

Консультация для родителей «Организация работы по сохранению и укреплению здоровья детей во время пандемии COVID-19»

Подготовила:

Дорогие родители, сейчас не простое время для всех нас. Всем нам – и взрослым, и детям – сегодня нужно учиться жить в новой реальности, изменить привычный образ жизни. И в этот период пандемии важно сохранить здоровье наших деток, в том числе и психическое, поддерживать друг друга и организовать свой быт так, чтобы он не только не утомлял, но и прошел с пользой и с интересом.

Хотим обратить ваше внимание на то, что в это сложное время каждому взрослому важно научиться контролировать свое эмоциональное состояние. Важно сохранить в период пандемии физическое и психическое здоровье детей и их двигательную активность. А для этого необходимо придерживаться некоторых правил. Хотим поделиться с вами методическими рекомендациями во время пандемии коронавируса. Это советы различных специалистов (педиатров, педагогов, психологов). Информация рекомендована Министерством Образования РФ.

Рекомендации родителям по обращению с детьми в период пандемии коронавируса COVID-19:

1. Соблюдайте режим дня, сохраняя последовательность занятий в течение дня. Ребенок должен представлять, что его ждет и завтра, и послезавтра, и что будет через час. Ему так проще жить в изменившемся мире. Это делает жизнь детей более предсказуемой и стабильной.

2. Старайтесь больше двигаться в домашних условиях. Дети по своей природе очень подвижны. В ситуации с пандемией, их двигательная активность очень ограничена. Поэтому, ежедневно делайте всей семьей зарядку. Во время занятий и в перерывах между занятиями делайте физкультминутки. Играйте с ребёнком в игры малой подвижности. Занимайте ребенка активными играми. Вовлекайте его в совместные спортивные упражнения. Таким образом, у вас тоже будет повод начать заниматься спортом. Устраивайте «турниры», соревнования, стимулируйте ребенка к победам в играх.

3. Достаточно отдыхайте. Помните про **тихий час**. Для правильного функционирования детского организма и мозговой деятельности детям необходим сон после обеда. В тихий час восстанавливается энергия ребёнка, потраченная в утреннее время. Для здорового сна в тихий час важно создать соответствующие условия: изолировать комнату от посторонних звуков и шумов, приглушить попадание солнечного света в комнату.

Сон очень важен. Помните, что только во время сна ребёнок получает действительно полноценный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным.

4. Свежий воздух очень важен для сохранения и укрепления здоровья ребёнка. Можно по мере возможностей организовать какие-то игры, развлечения.

Во время ослабления карантина можно гулять с детьми на улице. Но при этом надо быть предельно осторожными и исключить общение с другими взрослыми и детьми. Старайтесь на прогулках избегать любых контактов, не собираться компаниями и держать дистанцию 1,5 - 2 м.

5. Старайтесь поддерживать привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно или создавайте новые семейные традиции (игры). Вовлекайте детей в

соответствующие их возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению, развитию. Старайтесь максимально использовать игровые формы.

6. Очень важно с самого раннего возраста приучать детей к трудолюбию, начиная с самых простых задач, например, уборки игрушек. **Привлекайте ребёнка к домашним делам, к трудовой деятельности.** Занимайтесь совместными домашними делами с ребёнком.

7. Помогите ребёнку найти открытые способы выражения своих чувств и эмоций, например, таких как страх и печаль. У каждого ребёнка есть свой способ выражения эмоций.

8. Занимайтесь с детьми творчеством. Поощряйте любую продуктивную творческую деятельность. В детском саду постоянно проходят с детьми занятия по лепке, рисованию, аппликации, конструированию. Эти виды деятельности вызывает большой интерес у детей. Они способствуют развитию у них творческого воображения, дают возможность им проявить свою индивидуальность и выразить эмоции, чувства.

9. Играйте вместе с детьми. Главный вид деятельности ребёнка дошкольного возраста – игра. Именно через неё ребёнок познаёт окружающий мир, учится взаимодействовать с ним, контактирует со своими близкими, сверстниками и другими взрослыми.

10. Читайте вместе с детьми. Дети любят сказки. Замените мультики и гаджеты, например, на прослушивание аудиосказок.

11. Больше общайтесь с ребёнком. Во время стресса и кризиса дети обычно больше тянутся к общению с родителями.

Крепкого вам здоровья и оптимизма! Берегите себя, своих деток, своих близких!