

Уважаемые родители!

Вы можете проявить себя осознанными, внимательными и понимающими родителями. Вы можете стать для ваших детей источником вдохновения на новые, интересные дела, партнером, другом и союзником в их детском мире. Сделать это не так сложно, как вам может показаться. 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!

А в помощь вам в поиске идей для совместных дел, мы предлагаем вот такие ссылки:

-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 **поиграть в подвижные игры**, вам

сюда: https://daynotes.ru/podvignie_igri_dlya_detey_v_pomeshenii/

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

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLJjGmM6IHmBZc40XpBWsLYR0YYvqgu2bm>

-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-doverayayut-milliony-roditelej-2120815/>
3. <https://www.va-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-родителе/>
7. <https://преодоление35.рф/saity/> (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 вкусненькое**, вам сюда:

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

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

<https://youtu.be/elqGGK3becA>

-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...>

соблюдаем режим дома

Режим дня

Чтоб здоровье сохранить
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня



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

Сидим
дома

Режим дня дома.

8.00-8.30 Подъём. Утренний туалет. Утренняя гимнастика.
8.30-9.00 Завтрак.
9.00-9.20 Игры ребёнка.
9.20-10.00 Образовательная деятельность.
10.00-11.00 Физкультурный досуг.
11.00-12.00 Свободная деятельность, самостоятельные игры.
12.00-12.30 Обед.
12.30-13.00 Подготовка ко сну.
13.00-15.00 Полуденный сон.
15.00-15.30 Просмотр Тв передач
15.30-16.00 Полдник.
16.00-17.00 Игры. Творческая деятельность.
17.00-19.00 Физкультурный досуг. Подвижные игры.
19.00-20.00 Совместная деятельность, общение, чтение...
20.00-20.30 Ужин.
20.30-21.30 Самостоятельная деятельность ребёнка.
21.30-22.00 Водные процедуры. Подготовка ко сну.
22.00-8.00 Сон.



Зарядка для детей под музыку



<https://youtu.be/S5mftdidSe0>

<https://youtu.be/seBXF8y6IPY>

<https://yandex.ru/collections/card/5c3d9d262117180056df2762/>

<https://youtu.be/FcV6A27TYkg>

<https://youtu.be/pelXy-BpRAs>

https://yandex.ru/efir?stream_id=42bd1e3048e556efa6f6871cdae7722&f=1&from_block=partner_context_menu

<https://youtu.be/6Jx24P198Tw>

<https://youtu.be/S5mftdidSe0>

<https://youtu.be/39HrMCS2XTE>

<https://youtu.be/ZnZSAx0IFHg>
<https://youtu.be/CO0mUekg74U>
<https://youtu.be/hYiSK5szG7E>