Дети и самоизоляция: как сохранить здоровье и активность

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 не только не утомлял, но и прошел с пользой и с интересом. И прежде всего для наших детей.

**Найдите время для совместных развивающих игр**

Выполняя рекомендованные дистанционные задания, которые сейчас организованы для многих воспитанников ДОУ, помните, самое главное для дошкольника-игра! Попробуйте найти игры, которые сочетают в себе познавательную и двигательную деятельность. А можно всей семьей заняться творчеством: нарисовать общую картину или смастерить что-то своими руками для дома, выпустить семейный фотоальбом или фильм «Каникулы» в виде презентации. Не игнорируйте здоровьесберегающие технологии: гимнастики для глаз, пальчиковые гимнастики, физкультминутки и т.д.

Главное, в этот непростой период быть рядом с детьми, быть вместе с ними и показывать им пример спокойствия, здравомыслия и позитивного настроя.