**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ИЗОЛЯЦИИ**

Не теряйте время пока вся семья вынуждена оставаться в изоляции. Используйте его максимально полезно для себя и детей.

Если ребенок спрашивает, почему вы не можете выйти на улицу прогуляться или сходить в гости к родным и друзьям, не скрывайте от него правды.

Доступными словами объясните ребенку, что происходит в мире и какие правила необходимо выполнять в целях профилактики.

Соблюдайте режимные моменты (своевременный дневной и ночной сон), чередование нагрузки и динамических пауз. Постарайтесь максимально приблизить режим к существующему в ДОУ.

Продолжайте все это время заниматься с ребенком, но не забывайте, что дошкольник обучается в игре.

Занимаясь домашними делами, подключайте к выполнению посильных задач ребенка. Желание ребенка участвовать в том, что делает мама естественно. Можно предложить ребенку протереть мебель от пыли, накрыть на стол, развешать вещи и прочее. Обыгрывайте ситуацию и не забывайте хвалить ребенка, тогда такое занятие будет приносить обоим удовольствие. Когда моете посуду, наберите в глубокий тазик немного воды для ребенка, помесите туда детскую посуду и предложите ребенку губкой ее помыть.

**Помните, ситуация вынужденной изоляции может стать стрессом для всех членов семьи, а может и укрепить близкие отношения в семье, сделав их более теплыми и доверительными.**