – бажано глянцевого, з великою кількістю фотографій. Краще за все вибрати тематичний журнал: дозвілля, машини, природа, домашні улюбленці тощо. Потім дайте дітям ножиці (якщо вони вміють ними користуватися), клей та аркуші паперу такого ж розміру з тим, щоб вони створювали власні «спогади».
- Дайте дитині свій телефон чи планшет і знайдіть в **Youtube** ролики «як просто намалювати ... покрокова інструкція». У такий спосіб вони зможуть навчитися малювати єдинорогів, собак, фрукти і таке інше.

Долучайте дітей до «справжньої» роботи

Однією з найулюбленіших дитячих ігор є допомога вам у виконанні справжніх справ. **Ось кілька ідей:**

- Подумайте, чи зможе дитина допомогти вам з приготуванням їжі, накриванням на стіл і таке інше.
- Сортування чи складання білизни. Особливо захопливими для дитини є ігри зі шкарпетками (навіть якщо вони чисті та вже спаровані).
- Залучайте їх до прибирання чи складання речей (наприклад, скласти взуття у шафку чи сховати рулони туалетного паперу в комод). Ці завдання можуть бути доволі важкими для малюків, які щойно навчилися ходити, проте їм все одно буде цікаво. Більше того, ця діяльність покаже їм цінність співпраці.
- Запропонуйте дитині приготування «їстівної веселки». Підберіть для цього різні корисні продукти за кольорами: жовті банани, , червоні та зелені яблука, апельсини і таке інше. Нехай дитина вибере, що вона їстиме наступне, і поговоріть про різні «їстівні» кольори. Який колір є найсмачнішим?