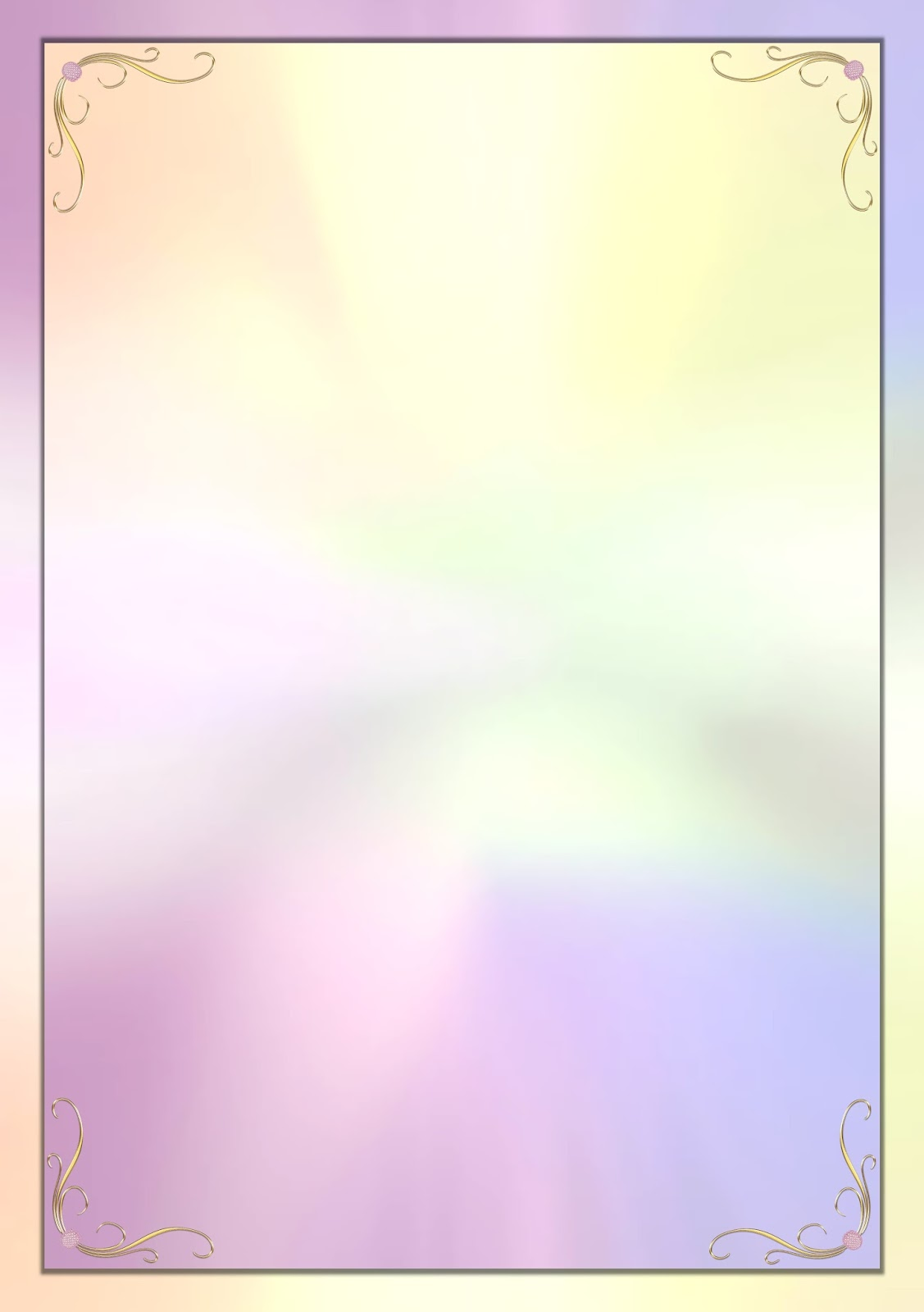
***Интересные идеи для досуга с детьми во время карантина***

Из-за бушующей пандемии коронавируса перспектива оказаться запертым в доме с собственными детьми на срок до двух – трех недель начинает казаться не такой уж и фантастической. Находиться так долго в замкнутом пространстве с другими людьми (даже если это самые любимые люди на свете) — непростое испытание. Здесь собраны для вас 11 домашних развлечений, которые помогут переждать карантин с наименьшими потерями.

#### Постройте домик, форт из одеял или пещеру из подушек

Вряд ли на свете найдется ребенок, равнодушный к возведению временных архитектурных сооружений из подушек, пледов и покрывал. Разверните масштабное строительство и создайте уютное убежище, в котором можно прятаться, [играть](https://www.toucanbox.com/activities/fun-things-to-do-at-home-with-your-kids), читать и даже спать.

Украсьте домик новогодними гирляндами, посадите туда любимые игрушки, а когда надоест — можете дружно его сломать (тоже считается за развлечение).

#### Устройте день рождения любимой игрушки

Все любят дни рождения, но они, как известно, случаются всего раз в году. Что делать, если до ближайшего личного праздника ждать еще долго, а праздника хочется уже сейчас? Ответ прост: устройте день рождения для любимой игрушки вашего ребенка.

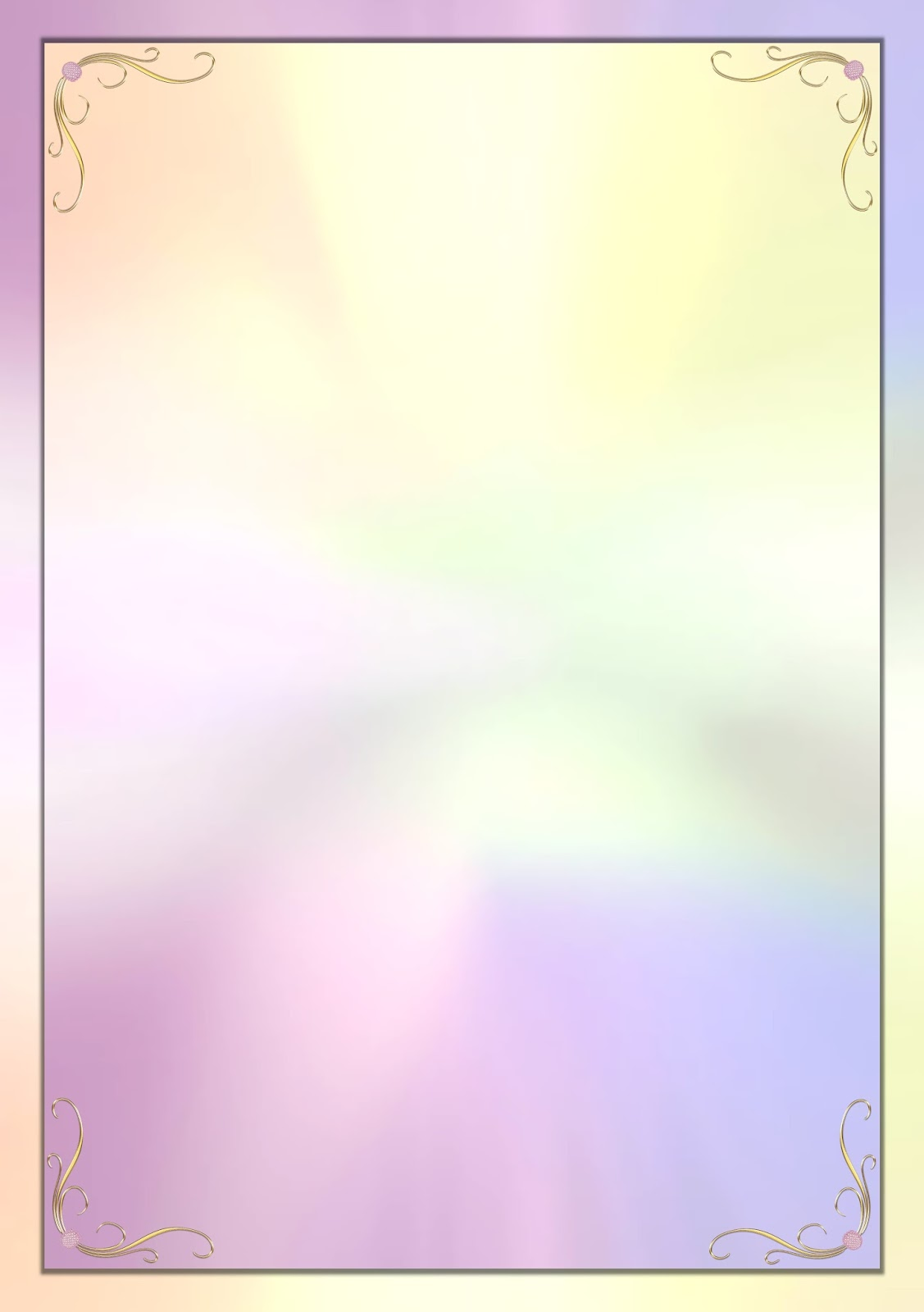
Объявите, что у куклы Кати или медвежонка Виталика сегодня важный день, — день рождения, а это значит, что надо срочно начинать готовиться к празднику. Придумайте подарок для именинника, украсьте комнату, подготовьте угощения и позовите гостей, а в конце устройте зажигательные танцы.

#### Организуйте охоту за сокровищами

Придумайте простецкий квест по квартире: спрячьте в неожиданных местах мелкие игрушки или лакомства и выдайте ребенку подсказки, чтобы он мог их найти. Форма подсказок зависит от возраста ребенка и вашей фантазии: вы можете загадывать места словами, устроить старую добрую игру в «горячо — холодно», нарисовать целую пиратскую карту или разложить по дому улики, которые укажут правильный путь.

#### Нарисуйте человека в полный рост

Понятное дело, что рисовать вы уже наверняка пробовали, а потому предлагаем вам перевести это занятие в более монументальный формат. Вам понадобится склеить несколько ватманов (или много альбомных листов), чтобы получился один большой холст. Положите ребенка на лист и обведите его по контуру (так же, как обводите ладошку или ступню).

Вуаля! — перед вами заготовка человека. Придумайте, как он будет выглядеть, нарисуйте ему лицо, одежду, аксессуары — участвовать в создании полноразмерного бумажного персонажа могут все члены семьи.

#### Проложите автомагистраль через всю квартиру

Чтобы занять детей на несколько часов (а то и на целый день), вам понадобится рулон бумажного скотча и немного фантазии. Соедините все комнаты вашей квартиры дорогами из скотча, сделайте перекрестки, пешеходные переходы, развязки, тупики и объезды. Высший пилотаж: соорудите по сторонам дороги дома, заправки, парковки и автобусные остановки, заселите дома жителями и разместите пешеходов в случайных местах.

***Проведите легендарное телешоу***

Ваши дети, скорее всего, ни разу не смотрели эти шоу, но с удовольствием примут участие в зрелищной викторине. Выберите что-то, что нравится вам и подходит детям по возрасту: устройте «Поле чудес», «100 к 1» или «Угадай мелодию» (для некоторых знаменитых телеигр не надо даже ничего делать, достаточно просто найти подходящее мобильное приложение).

#### Организуйте домашнюю Олимпиаду

Пока судьба летней Олимпиады в Токио под вопросом, никто не мешает вам устроить собственные соревнования, не выходя из дома. Придумайте 4-5 околоспортивных конкурсов, нарисуйте таблицу для подсчета очков и вперед: быстрее, выше, сильнее!

В условиях квартиры, конечно, не стоит придумывать слишком активные соревнования, которые могут привести к травмам и разрушениям. Лопайте воздушные шарики на скорость, закидывайте мячики для пинг-понга в кастрюлю или тазик с определенного расстояния. Переверните стул и попытайтесь кинуть шляпу так, чтобы она зацепилась за одну из ножек. Посоревнуйтесь в строительстве самой высокой (и устойчивой!) башни из лего. Разнообразие спортивных дисциплин в вашей домашней Олимпиаде ограничивается только вашей фантазией и площадью вашей квартиры.

#### Сыграйте в боулинг

Еще одна спортивная игра, которую можно организовать с наименьшими потерями, — это боулинг. Вам понадобится все тот же бумажный скотч (чтобы сделать разметку на полу), пустые пластиковые бутылки (чтобы утяжелить их, можно налить туда чуть-чуть воды) и не очень большой и не очень легкий мячик.

Составьте бутылки в пирамиду, отойдите за черту на полу и катите мяч так, чтобы он сбил как можно больше бутылок. Главное правило — кидать мяч нельзя, он обязательно должен катиться (если в вашем доме есть длинный коридор, то он идеально подойдет для этой игры).

#### Устройте пикник

Да, вы пока не можете выйти из дома на настоящий пикник, но никто не мешает вам организовать его в собственной гостиной. Подойдите к вопросу серьезно: постелите на пол мягкий плед, запаситесь бутербродами, порезанными фруктами и овощами, приготовьте напитки в термосе. Включите звуки природы или вашу любимую музыку. Вы замечали, что еда, которую вы едите на пикнике, получается вкуснее, чем обычно?

#### Проведите подушечное сумо

Когда дети вынуждены целый день проводить в четырех стенах, важно давать им легальные способы выплеснуть энергию до того, как они самостоятельно разнесут вашу квартиру. Если у вас есть дети примерно одного возраста, вы можете предложить им стать сумоистами и померяться силами.

Для этого наденьте на каждого ребенка по просторной футболке (попросите у папы) и запихайте под нее столько подушек, мягких игрушек и свернутых пледов, сколько возможно. Найдите безопасное пространство в квартире, где можно беспрепятственно падать и толкаться, и устройте борьбу! Победит тот, кто дольше продержится на ногах.

#### Устройте игры с бумагой

Один из простых и очевидных вариантов домашних развлечений, который подойдет всем: займитесь оригами (к счастью, в сети есть множество схем и инструкций разной степени сложности). Или вы можете открыть авиаконструкторское бюро и заняться созданием бумажных самолетиков (а потом, конечно же, выяснить, какие из них летают дальше и лучше).

*И помните, что карантин — тот случай, когда тщательно распланированный распорядок дня превратит жизнь в сплошной день сурка. Старайтесь, чтобы будни хоть немного отличались друг от друга. Так вы вернетесь в социум отдохнувшими не только физически, но и ментально.*

С уважением, педагог-психолог МАДОУ №30,

Колмакова Н. С.