

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №49 города Ставрополь «Фея»

**Консультация для родителей  
«Сидим дома в условиях карантина  
с пользой для здоровья»**

Выполнили:  
Дроздова Н.В.  
Проходная Л.Н

г. Ставрополь 2020

Уважаемые родители! В России в целях профилактики распространения коронавируса приняты беспрецедентные меры - объявлен режим самоизоляции! Спешим напомнить вам, что карантин — это вынужденные меры для профилактики заболевания. Кроме того, даже родители в своем детстве как минимум раз в жизни, но сталкивались с таким явлением как «карантин» и поэтому психологи советуют: не нужно слишком переживать по этому вопросу. Тут самое главное - правильно объяснить ребёнку, что такое «карантин», рассказать о новом заболевании «коронавирус», сообщить что самоизоляция — эта вынужденная мера для того, чтобы он и другие люди не заболели.

Как известно, дети видят настроение взрослых и если вы будете говорить детям о том, что все «хорошо», а на самом деле — паниковать, обман будет быстро раскрыт.

Нужно просто объяснить, что это не навсегда. Что это просто временный период в жизни, который пройдет. И жизнь вернется в прежнее русло. Все это нужно спокойно донести до ребенка. Особенно внимательными нужно быть с детьми с тревожным типом характера.

Ребенок видит насколько все взрослые обеспокоены из-за вируса: об этом говорят дома, в новостях. И дети с тревожным типом характера могут слишком близко воспринять тревожащие новости и целесообразно ограничить поток информации. Чтобы этого не произошло, нужно спокойно, без преувеличения и излишней окраски объяснить понятным для ребенка языком информацию о вирусе и четкие инструкции поведения, чтобы не заболеть. Так ребенок будет осведомлен и станет выполнять четкие инструкции. И это будет гарантом спокойствия ваших детей и вас.

### **Как укрепить здоровье, находясь дома, на самоизоляции!**

1. Пересмотрите свой рацион питания. Замените чипсы, сухарики более полезными закусками – свежими фруктами, овощами или сухофруктами. Ищите способы в течение дня потреблять более здоровую пищу, употребляйте больше воды.
2. Уделите время физическим упражнениям. Это могут быть приседания, наклоны, различные растяжки, упражнения для равновесия, разучивание танцевальных движений под веселую музыку.
3. Физическое здоровье тесно связано с психологическим. Если вы постоянно напряжены, это обязательно отразится на вашем теле. Дарите своим близким позитивные эмоции, станьте ближе к ним, их трудностям или душевным переживаниям. Помните - доброе слово всем, всегда приятно!
4. Так же очень важным аспектом в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья является режим. При продолжительности сна менее 7 часов наблюдается снижение устойчивости организма человека к простудным (вирусным) и бактериальным заболеваниям. Приучите себя за-

сыпать и просыпаться в одно и тоже время, и старайтесь следовать этому графику.

5. Откажитесь от вредных привычек!

6. Чаше мойте руки перед едой или после возвращения домой с улицы, не трогайте лицо руками!

8. Так же важно помнить и о таком понятии как биоэнергетика. Положительные эмоции всегда идут только во благо. Оставаться дома – не значит быть одиноким! Во время карантинных мероприятий можно устраивать видеоконференции, делиться рецептами приготовления полезной и здоровой пищи, результатами своего хобби, новыми упражнениями физической нагрузки или результатами их применения и т. д.

Главное, что нужно помнить всегда, это то, что все в наших руках. Если человек хочет подольше сохранить свою молодость и здоровье, то ему необходимо начинать заботиться о них с раннего детства. Нужно помнить, что время работает против нас. Больше двигаться, улыбаться и соблюдать правильный образ жизни – залог крепкого здоровья на долгую и счастливую жизнь! Будьте здоровы и оставайтесь дома!