

## **Чем заняться родителям с детьми в самоизоляции: идеи для всех членов семьи разного возраста**

На неопределённый срок семьи оказались практически запертыми в собственных квартирах. В дневное время важно давать детям разные задания с учетом возраста, например, распечатывать на листе бумаги: раскраски или лабиринты.

Неплохо занимают детей пластилин, конструкторы, раскраски-антистресс, рисование красками, фломастерами и карандашами. Конечно, детям нужны и прогулки на свежем воздухе, поэтому в данной ситуации важно чаще проветривать квартиру и выходить на балкон.

### **Чем занять малыша 1-3 года**

Самое главное в раннем возрасте соблюдать режим. Всем дошкольникам нужен дневной сон. Поэтому когда дети спят, можно спокойно заняться своими делами. Если режим сбивается, то работать спокойно уже не получается из-за эмоциональной нагрузки: дети начинают капризничать, вечером становится труднее их укладывать спать.

Беспроблемным вариантом многие родители считают мультфильмы. Чтобы зрение малышей не ухудшалось, лучше поставить таймер, чтобы не сидеть перед экраном и снижать яркость экрана. Зато познавательные видео будут и обучающим материалом для малышей, например как видео развивающего канала [Ляльки Развивалки](#):

Мягкий пластилин, готовые аппликации-вырезалки, книжки со звуками и яркими картинками дети этого возраста просто обожают, особенно если читают их родители перед сном.

Чтобы доставить своим детям радость можно просто скачать и распечатать понравившиеся любые готовые [раскраски](#).

### **Маленький помощник**

Дети любят помогать на кухне. Но часто такая помощь бывает либо опасной — дети любят резать, подходить к горячей плите либо затягивают процесс приготовления пищи, потому что отвлекают. Занять ребенка на некоторое время игры на кухне и помогут развить усидчивость и мелкую моторику.

*Дайте малышу деревянную шпажку для шашлыка или канале, нарежьте сыр, колбасу, хлеб, виноград и т. д. Пусть ребенок сделает закуску на ужин вместе с вами или под присмотром взрослых, чтобы не попали в рот несъедобные вещи.*

Еще один вариант занятий на кухне — сделать украшения из бакалеи. Для этого понадобятся макароны (обычные или цветные) с широким отверстием внутри. Предложите ребенку сделать бусы или браслет. Дайте ему шнурок с твердым кончиком — для того чтобы было удобно протягивать

через макароны. Покажите, как нужно нанизывать. Можно усложнить задание — сказать, как нужно чередовать цвета.



Объемная поделка из круп - радость для малыша!

Также дети любят делать аппликации из круп (рис, гречка, горох, фасоль, семечки), которые просто приклеивать на готовый рисунок бумаги с клеем или по образцу на пластилин.

*Еще интересная идея нанести пластилин на баночку или бутылку и сделать вазочку для цветов из круп.*

## **Дискотека**

С 2,5-3 лет дети умеют повторять движения и домашние диско-танцы будут в самый раз: и веселье и движение, например как в видео:

## **Чем занять ребенка 4-6 лет**

### **Календарь событий**

Дети с 4 лет уже умеют планировать и с предвкушением ждут будущих событий. Чтобы ребенку было интереснее разнообразить домашние дни карантина, можно сделать календарь с планами каждый день (нарисовать на цифру рисунок символа дня).

Для этого нужно сделать настенный календарь, на котором назначается каждый день "днем чего-то": например, сегодня будет День макарон (обед из макарон и танец "Макарена"), завтра — День котят, а послезавтра — День цветов (посадить в горшки семена или луковицы и украсить дом самодельными цветами) и т.д.

Когда наступает назначенный день — все свои дела нужно посвятить этому назначенному "празднику". Праздник дня позволит ребенку фантазировать о том, чем он будет заниматься завтра, предлагать свои идеи на тему праздника, а родителям упростит задачу организации досуга своих детей и сделать памятные фото и видео.

В День котиков можно рисовать этих животных и устроить домашние танцы под клип в образе котят (нарисовать усики и носик, придумать ушки и хвост, сделать аквагрим или вырезать маски в виде мордочки, притвориться котом и лакать молоко из блюдца и мяукать).

## Тренировка речи

Голосовой помощник Алиса от Яндекса превратили в бесплатного логопеда, от которого все дети и даже взрослые будут в восторге. Программа предлагает задания на разные группы звуков, загадывает загадки и рассказывает интересные факты голосами современных Фиксиков. Для этого нужно включить Алису на любом устройстве с интернетом и сказать: «Алиса, запусти навык Легко сказать»!

## Чем занять ребенка 6 - 8 лет

### Задания на логику

На сайте [Реши-пиши](#) можно найти бесплатно сотни полезных и нескучных заданий для детей дошкольного и школьного возраста на логику, чтение, письмо, алгоритмы, доли, дроби, на развитие мелкой моторики, на изучение английского языка и другие.



Увлекательные задания любого уровня сложности.

Удобно, что все задания сгруппированы по возрасту и по 3 уровням сложности. Нужно только скачать и распечатать выбранные задания на принтере и выполнять. Приятный бонус: к каждому заданию есть правильные ответы, если вдруг родитель засомневается в своих знаниях при проверке.

**Поверни и найди кусочки**  
6-8 лет. Логика

Найди и обведи в квадрате кусочки, изображенные справа. Кусочки может быть нужно повернуть!

Поделиться с друзьями в соцсетях

Сложность ★  
 Вариант 1 >> [download] [print]      Ответы 1 >> [download] [print]  
 Вариант 2 >> [download] [print]      Ответы 2 >> [download] [print]  
 Вариант 3 >> [download] [print]      Ответы 3 >> [download] [print]

Сложность ★★  
 Вариант 1 >> [download] [print]      Ответы 1 >> [download] [print]  
 Вариант 2 >> [download] [print]      Ответы 2 >> [download] [print]

Сложность ★★★  
 Вариант 1 >> [download] [print]      Ответы 1 >> [download] [print]  
 Вариант 2 >> [download] [print]      Ответы 2 >> [download] [print]

Образец задания, который нужно распечатать по вариантам.

## Чем занять школьника 8 - 10 лет

В этом возрасте можно начинать приучать к домашним трудовым активностям. Естественно, главные ориентиры ребенка - родители. Поэтому, если вы сами не поклонники порядка, будет трудно навязать наследнику это качество.

### Веселая уборка

Эта игра развивает в ребенке артистичность и учит воспринимать свое "Я". А беря во внимание, что все дети любят играть в воде и обожают кривляться у зеркала, можно соединить эти два их любимых занятия.

Дайте ребенку тряпочку из микрофибры и попросите вытереть зеркало, которое предварительно взбрызнули водой или средство для зеркал (лучше, чтобы это было устойчивое зеркало, например на дверках шкафа-купе). Пока ребенок будет вытирать зеркало, он станет разглядывать свое отражение и корчить гримасы, так уборка станет веселее.

*Дети быстро утомляются, поэтому достаточно выдавать по 1 заданию в день. Например, сегодня разобрать лишние вещи и которые стали малы, завтра разобрать и помыть игрушки, убрать сломанные или лишние.*

На следующий день поставьте новую цель. Только подростки будут сортировать уже не игрушки, а свою одежду. Кстати, прием отлично работает если включить песню для уборки:

### Вести дневник

В советском детстве записывали наблюдения за птицами и погодой. Весной материала для дневника каждый день только прибавляется. В век гаджетов дети могут особо не замечать что происходит за окном и это занятие может оказаться весьма интересным занятием. В первые разы можно помочь с идеями или как начать писать предложения, ну а в конце дня проверить текст.

*Можно задать контрольные вопросы, расспросить о впечатлениях и изменениях, которые были интересны ребенку. И обязательно похвалить за подробное описание!*

Также стоит почитать и посмотреть видео о интересных фактах о животном и растительном мире, виртуальные путешествия по экоцентрам и природным паркам столицы.

## **Чем занять школьника 10 - 12 лет**

### **Снять ролик на телефон**

Чтобы разнообразить дела с пользой, отличная идея снимать видео о семье, о себе и своих любимых увлечениях дома: как мама готовит вкусности, как папа чинит что-то по дому и т. д. Главное и взрослым проявлять в участии съёмки домашнего видео и помочь с выбором сюжета и продумать план. Для начала можно снимать короткие ролики и спросить у других членов семьи что бы они хотели запечатлеть, вдруг у подростка проявятся навыки начинающего режиссера.

### **Аудиокниги**

Сайт [storytel.com](http://storytel.com) предлагает 30 дней бесплатной подписки на свою библиотеку аудиокниг. В разделе «Детям» есть известные произведения детских писателей, таких как Носов, Линдгрэн, Экзюпери - золотой фонд детской литературы. Есть рубрика «Для подростков», где собраны фантастика и лучшие приключенческие романы.

## **Чем занять подростка 12 - 16 лет**

### **Онлайн образовательные ресурсы**

В этом возрасте, как правило, становится понятно, по какой стезе пойдет ребенок: тяготеет к точным или к гуманитарным наукам. Поэтому стоит уделить внимание подбору образовательных ресурсов, которые могут определиться какая образовательная сфера будет в дальнейшем обучении.

*Прекрасное время прочитать книги и статьи, которые откладывали на потом.*

Самым популярным российским ресурсом о гуманитарных и естественных науках является проект «[Арзамас](#)». На портале выложены бесплатные аудио- и видеолекции по истории, литературе, искусству и географии. Вот несколько примеров последних: «Мир Владимира Набокова», «Краткая история татар», «Первый русский авангардист», «Что такое современный танец». А во вкладке «Детская комната» собраны интересные стихи, игры, анимация и лекции по школьной программе.

### **Учим языки**

Бесплатный сайт [duolingo](http://duolingo) в игровой форме помогает учить английский, французский, немецкий, испанский языки даже новичкам с нуля - доступные и понятные задания любого уровня.



Логотип приложения для телефона.

Отличный сайт [lingust](#) с разнообразием языков для изучения с нуля. Теоретическая часть разбита на уроки с аудиосопровождением и упражнениями на закрепление материала.

### **Чем занять подростка 17 - 18 лет**

#### **Готовимся к ЕГЭ**

Удобный сервис тестов Яндекс.[Репетитор](#), где собраны десятки тысяч задач по всем ЕГЭ. Можно выбрать конкретное упражнение или решать все подряд для тренировки навыков и мышления подростков и будущих выпускников.

#### **Приложения для тренировки мозга**

**Peak** - это набор головоломок для тренировки умственной деятельности. Мини-игры разделены на группы по целям. На выбор упражнения на память, быстроту мышления, знание языка, внимательность, эмоциональность и навыки решения проблем. После установки приложения придётся пройти тест. По его результатам Peak определит базовый уровень ваших навыков и предложит головоломки подходящей сложности. Но и в бесплатной версии мини-игр достаточно много, хватит надолго.

**Lumosity** и **Elevate** - это набор мини-игр, которые разделены по группам. Есть упражнения для тренировки памяти, быстроты мышления, внимательности. Отдельно стоит отметить головоломки на знание языка: приложение не русифицировано, чтобы собирать слова или искать их на огромном поле букв, придётся призвать на помощь познания в английском языке. Так что убиваете сразу двух зайцев: и мозг тренируете, и язык подтягиваете.

**Платформа: Android, iOS.**

### **Чем заняться взрослым**

#### **Разобрать аптечку**

Ещё одно дело, которое остается забытым и часто у многих лекарств выходит срок годности Разберите [лекарства](#), избавляясь от просроченных. Аккуратно разложите или расставьте нужные препараты; избавьтесь от любых таблеток, выпавших из блистеров, или любых других средств, назначение которых вам не ясно. И, конечно, отложите разобранные туда, где до него не доберутся дети.

## **Планирование дел**

Если вы делите жильё с другими — семьёй или просто соседями, — распределите обязанности на этот период. Важно, чтобы за порядком и чистотой следил каждый (заранее обсудить со всеми как проводить уборку: одновременно или по очереди). Стоит учесть и то, что долгое нахождение в изоляции будет и провоцировать раздражение на тех, кто рядом. Карантин не означает, что оказавшись в одной квартире придётся постоянно общаться и развлекать друг друга — стоит позаботиться о личных границах и интересах. С другой стороны, можно попробовать вместе заняться чем-то кроме просмотра сериалов — например, готовить, играть в настольные игры или извлечённые с антресолей шахматы.

## **Время выспаться**

Даже если вы работаете как и прежде только удаленно, плюс в том, что теперь не нужно тратить время на дорогу и не нужно ежедневно делать укладку по утрам. Можно попозже вставать и пораньше ложиться — это не единственный способ справиться с вечерней скукой, но точно один из самых полезных. Вздремнуть часик днём (или пока и дети спят) — тоже вариант, особенно если в доме не совсем маленькие дети.