

## **Консультация для родителей в период самоизоляции**

Уважаемые родители, в это непростое время люди ограничены в привычном ритме жизни, изменения коснулись абсолютно всех: молодых и пожилых, детей ... Чтобы сохранить здоровье и не сорваться, пережить с наименьшими потрясениями и сохранением своего привычного состояния необходимо соблюдать простые правила, на которые в повседневной жизни мы не обращали внимания, но сейчас они необходимы для поддержания нашей нервной системы, спокойствия, работоспособности а следовательно, для здоровья всей семьи. Итак:

### **правило №1**

Режимьте, т.е. соблюдайте ежедневный монотонный почасовой ритуал деятельности, сменяющих одна на другую. Вставайте и ложитесь в одно и то же время (желательно вставать с 7 – 7:30 и ложиться в 21 – 21:30), днём отдыхайте с детьми, хорошо бы поспать приблизительно с 13:00 – 15:00. В первую половину дня после завтрака позанимайтесь полчаса с детьми, затем, кому необходимо, можно поработать. После обеда следует отдохнуть и во второй половине дня уделить время совместным играм, просмотру познавательных передач и другим делам. Перед сном желательно принять душ, выкупать ребёнка, не смотреть допоздна никаких агрессивных фильмов и не создавать шума.

### **правило №2**

Постарайтесь вывести границы для своего личного времени, когда Вы сможете побыть в одиночестве, подумать и отдохнуть наедине с собой. Сколько его потребуется, зависит от типа Вашей нервной системы: от получаса до полтора часа приблизительно. Главное - побыть в тишине.

### **правило №3**

Составьте любой небольшой комплекс упражнений для занятий спортом дома, для себя и ребёнка. Ограниченный в движениях, Ваш малыш будет находить выход своему двигательному голоду любыми способами, не всегда удобными и приятными для Вас. Поэтому лучше подготовиться и утолить природные инстинкты ребёнка заранее.

***Желаем вам душевного спокойствия и гармоничных взаимоотношений в семье в период самоизоляции! Будьте здоровы!***