

Уважаемые родители!

Сейчас не простое время для всех нас. Все мы находимся в условиях самоизоляции и большинство из нас ограничены пределами квартиры. В этот период особенно важно придерживаться следующих правил.

Соблюдайте режим дня.

Будет здорово для вашего ребенка, если вы будете придерживаться режиму дня. Это позволит ребенку после длительного пребывания дома вернуться в привычное для него русло без вреда для его нервной системы.

Старайтесь больше двигаться.

Дети по своей природе очень подвижны. В ситуации с самоизоляцией их двигательная активность ограничена. Ежедневно делайте всей семьей зарядку.

Достаточно отдыхайте.

Только во время сна ребенок получает действительно полноценный отдых. Соблюдение режима сна и бодрствования очень важно для здоровья ребенка.



352192, Краснодарский край,
г. Гулькевичи,
ул. Промзона, №10,
тел. 8(86160)5-36-57,
e-mail:
ostrov_detstva@mtsr.krasnodar.ru

Государственное казенное учреждение
социального обслуживания
Краснодарского края «Гулькевичский
реабилитационный центр для детей и
подростков с ограниченными
возможностями»

Памятка для родителей «Советы и рекомендации в режиме самоизоляции»



Составитель:
воспитатель
Коваль Н.Г.

г. Гулькевичи

2020

Уважаемые родители, обратите внимание!

Для детей очень полезно выплеснуть накопившуюся энергию, для этого предложите им занятия гимнастикой игрового характера. Родителям тоже на пользу, если они выполнять несколько упражнений и проведут время с детьми. Для игр, которые я вам предлагаю не надо много места, неважно, какие спортивные результаты достигнет ваш ребенок, а весь необходимый материал есть в каждом доме. Доставьте удовольствие и детям, и себе. Благодаря этим играм развивается равновесие, ловкость, координация движений.

Игра Дерево.

Попытаться изобразить дерево: встать на одну ногу, а другой опереться в колено, руками изобразить ветки. Кто дольше простоит взрослый или ребенок.

Игра Лифт.

Сидя на полу, прямыми ногами поднимать предметы (игрушки, карандаши, пластиковые бутылки и др.)

Игра Ловля ящерицы.

Взрослый или ребенок тянет за собой кусок веревки, а его напарник старается наступить на нее, поймать ящерицу.

Игра Бег с препятствиями.

Различные предметы положить на пол и предложить ребенку перешагивать через них, для детей постарше можно усложнить задание: перепрыгивать через предметы, или положить на голову небольшую книгу или подушку и с ней перешагивать через игрушки.



Уважаемые родители!

Самоизоляция- не повод поддаваться пагубным для здоровья и психики вещам. К тому же, нам необходимо подавать детям хороший пример позитивного отношения к жизни. Предлагаю несколько творческих игр.

1.Очень хорошо развивает фантазию и образное мышление **кляксография**. Можно капнуть краской на лист, наклонить его в разные стороны, а затем дорисовать кляксу так, чтобы получилось какое-либо изображение. Очень интересно раздувать кляксы через коктейльные трубочки.

2.Полезно для координации и развития мышления **«Зеркальное рисование»** Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно двумя руками зеркально-симметричные рисунки.(бабочка, радуга, мяч, солнышко)

Уважаемые мамы и папы! Надеюсь, что эти игры понравятся вам и вашим детям. А главное, они смогут сделать отдых ваш по-настоящему радостным и богатым яркими впечатлениями.

