Уважаемые родители воспитанников детского сада № 18 «Колосок». В условиях самоизоляции, нарушения уклада семейной жизни, режима отдыха и работы, увеличения времени нахождения несовершеннолетних с родителями прослеживается тенденция к повышению эмоциональной нагрузки, напряжения. В данный период психологами организованно консультирование в дистанционной режиме. Для получения помощи обращайтесь по телефонам:

* психолог Щербина Ольга Анатольевна по телефону**: 8 9093 465 12 29**. Консультации с 9.00 до 18. 00
* Данная помощь может быть оказана по Всероссийскому, круглосуточному телефону сотрудниками Детского телефона доверия **8-800-2000-122**. Бесплатно, анонимно.

Можно найти полезную информацию и использовать материалы, размещённые на сайтах:

• ГБУ РА «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи **http://www.cdc.minobr.ru/**. Консультации специалисты Центра проводят дистанционном режиме по телефонам: **8(8772)57-95-25; 8(8772)54-02-62.**

* ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», где размещены ссылки на цикл вебинаров, посвященных актуальной тематике работы с детьми и подростками, организации их досуга
* https://www.fcprc.ru/news/vebinary-dlya-pedagogov-spetsialistov-roditelej-i-podrostkov/

• Федеральный информационно-просветительский портал **www.растимдетей.рф**

• Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации http://www.fond-detyam.ru/

• Информационный портал «Я - родитель» https://www.ya-roditel.ru/

Советы для родителей дошкольников и младших школьников

в период объявленной эпидемии**1**

Займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержатель­ной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок, при­готовьте какое-нибудь блюдо. Когда ребенок рядом с родителями и что- то делает вместе с ним — это снимает тревогу.

Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга.

Можно вместе сделать спортивные упражнения.

Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ре­бенку трудно будет вернуться к прежнему порядку.

Сохраняйте обычный режим дня (устраивайте занятия, как в школе или детском саду, устраивайте «перемены»).

Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, лицо, когда это нужно — после того, как пришли с улицы, после туале­та, перед едой; проветривать комнату; на улице надевать перчатки; вы­полнять режим дня; вовремя ложиться спать; пить витамины; нормально есть и т. д.), то все будут здоровы!»

Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций.

Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необхо­димо, иначе это может привести к навязчивости.

Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Микро­бы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, т. е. соблюдаем все правила, то все будут здоровы! Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты болел, был простужен (или я болел(а)? Потом ты выздоровел, я выздоровел(а). Важно соблю­дать правила».

**Консультация для родителей**

**«В каком возрасте лучше отдавать ребенка в 1 класс?»**

Разумеется, если ребенок все это уже умеет, перед родителями встает вопрос: "Может быть, пора в школу? Чему еще его научат в детском саду? Потом перегорит, интерес угаснет, и заставить его учиться будет намного сложнее".

В этой позиции, безусловно, есть резон. Более того, все перечисленные выше навыки среднестатистический ребенок получает именно в первом классе (ведь не все приходят в школу читающими и считающими). "Тогда, может, сразу попробовать во второй класс?" — спрашиваю я. На что некоторые мамы и папы согласно кивают: "Действительно, давайте во второй. Зачем ему сидеть с теми, кто еще не читает?".

Увы, амбиции родителей и их желание видеть в своем ребенке одаренность нередко приводят к самым плачевным последствиям. Умение читать и считать еще не означает, что малыш готов делать это ежедневно в течение целого учебного года с 8.30 до 13.15 в коллективе из 25 детей и под присмотром чужого взрослого. Познавательная готовность — это всего лишь один из факторов, определяющих общую готовность ребенка к школьному обучению.

**Детям необходимо развитие мелкой моторики, это самое нетрудное задание для родителей. Игры и упражнения для развития мелкой моторики**

• *Упражнения на развитие статической координации движений.*

**«Гнездо»** — пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить одни к другим, большие пальцы убрать внутрь ладоней.

**«Фонарики»** — руки поднять вверх, кисти рук опустить, опушенные пальцы раздвинуть, тянуть вниз, имитируя форму фонарика.

**«Буквы»** — изобразить руками буквы О, Л, М, П, Т и др.

**«Замок»** — соединить пальцы обеих рук в замок, на слова «чик-чик» (поворот ключа) разъединить.

**«Олень здоровается»** — скрещенные руки поднять вверх, пальцы широко раздвинуть, головой и руками делать легкие наклоны вперед.

• *Упражнения на развитие динамической координации движений.*

**«Пальчики здороваются»** — на счет 1, 2, 3, 4, 5 соединя­ются кончики пальцев обеих рук — большой с большим и т. д.

«Пальцеход» — на плотном ковролине нашито 20 пуго­виц — по 10 в 2 ряда. Ребенок нажимает указательными паль­цами обеих рук на пуговицы, имитируя ходьбу.

**«Соревнования по бегу»** — средний и указательный паль­цы правой, затем левой, далее обеих рук изображают ноги бегу­нов (на столе).

**«Необычное животное»** — показать, как передвигается животное, укоторого пять ног, по столу (сначала правой, а за­тем левой рукой).

**«Посчитай-ка»** — сжать руку в кулачок, считать пальцы, разгибая их (сначала на правой руке, затем на левой).

**«Командир»** — сжать руку в кулачок, разжимать пальцы по одному со счетом: «Ты командир, а твои пальчики — солдаты. Командуй: раз, два, три...»

• *Упражнения на ритмическую организацию движений, переключаемость.*

**«Кулак — ладонь»** — поочередное выполнение движений каждой рукой, затем обеими руками вместе. Выполнение обеи­ми руками может быть одновременное или разновременное (одна кисть руки сжата, другая выпрямлена, и наоборот).

**«Кулак — ребро — ладонь»** — поочередное выполнение движений каждой рукой, затем обеими руками вместе.

**«Сжимание и разжимание кистей рук»** — поочередное выполнение движений обеими руками одновременно, затем обеими руками, но разновременно (одна кисть руки сжата, другая выпрямлена, и наоборот).

**«Кольцо** — **зайчик»** — переходы из одной статической позы в другую; выполняются поочередно каждой рукой, а за­тем обеими руками вместе.

**«Барабанщик»** — один ребенок барабанит всеми пальцами обеих рук по столу, отстукивая ритм, другой повторяет.