

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

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. Подъем, завтрак, совместные игры, обед, совместный сон, и другие занятия должны повторяться в определенное время и в определенной последовательности. Благодаря такому укладу ребенок будет более спокойным и уравновешенным. Максимальная последовательность в режиме дня – залог стабильного эмоционального состояния. Очень здорово, если вы, сидя дома, постараетесь придерживаться режима дня детского сада. Это позволит ребёнку после длительного пребывания дома вернуться в привычное для него русло без вреда для его нервной системы.
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 семьёй *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. Дети 3-4 лет спят 14 часов в сутки, детки 5-6 лет – 13 часов в сутки, дети 7-8 лет – 12 часов в сутки. Не

забывайте о том, что ребёнок дошкольного возраста должен спать днём не менее 1,5 часа и ложиться спать не позднее 21:00. Соблюдение режима сна и бодрствования очень важно для ребёнка.

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.** У малышей есть желание самостоятельно выполнять некоторые трудовые поручения. Давайте вашему ребёнку посильные для его возраста поручения. Пусть у него, как и у других членов семьи, будут свои обязанности: покормить домашнее животное, помыть посуду, накрыть на стол, убрать посуду со стола, полить цветы, подмести и т. д. Эти поручения будут способствовать становлению его личности, формированию объективной самооценки и самоутверждению. Заведите огород на подоконнике. Всё, что для этого нужно - горшок с землей и пакетик семян. Наглядное пособие по природоведению готово. Высадив растение, объясните ребёнку, как нужно за ним ухаживать, расскажите, сколько потребуется времени, чтобы что-то выросло. Сколько будет радости, когда из земли появится первый зелёный росточек! Заодно, и свежую зелень к столу вырастите, юный огородник сможет гордиться своими достижениями.

Занимайтесь совместными домашними делами с ребёнком. Вместе волшебной тряпкой вытирайте пыль с полок, поливайте цветы, сажайте рассаду, вытаскивайте бельё из стиральной машины, кормите домашних питомцев, накрывайте на стол (ребёнок может разложить столовые приборы, салфетки, совместно протирайте стол, нарежьте овощи, наливайте чай). Детям важно чувствовать свою нужность и важность. Не ждите идеального выполнения, поскольку это их первый опыт. С чего-то же нужно начинать. Ловите момент интереса ребёнка. Потом такого желания помочь уже не будет.

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. Иногда участие в такой творческой деятельности, как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.
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 вызывают 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.
12. Информационное пространство мира переполнено пугающими сообщениями о новом коронавирусе, получившем название (COVID-19). Мы постоянно слышим о нем из телевизоров, по радио в автомобилях, читаем в Интернете. Наши дети тоже это слышат и видят, этот поток информации начинает пугать, вызывает беспокойство.

Важно поговорить с ребёнком о текущей ситуации. Важно не только выяснить отношение к ней, но и насколько она тревожит, и какие эмоции они испытывают. Всем известно, что дети более тонко ощущают, остро реагируют и сильнее переживают по поводу любых негативных событий. И тяжелее к ним адаптируются. Поэтому важно им объяснить, что не происходит ничего страшного. Надо дать понять, что вы все по-прежнему вместе и что их по-прежнему любят. Главное, чтобы они ощутили ваше личное спокойствие, поддержку и заботу о них.

13. **Объясните ребёнку, что сейчас происходит в мире.** В понятной, простой, доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, дайте им чёткую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста. Расскажите ребёнку, почему так важно носить маски в общественных местах, мыть руки и почему нужно оставаться дома. Разговоры о том, что нужно сделать, чтобы остаться здоровым, ребёнок обязательно запомнит, так как эта информация не вызывает страх и беспокойство. **Обсудите COVID-19 со своими детьми, используя возрастной подход.** Если у ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять собственными эмоциями в трудный для них период. *Чтобы не напугать впечатлительного ребенка до паники и стресса к такому разговору надо подойти очень ответственно.*

Вот что советуют детские психологи:

1. Успокойте сначала себя и умерьте свое беспокойство.
2. Поговорите с ребёнком, чтобы выяснить, что он уже знает о коронавирусе. Разговор должен вестись с учетом возраста, с детьми до 10 лет надо говорить осторожно и понятными словами
3. Расскажите, каких правил надо придерживаться, почему люди носят маски.
4. Постарайтесь успокоить ребенка, не пугайте его страшными последствиями, объясните, что профилактика поможет уберечь себя.

Напряженная ситуация в семье может сильно повлиять на психологическое и психическое состояние ребенка. Маленькие дети чувствуют себя более защищенными, а старшие уже понимают, что родители не всегда могут их защитить от такого невидимого врага, как вирусы и инфекция. Если во время разговора вы выясните, что ребенок необоснованно перепуган, не надо сразу переубеждать его в том, что ничего страшного. Следует

объяснить, что опасность есть, но она преувеличена. А чтобы минимизировать ее, следует неукоснительно придерживаться определенных правил.

14. **Расскажите ребёнку о путях передачи коронавируса.** Объясните, что заразиться COVID-19 можно от других людей, если они инфицированы вирусом. Заражение может произойти от человека к человеку при вдыхании мелких капель, которые выделяются из носа или рта при кашле, чихании заболевшего человека. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. И поэтому можно заразиться, прикоснувшись сначала к предметам или поверхностям, на которых осели такие капли, а затем к глазам, носу или рту.

Объясните ребёнку, как избежать заражения:

- Не контактировать с болеющими людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.);
- Не посещать массовые мероприятия; (кинотеатры, студии, секции, театры, цирки, зоопарки и пр.);
- Как можно чаще мыть руки с мылом;
- Не трогать руками глаза, нос, рот;
- Не прикасаться к ручкам, перилам и другим предметам, поверхностям в общественных местах;
- Избегать прикосновений, рукопожатий, поцелуев, объятий;
- Вовремя ложиться спать и высыпаться, правильно питаться и регулярно делать зарядку.

Здесь же в разговоре обратите внимание на то, что вам необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку. Превратите эти занятия в забавную игру для всей семьи. **Донosite информацию до ребёнка в игровой форме. Превратите скучный рассказ о путях передачи коронавируса и способах профилактики в игру** («Да-нет-не знаю», где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами).

15. **Не пугайте ребенка.** Не стоит описывать ужасы болезни. Не нужно передавать детям свои страхи. Даже если родители сами боятся, до ребенка их страхи дойти не должны.
16. **Ограничьте доступ к травмирующему контенту.** Сведите к минимуму просмотр, прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.
17. Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности. **Воспитывайте в ребёнке чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.**
18. **Относитесь к реакциям ребёнка с пониманием.** Дети реагируют на стресс по-разному. Например, могут быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми, возбуждёнными и т. д. Реагируйте на реакцию вашего ребёнка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует. **Окружайте его любовью и вниманием.**
19. Обратите внимание, если ваш ребенок капризничает больше обычного, ведет себя оппозиционно или апатично, это может быть проявлениями тревоги или страха. Поиграйте с ним. Игра очень хорошо снимает напряжение и страх. **Проявляйте свойственные вам заботу, любовь, нежность, эмоциональное тепло по отношению к ребенку и другим членам семьи. Составляйте вместе с ребенком**

планы на будущее. Придумывайте, чем будет наполнен следующий день, неделя, запланированный отпуск. Это поможет снизить тревогу у ребенка, вызовет приятные эмоции и ассоциации.

20. **Когда ребенок занят (играет, мечтает), НЕ ТРОГАЙТЕ ЕГО!** Даже если вам кажется, что он бездельничает. В голове ребенка происходит важная работа – развивается воображение, идёт поиск себя.
21. **Будьте особенно внимательны к своим деткам в это сложное время. Помните, вы несёте за них ответственность, за их психологическое и физическое здоровье, за их жизнь и безопасность.**

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