**15 порад батькам щодо організації розпорядку дня і організації освітньої діяльності дитини дошкільного віку**

Зараз діти, так само як і ми, перебувають у напрузі. Вони відчувають загальну тривогу від невизначеності, від напруги батьків, від зміни звичного режиму та обмежень.

Дитина дошкільного віку потребує постійної батьківської підтримки.

Тому пропонуємо батькам 15 порад щодо організації розпорядку дня і організації освітньої діяльності дитини:

1. Обов'язково забезпечте дитині чіткий розпорядок дня. Складіть (краще разом з дитиною) детальний розклад, що включатиме: сон, прийом їжі, прогулянку, ігри, заняття і звичайні домашні обов'язки. Намагайтеся дотримуватися цього розкладу, незважаючи на бажання дитини постійно від нього відхилятися.

2. Разом з дитиною визначте систему заохочень за хорошу поведінку. Домовтеся з дитиною про правила її поведінки вдома.

3. У взаєминах з дитиною не допускайте «все дозволеності», інакше дитина буде маніпулювати Вами. Чітко визначте і обговоріть з дитиною, що можна, а що не можна робити вдома.

4. Важливо повторити з дитиною безпекові речі вдома:

- правила поводження з електроприладами, вогнем та газом, водою;

- кому можна відкривати двері і як правильно спілкуватися по телефону;

- правила балконів та дверей.

5. Не відгороджуйте дитину від обов'язків і проблем. Вирішуйте всі справи разом з нею. Сядьте і поговоріть про хатні обов'язки. Якщо ви з раннього віку привчите свою дитину виконувати хатню роботу, вона почуватиметься самостійною, відповідальною та впевненою в собі людиною.

6. Треба слідкувати, щоб дитина будь-якого віку робила перерви під час освітньої діяльності – і краще, якщо ми зупинимо її трохи раніше, ніж вона втомиться. Маленькі діти втомлюються за 10 – 15 хвилин.

7. Завдання спрямовані на розвиток дитини краще використовувати в ігровій діяльності, можна розбивати велике завдання на маленькі частини. Це стосується всіх дітей. Загалом старші дошкільнята вже вміють це робити самостійно, але якщо дитина у стані тривоги – розфокусована, погляд відсторонений, відсутній, або дитина хапається то за одне, то за інше – їй треба допомогти.

8. Коли ми хочемо дитину в щось швидко залучити – наприклад, у навчання – ми маємо пам’ятати, що в неї, як у кожної людини, є інерція. Коли маленька дитина грається, а їй треба сідати за заняття – тут допоможе обумовлений час дзвоник будильника, або використовувати казкового героя, улюблену іграшку, який кличе до навчання. Або ми говоримо: *“За 10 хвилин бедемо робити завдання.”* Так ми виявляємо повагу до своєї дитини, як до людини. Зрозуміло, що це складно, адже багато батьків сьогодні також живуть у режимі дефіциту сил. Найлегший спосіб з економити сили – примус. Але це програшний спосіб.

9. Під час виконання завдань важливо використовувати фізкультхвилинку, пальчикову гімнастику під музику чи дитячі пісеньки, для того щоб дитина відпочила та трохи розслабилася підчас занять.

10. Для всебічного розвитку дитини доречно використовувати художньо-продуктивну діяльність, тобто разом з дитиною малювати, виготовляти поробки, робити аплікації, ліпити з пластиліну, використовувати нетрадиційні техніка за допомогою різних круп, піску, солоного тіста, шматочків тканей, ниток тощо.

11. Протягом дня доречно для розвитку дитини використовувати перегляд мультфільмів українською мовою, слухати казки народів світу, переказувати їх.

Чому кенгуру стрибає, а кіт вмивається по обіді? Коли з’явилось могутнє дерево баобаб, а лис вовку масло показав? Навіщо миші збираються на раду, а бджола рятує гусці життя? Як цап і лис ділили мішок моркви, а курочка врятувала півника? Про все це можна дізнатися з найкращих казок народів світу, які вибрали та озвучили в рамках [проєкту “UA:Казки”](https://kazky.suspilne.media/list.php" \t "_blank).

До кожної казки цього проєкту є ілюстрації, які зробили Женя Гайдамака і Маша Фоя. Ці картинки можна [завантажити та розмалювати](https://kazky.suspilne.media/rozmalyovky.php" \t "_blank) разом з дитиною.

12. Влаштуйте танцювальну вечірку.

Якщо карантин не дозволяє вам гуляти з дитиною на свіжому повітрі, влаштуйте для дитини танцювальну вечірку вдома. Все, що вам потрібно, знайти в Інтернеті відповідну музику.

Дитині також сподобається, якщо ви запропонуєте їй разом зробити декорації до вечірки. Ви можете зробити банери або плакати. Також вам можуть стати в пригоді новорічні гірлянди – вони створять вам святкову атмосферу.

13. Використовуйте електронні пристрої з розумом.

Батьки дотримуються різних думок з приводу того, чи можна дитині проводити час на карантині за екранами комп'ютерів, планшетів або телевізорів. Одні дозволяють дитині необмежено використовувати електронні пристрої, щоб розважити її, інші строго обмежують використання гаджетів.

Забороняти дитині користуватися гаджетами не варто, але необхідно правильно вибирати для неї контент. Їй підійдуть навчальні програми та канали на Youtube. Розважальні відео повинні відповідати віку вашої дитини.

14. Готуйте щось смачненьке разом.

Загалом, приготування будь-чого займає досить тривалий час, але якщо в підрядники залучити малечу, цей час можна провести разом, паралельно обговорюючи цікаві для вас теми.

15. Грайте в улюблені іграшки дитини.

Як правило, у кожної дитини є улюблена іграшка, з якою вона може гратися годинами. У когось це настільні ігри, у когось конструктори Лего. Діти люблять створювати різні об'єкти з деталей конструктора або просто сортувати деталі за кольором. Щоб мотивувати дитину, ви можете дати їй завдання. Наприклад, ви можете запитати її: «Наскільки високу вежу ти можеш побудувати?»

Ці порад допоможуть Вам, батькам полегшити та організувати свій та вашої дитини розпорядок дня та організацію освітньої діяльності дитини під час карантину. Вони допоможуть дитині легше повернутися в русло дитячого життя без травмування психологічного стану дитини.

І найважливіше!

Багато розмовляйте зі своїми дітьми. Про все і про різне.  
 Не дозволяйте щоб коронавірус і карантин ізолював вашу дитину всередині себе.