

Рекомендации для родителей по организации досуга детей в домашних условиях Уважаемые родители!

Предлагаем Вам некий универсальный «рецепт дня», который, безусловно будет разным и уникальным в каждой семье. Это, прежде всего, зависит от возможностей и уровня развития ребёнка.

Совет № 1. Мы рекомендуем вам **придерживаться режима дня**. Не стоит во время нахождения дома слишком отступать от привычного режима дня ребёнка, который сложился в период посещения сада. Так, например, рекомендуемое время подъёма в период с 7 часов до 7 часов 30 минут.

Будет здорово, если режим дня будет представлен в виде картинок или наглядного алгоритма. Замечательно, если планирование дня Вы будете проводить вместе с ребёнком, комментировать каждый этап сегодняшнего расписания, позволять ребёнку самому выбирать любимые занятия.

Совет № 2. **Начинаем день с утренней гимнастики!** Лучше всего начинать день с утренней гимнастики, которая включает упражнения для головы, рук, плечевого пояса и туловища. Это наклоны, повороты, круговые движения, одновременный подъём рук и ног из положения лёжа на спине. Если двигательные возможности ребёнка ограничены, можно сделать совместную пассивную гимнастику и массаж.

Гимнастика будет занимательной, если выполнять её с эмоциональным проговариваем стихов, потешек, прибауток. Игры с элементами массажа и пассивной гимнастики для всего тела ребёнка очень важны, ведь чем больше мы к ребёнку прикасаемся, тем больше позволяем ему ощущать себя. Здесь же можно провести пальчиковую гимнастику или массаж кистей рук.

Совет № 3. **Формируем навыки гигиены**. Следующим этапом в режиме дня является гигиена. У вас есть возможность спокойно, планомерно и без спешки формировать и закреплять у ребёнка навыки самообслуживания.

Очень важно в этот период научить ребёнка регулярно и качественно мыть руки мылом.

После чистки зубов целесообразно провести артикуляционную гимнастику перед зеркалом. Это могут быть элементарные упражнения: надувать щёки, растягивать губы в улыбку и вытягивать в трубочку, открывать рот, доставать язычок, выполнять языком движения (комплекс упражнений прилагается).

Совет № 4. **Ребёнок - помощник в хозяйственно-бытовых делах**. Наибольшее внимание следует уделить формированию и закреплению в домашних условиях социально-бытовых действий. Пусть на этот период ребёнок станет Вашим первым помощником по дому!

Чтобы облегчить процесс усвоения ребёнком действий при выполнении бытового дела, разбивайте комплексные умения на отдельные шаги, маленькие операции. Ставьте перед ребёнком конкретную задачу. Для лучшего усвоения ребёнком последовательности действий целесообразно использовать картинные планы, например, по сервировке стола.

Совет № 5. **Любое дело с пользой и радостью!** После завтрака наступает время занятий. Для детей младшего школьного возраста можно организовать

развивающие игры с использованием подручных средств: крупы, пуговиц, пластиковых баночек, солёного теста. Здесь можно придумать массу игр по пересыпанию, сортировке, поиску в крупе маленьких игрушек или предметов по описанию, выкладыванию последовательностей, составлению узоров, игра «Дай такой же», игры с прищепками и другие. Конечно, нужно использовать доступные виды деятельности для ребёнка, помогать ему в случае затруднений, выполняя действия способом рука-в-руке.

Если в доме есть настольные игры, типа лото, «ходилки-бродилки», можно воспользоваться ими. Полезными будут игры на соблюдение очередности хода, выполнении действий по очереди. Очень важно учить ребёнка доводить начатое дело до конца: раскрасить картинку полностью, убрать игрушки в коробку после игры.)

Более старшим детям полезным занятием в первой половине дня могут стать хозяйственно-бытовые дела. Если ребёнок уже умеет выполнять простые действия, можно перейти к формированию более сложных умений по хозяйству, например, мытьё посуды, стирка и глаженьё белья, уход за комнатными растениями.

Совет № 6. Активность и движение. Конечно, и детям и родителям очень хочется выйти на улицу погулять, но, если нельзя и есть рекомендации ограничить контакты, то как быть? Альтернативой прогулки могут стать активности и подвижные игры в домашних условиях. Конечно, проводить их следует в хорошо проветренной комнате.

Ребенок, который может сохранять равновесие и передвигаться, ни в коем случае не должен все время играть сидя. Для игр можно использовать материалы, которые, наверняка, найдутся в каждом доме. Запускать бумажные самолётики, метать в цель (таз, например) комочки, сжатые из газеты. Будет здорово, если эти комочки ребёнок сделает сам с вашей помощью. Можно перешагивать или перепрыгивать через верёвочку, растянутую на полу, проползать лабиринты из диванных подушек. Чтобы переключить и взбодрить ребёнка можно даже просто потанцевать вместе с ним.

Совет № 7. Отдых и дневной сон. После обеда ребёнку, да и маме, нужен отдых и дневной сон. Если ребёнок уже взрослый, во время отдыха он может полистать детский журнал, послушать расслабляющую музыку, посмотреть фильм.

Совет № 8. Совместная деятельность. Главное спланировать день так, чтобы ребёнок был в нём максимально занят и в совместной деятельности с родителями осваивал новые действия, необходимые для социальной жизни. Вечернее время лучше посвятить спокойным играм, отдыху и гигиеническим процедурам.

Пожалуйста, поощряйте любую инициативу своих детей, хвалите не только за проявление самостоятельности и за качественный результат, но и за попытку действия! Это очень важно!