Уважаемые родители, в период самоизоляции всей страны, мы, педагоги, находимся в полной «боевой». В этот, достаточно не простой, сложный период - самоизоляции, мы, воспитатели продолжаем свою работу по сбору информации о местонахождении, состоянии здоровья и времяпровождения наших воспитанников, а также консультированию родителей.  
Самоизоляция… Карантин… Новый коронавирус… Эти слова звучат сейчас  
повсюду. Чтобы обезопасить себя и близких, многие родители принимают  
решение ограничить контакты.  
Период вынужденной домашней самоизоляции в целях сохранения здоровья и жизни детей и взрослых – это возможность провести время всей семьей, пообщаться, научиться и научить друг друга чему-то новому, дружно смастерить поделки и нарисовать рисунки на конкурсы.  
Придерживайтесь режима дня для дошкольников, который действует в детском саду. Для ребенка важны полноценный сон, правильное питание,. Охраняйте психическое здоровье детей: лимитируйте время нахождения перед телевизором, компьютером, ноутбуком, планшетом, ограждайте девочек и мальчиков от тревожных новостей и страхов.  
**ВНИМАНИЕ:** В период самоизоляции необходимо соблюдать режим проветривания, правила гигиены (мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками - перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета и др., регулярно проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом.  
Рано утром просыпаюсь,  
И глаза свои открыв  
Очень громко повторяю  
Сидя дома не скучаю!  
Вместе нам с семьей не скучно  
Вместе мы одна семья!  
**ПОМНИТЕ:** Самоизоляция – не повод грустить и скучать!  
Чем заняться дома с детьми? Вопрос волнует всех мам. Мультики подолгу  
смотреть нельзя. Остаются живые, веселые игры. Поможем их организовать,  
чтобы ребенок был занят и не грустил без друзей, с которыми привык проводить время в детском саду.  
Как организовать досуг ребенка во время режима самоизоляции?  
Рекомендации для родителей по организации разносторонней деятельности детей  
во время самоизоляции.  
Как же родителям и детям организовать досуг и совместное времяпрепровождение?  
Как распланировать день, чтобы дети имели возможность общаться, развлекаться, и развиваться?  
Ребенку дошкольного возраста, в отличие от школьника, нужно помочь организовать свою деятельность.  
Прежде всего, взрослые должны организовать свой день так, чтобы как можно меньше распорядок дня ребенка дома отличался от распорядка дня в детском дошкольном учреждении. Ведь режим самоизоляции закончится, и дети вернутся к привычной размеренной жизни в детском саду. И лучше, чтобы малышу не пришлось заново к нему привыкать.  
Мы советуем написать на листе бумаги или на стикерах подробный распорядок дня и повесить его так, чтобы ребенок постоянно его мог видеть (для старших дошкольников). Важно, чтобы у ребенка были четкие ожидания по поводу того, что будет происходить в течение дня — когда будет время для игр, чтения и отдыха.  
День должен начинаться с гигиенических процедур, утренней гимнастики, завтрака. В течение дня родители (или другие взрослые, которые будут находиться с ребенком дома) должны организовать учебную, игровую, самостоятельную деятельность ребенка. Если это ребенок старшего дошкольного возраста, то он более самостоятелен, и поэтому контролировать его самостоятельную деятельность не обязательно, а вот малышам младшего дошкольного возраста нужна помощь взрослого.  
Какую деятельность предложить дошкольнику  
в течение дня?  
Игровая деятельность  
Игра всегда привлекает ребенка. Она является ведущей деятельностью в дошкольном детстве. Игровая деятельность способствует развитию у ребенка навыков, умений, необходимых для самообслуживания и оказания помощи взрослым. В сюжетно-ролевых играх ребенок воспроизводит и моделирует уборку, стирку, прием пищи, одевание и раздевание на примере куклы или другой игрушки.  
Трудовая деятельность  
У малышей есть желание самостоятельно выполнять некоторые трудовые поручения — мыть посуду, накрывать на стол, убирать, подметать. Поэтому ребенку следует давать посильные трудовые поручения. Которые будут способствовать становлению его личности, формированию объективной самооценки и самоутверждению.  
Изобразительная и конструктивная деятельность  
Рисование, лепка, аппликация, конструирование — это то, что, ребенку нравится делать больше всего после игры. В этих видах художественно-продуктивной деятельности малыш имеет возможность воплотить свои замыслы и реализовать творческие способности, независимо от взрослого.  
Обратите внимание!  
1. Важно, чтобы родители контролировали пребывание ребенка перед компьютером или планшетом. Нужно организовать пребывание на свежем воздухе (в условиях карантина это возможно на лоджии, балконе, обязательно частое проветривание помещения, в котором ребенок проводит время.  
2. Ребенку также будет полезно послушать сказку, рассказ, выучить стихотворение, пересказать прочитанное произведение. Это можно сделать с помощью вопросов, рисунков. Интересная форма работы – это составление сказки, возможно ее героями будут нереальные фантастические создания и пусть ребенок дает волю своим фантазиям, а взрослый записывает сказку и собирает в семейную копилку, возможно это войдет в добрую традицию в вашей семье.  
3. Сейчас есть много интересных настольных игр, которые развивают логическое мышление, память, внимание — и это тоже будет интересным времяпрепровождением, для вас и ваших детей.  
4. Еще одним не менее интересным занятием для ребенка будет исследовательская деятельность. Можно с ребенком провести различные опыты, ознакомиться со свойствами некоторых материалов.  
5. Можно организовать тематические домашние вечеринки, подготовить сценарий, костюмы, декорации, конкурсы, призы.  
6. Не изолируйте ребенка от общества. Поддерживайте контакт с друзьями и близкими. Ребенок может общаться с друзьями и близкими, которых вы не можете посетить лично, используя видеочаты.  
7. Некоторое время можно уделить просмотру мультфильмов и развивающих и познавательных видео на YouTube канале.  
8. И не забывайте про тихий час.  
**УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ! РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВАС!**  
Поддержите свое психологическое состояние!  
Читайте и слушайте поменьше новостей, которые вызывают беспокойство, озабоченность и стресс.  
Доверяйте информации только из надежных источников и, главным образом, для того, чтобы получить указания по планированию дальнейших действий и защите себя и своих близких.  
1. Не выходите из дома, если в этом нет особой надобности (поездка на работу, покупка продуктов и лекарств, получение мед. и др. услуг) .  
2. Не выходите из дома для посещения мест не являющихся жизненно важными (библиотек, музеев, кинотеатров, театров и др. обществ. мест).  
Выгул домашних животных в одиночку.  
3. Не посещайте кружки, секции, спортклубы, трен. залы, даже с мин. количеством участников. Если Вы продолжаете спортзанятия, убедитесь, что группа не превышает 5 чел. и держите 1, 5 — 2 м между людьми.  
4. Общайтесь с др. людьми дистанционно с помощью средств связи. Не следует ходить в гости и принимать у себя друзей и членов семьи, которые не проживают с вами.  
5. Для сокращения выходов из дома используйте следующие меры:  
— удаленная работа, видеозвонки и конференц-связь;  
— следить за дистанцией в 1-1, 5 метра между рабочими местами, соблюдением правил личной гигиены и гигиены окруж. среды (помещения) ;  
— выбирать услуги доставки – только до порога квартиры (дома, офиса) ;  
— за помощью в стоматологию исключительно в неотложных случаях.  
6. Если Вы выходите из дома в ситуациях, когда это необходимо (см. п. 1.) — сократить контакты с др. людьми и сохранять 1, 5 — 2м друг от друга.  
7. Рекомендации для людей из группы высокого риска – лиц старшего и пожилого возраста, лиц с хроническими заболеваниями любого возраста (заболевания органов дыхания, бронхиальная астма, заболевания сердечно-сосудистой системы, иммунной системы, онкологические заболевания). Вам желательно вообще не выходить из дома. Не принимать никого у себя дома, за исключением получения жизненно важных услуг. Попросите родных помочь с обеспечением бытовых потребностей.  
8. В случае необходимости получения медицинской помощи, желательно использовать дистанционные медуслуги, без посещения поликлиники