

Играть , нельзя гулять.

**Как адаптироваться к условиям самоизоляции.
(Советы нейропсихолога для родителей)**

Подготовила педагог-психолог РСПЦ Назарова И.Л.

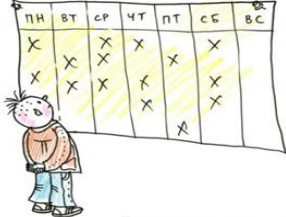
Самоизоляция — наша новая реальность.

Реальность, которая означает то, что мы 24 часа в сутки вынуждены находиться дома, в пределах одной квартиры. Всей семьей: взрослые и дети. И в этот период важно сохранить здоровье, в том числе и психическое, поддерживать друг друга и организовать свой день так, чтобы он прошел с пользой и с интересом, и прежде всего для наших детей.



Как правильно организовать день

- 1. Режим влияет на эмоциональное и психологическое благополучие ребенка, особенно вне школы.
- 2. В каждой семье складывается свой график, учитывающий индивидуальные потребности и возможности.
- 3. В условиях самоизоляции, когда подвижность и деятельность ребенка ограничена рамками квартиры, важно включить в распорядок дня сенсомоторные игры .



1. Режим дня- составление расписания на каждый день и на неделю

МОЙ РЕЖИМ ДНЯ

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|----|----|----|----|----|----|----|
| X | X | X | X | X | X | X |
| X | X | X | X | X | X | X |
| X | X | X | X | X | X | X |
| X | X | X | X | X | X | X |
| X | X | X | X | X | X | X |
| X | X | X | X | X | X | X |
| X | X | X | X | X | X | X |

ПОНЕДЕЛЬНИК
Время Что сделать

ВТОРНИК
Время Что сделать

СРЕДА
Время Что сделать

ЧЕТВЕРГ
Время Что сделать

ПЯТНИЦА
Время Что сделать

СУББОТА
Время Что сделать

ВОСКРЕСЕНЬЕ
Время Что сделать



2. Учет индивидуальных потребностей и возможностей

1. Спланировать и организовать пространство для занятий (работы, учебы) каждого члена семьи, распределить с учетом потребностей все необходимые ресурсы (ноутбук, телевизор, велотренажер и т.д.).
2. Сейчас у нас в квартирах оказались внезапно и папа, и мама, и все родственники, которые раньше ходили на работу. Хорошо, если у ребенка будет свой уголок, в котором он может иногда уединиться и уйти от суеты, шума.

3. Сенсомоторные игры в условиях самоизоляции

В вынужденной самоизоляции у детей пропадает возможность получать некоторые базовые психологические потребности, которые раньше удовлетворялись простым выходом из дома и ежедневным общением с окружающей средой. Для ребенка движение – это принципиально значимое времяпрепровождение. Также, для поддержания работоспособности мозга, важно, чтобы окружающее пространство было обогащено средой, стимулирующей наши зрительные, слуховые, тактильные, обонятельные ощущения. Поэтому, в условиях самоизоляции, когда меняется привычный образ жизни, сенсомоторные игры помогут поддержать физическое и психическое благополучие ребенка.

Чем полезны сенсомоторные игры

- 1.Повышают уровень познавательной активности;
- 2.Помогают детям проявлять эмоции, сбрасывать напряжение;
- 3.Улучшают работоспособность;

Сенсомоторные игры

Слух

1.Игра «Жмурки с голосом». Водящему завязывают глаза и он должен поймать других игроков, которые тихо переходят с места на место, произнося разные звуки или называя водящего по имени.

2.Игра «Звуковое путешествие» попросите ребёнка закрыть глаза и включите звуки разных мест планеты (берег моря, джунгли, городской карнавал). Попробуйте услышать как можно больше звуков.

3.«Погремушки» В приготовленные коробочки (или непрозрачные баночки) насыпают различные материалы (сахар, гречневую крупу, горох, песок, бусины) и дают детям пограть каждой коробочкой. Нужно угадать, какой величины предметы в коробочке (мелкие или крупные), а также попытаться ассоциировать тот или иной звук с каким-нибудь явлением (шум дождя, падающие камни, грохот машин и т.п.).

Зрение

1.Найти вокруг себя как можно больше предметов загаданного цвета или формы, или размера.

2.Во время чтения книги, просите описать, что ребёнок видит на картинках.

3. Игра «Превращения» Ведущий берет какой-нибудь предмет (стакан, мячик и т.д.). Затем с помощью пантомимы манипулирует с предметом, «превращая» его во что-то. (Например, стакан становится вазой, подзорной трубой; мячик — яблоком, колобком, воздушным шаром) Нужно угадать, во что превратился этот предмет.

Сенсомоторные игры

Обоняние

1. Просите ребёнка определить знакомые запахи с завязанными глазами, (например, шоколада, фруктов)

2. «Дегустатор» - возьмите коробочки со специями на кухне, сравните запахи, попробуйте их описать.

3. Вспомните приятные моменты связанные с тем или иным запахом.

Осязание

1. «Кот в мешке?» Положить знакомые предметы внутри мешочка и попросить угадать на ощупь.

2. «Рисунки». Нарисовать пальцем на спине ребенка одну из знакомых ему фигур (треугольник, круг, квадрат и т.д.). Попросите его сказать, какая фигура нарисована.

3. Использовать в играх крупу, монетки, макароны, пуговицы (например из всего этого можно сделать автопортрет!)

Сенсомоторные игры

Вкус

1.Просите ребёнка угадать ингредиенты салата (можно положить что-нибудь непривычное).

2.«Что за овощ?»- игра, в которой дети и взрослые угадывают по вкусу овощи с закрытыми глазами.

Вестибулярные ощущения

1.Положите ребёнка в одеяло словно в гамак и аккуратно раскачивайте.

2.Покружитесь на стуле с колёсиками

3.Поиграйте в канатоходца, сдуваемого ветром – ребёнок шагает по лежащей на полу верёвочке, взрослый «сдувает» его, немного подталкивая кончиками пальцев в разные стороны.