**9 шагов к свободной игре ребенка**

В период карантина именно родитель играет ведущую роль в поддержки физического и психологического здоровья ребенка. Важными факторами этого являются правильное питание, игры с ним, физическая активность.

Но главное научиться слушать и слышать вашего ребенка. Следовать за его интересам, наблюдать, вместе слушать музыку, пробовать готовить по новым рецептам, собирать и разбирать вещи. Используйте это время, чтобы глубже понять своих детей и укрепить с ними связь. Ставьте перед собой масштабные цели, например, повысить способности вашего ребенка играть и заниматься без вашего участия.

**Советы, как достичь этого:**

1. Лучший вариант, когда ребенок играет самостоятельно, проявляет инициативу, включает воображение. Вам остается только наблюдать и поддерживать, если с чем – то не справляется. По этой причине родителям лучше избегать игр, которые содержат инструкции или требуют присутствия взрослого. Однако, поощряйте детей участвовать в ваших собственных бытовых делах (поднос тарелок к столу и со стола, подметание, вытирание поверхностей, извлечение, измерение, подготовка и хранения ингредиентов, приготовление пищи, мытье посуды, сушка и т.д.) занятиях, увлечениях.
2. Дети должны обязательно двигаться, так они развивают свои физические способности. Позаботьтесь о том, чтобы у них была возможность прыгать с кроватей, диванов, стульев, турников, если есть спортивные уголки. НО оборудуйте такие места безопасно - мягкие маты, подушки, пуховые одеяла, любые другие мягкие предметы. И снова наблюдайте. Вмешиваться только в случае опасности, а остальных – поощрение и восхищение их умениями.
3. Обеспечьте детей простыми материалами для игр, которые можно объединить в игре и добавляйте новые по мере наблюдения за потребностями вашего ребенка. Это могут быть картонные коробки, любой другой картон (включая втулки от бумажных полотенец), ткань разных размеров и качеств, контейнеры для пищевых продуктов, любые сыпучие материалы – горох, галька, песок, разные виды конструктора, карандаши, маркеры, бумага, пластилин.
4. Предоставляйте материалы в отдельных боксах (например коробки из под обуви), чтобы ребенку было легко, понятно и удобно было вернуть их после игры.
5. Будьте гибкими. Позвольте детям строить домики и крепости из подушек и простыней. При необходимости пойдите на встречу и делайте нужную для этой игры мебель.
6. Создайте пространство на стене для размещения рисунков, заметок и иллюстраций вашего ребенка. Регулярно добавляйте туда новые работы. Проводите время, просматривайте эти шедевры и слушайте, как ваш ребенок описывает, о чем они.
7. Вместе наблюдайте за изменениями в окружающей среде: например за комнатными растениями, ухаживайте за домашними животными
8. Если у вас не один ребенок, то между ними могут случаться ссоры, конфликты. Постарайтесь дать детям возможность самостоятельно разрешить проблему. В случае необходимости – выслушайте обе стороны, спокойно объясните собственное видение ситуации, помогите найти компромисс.
9. Любые «награды» должны быть доступны всем в конце дня (мультфильмы или десерты), чтобы завершить распорядок дня.

ПОМНИТЕ, что дети требуют времени, чтобы понять, что вы говорите и ответить. Дайте им ответить и озвучить свою позицию

ПОМНИТЕ, что дети реагируют на ваше эмоциональное состояние и то, как вы разговариваете.

Подготовила старший воспитатель Колотухина О.В.

на материалах экспертов Университета Детства и Anji Play (исследовательский центр детского образования в Китае,

 провинция Чжэцзян)