

Мы сейчас все переживаем неспокойное и не совсем привычное для нас время. Как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад. Это и смена привычной жизнедеятельности, иной режим дня, спад физической активности, ограничение в свободе и, что немаловажно, мы все испытываем эмоциональные перемены. В наши дни, когда родители вынуждены находиться дома вместе со своими детьми, возникают много сложностей, вопросов, непониманий.

    Как же организовать досуг и совместное время препровождение. Как распланировать день, чтобы дети имели возможность общаться, развлекаться, развиваться и получать необходимые знания, приобретать навыки и умения?
    Конечно, же ребенку дошкольного возраста, в отличие от школьника, нужно помочь организовать свою деятельность, поэтому педагоги нашего дошкольного учреждения подготовили для вас и ваших детей разнообразный увлекательный и  познавательный  материал  на время самоизоляции.   Материал разделен по возрастам, и содержит консультации, игры, ссылки на видеоматериал и занимательные игры онлайн.
   А так же нашими педагогами выставляются консультации, игры, конкурсы, мастер-классы и многое другое в ваших родительских группах и на страницах сайта и блогов групп.
     Желаем вам приятного и полезного совместного времяпрепровождения.

**Несколько советов родителям:**

## Не паникуйте. Несмотря на обилие информации от СМИ, различных ученых и врачей, соседей и людей в очереди в магазине, старайтесь не поддаваться панике. Паника — вызывает стресс не только у вас, но и у ваших детей, а от накопленных переживаний, вы можете начать срываться на своих близких.

## Постарайтесь действительно самоизолироваться. Без особой надобности не выходите из дома.

## Составьте распорядок дня и повесьте его на холодильник. Распишите время на себя, и время, которое вы уделите детям и проведете с ними. Можете составить даже план на неделю, чем вы будете заниматься каждый день. Составление плана тоже может быть увлекательным занятием.

## Если мысли не дают покоя, занимайтесь уборкой квартиры или физкультурой, и обязательно проветривайте помещения. Гуляйте только в малолюдных местах, где вокруг вас с детьми никого нет.

## Старайтесь каждый день предлагать разные виды деятельности домочадцам. Так никто не заскучает и не загрустит!