**Консультация для родителей «Чем занять детей на самоизоляции?»**

Первый день карантина или самоизоляции обычно проходит бестолково. Все пытаются синхронизировать ритмы — завтракать все привыкли в разное время, обедают вовсе не дома, без привычных дел скучно. Если взрослым удаётся работать на удалёнке — хорошо, но дети мешают. Чем же можно занять детей и себя в том числе?

***Кулинарные эксперименты для всей семьи***

Одним из главных занятий во время карантана становится коллективный приём пищи. За день за обеденным столом семья может собраться от 3 до 5 раз. Гречка, макароны, пельмени – обыденные продукты и блюда могут быстро надоесть. Даже, если вы собиретесь лепить пельмени вместе с детьми – это рано или поздно наскучит. Поэтому, пока есть время, давайте овладеем тонкостями японской кухни. Детям разного возраста тоже понравится такое занятие, потому что, во-первых, дети с большим удовольствием едят собственноручно приготовленную еду, во-вторых, необычное блюдо надолго завлечет внимание ребёнка. Параллельно можно приобщить подрастающие поколение к уникальной азиатской культуре.

Заказываем водоросли нори, специальный рис, хотя можно и обычный круглозёрный, рисовый уксус, пасту васаби, имбирь — гари и начинку по вкусу — лосось слабой соли, огурцы, сладкий перец — тут фантазия безгранична. Не забудьте специальный бамбуковый мат — макису. И соевый соус.

Учитывая варку риса — сварите побольше, он прекрасно хранится в холодильнике пару дней, просмотр роликов на YouTube, споры о начинках, выбор и заказ остальных ингредиентов — занятие на 3-5 часов обеспечено. Можно повторить через день-два.

Можно испечь пиццу. Тесто на инстантных дрожжах подходит минут 40, за это время как раз успеете нарезать начинку, натереть сыр.

Можно сделать печенье: овсяное, песочное, имбирное. А можно приготовить дома моти — японский десерт из рисовой муки и бобовой пасты — запасайтесь красной фасолью.

Остатки рисовой муки пустим на азиатские пельмени: вонтоны, димсамы, гёдза или цзяоцзы. Начинка — свинина, говядина, курица или индейка, пекинская капуста, имбирь, чеснок, соевый соус. И при приготовлении процессы интересные — цзяоцзы варят в воде, вонтоны на пару, а гёдза поджаривают перед варкой. Или после — можно посмотреть, как готовит гёдза знаменитый Джейми Оливер — так и время незаметно пройдёт.

Мы привели примеры паназиатской кухни. Можно выбрать любую другую — главное вовремя остановится. Ибо фитнес-центры на карантине недоступны.

***Домашний фитнес***

Утренняя зарядка, когда её делает вся семья без исключения — штука весёлая. Включили музыку и пусть каждый старается, кто во что горазд. 20-30 минут дадут заряд бодрости на весь день. Договоритесь об одновременном начале, но чтобы заминка и окончание были у всех в разное время — так удастся избежать очереди в душ и взаимных упрёков.

***Химические эксперименты***

Если не хочется, чтобы эксперименты оседали на боках, займёмся несъедобной кухней. Тот, кто решил, что химия — скучная штука, в корне не прав. Из простейших ингредиентов можно получить не просто какой-то там цветной дым — кстати, эксперименты с выделением газов и большого количества тепла лучше не проводить, но и всякие нужные или забавные штуки. Например, слайм из пены для бритья без клея.

Часа два можно посвятить изучению проблемы, а на сам эксперимент пожертвовать нелюбимую или надоевшую пену — кто не узнает из тысячи запах классического «Жиллетта»?

***Поделки***

Дети от мала, до велика, умеют немного мастерить. Самые маленькие могут попробовать себя в простейшем оригами, лепке из пластилина или солёного теста.

Для более взрослых доступны техники посложнее. Например, квиллинг — та же бумага, но другая техника и совершенно иные результаты. Объёмные привлекательные цветы, листья, звёздочки, из которых можно выстраивать сколь угодно сложные орнаменты — медитативное занятие, во время которого родители смогут отдохнуть или сделать домашнюю работу.

Если орнаменты кажутся скучными — вынимаем из чулана подборки старых журналов и делаем коллажи. Коллаж — это почти фотожаба, но сделанная вручную, из картинок. Если снабдить картинки надписями — получится комикс. Есть отдельное направление — коллаж-желание. Подбираем картинки, иллюстрирующие заветные желания и наклеиваем на лист.

Если тонкая работа — например, скрапбукинг — не привлекает, берём пластиковые бутылки. Вспоминаем «очумелые ручки» — и путь открыт к успехам. Материал дешёвый, легкодоступный, а поделки часто получаются не только забавные, но и полезные. Если дети войдут в азарт — придётся закупать бутилированную воду упаковками. Зато дети будут заняты делом и здоровы — ВОЗ рекомендует пить минимум 30 мл воды на килограмм веса тела. А лучше — 40 мл.

Активнее, чем интеллектуальные игры, развивают мозг ребёнка аппликации. Сделайте поделку из имеющихся под рукой принадлежностей или проявите фантазию и смастерите оригинальную открытку из зёрен кофе.

***Настольные игры***

Настолки — это прекрасный повод собраться семьёй и пообщаться, занимаясь общим делом. Отложить на время телефоны и планшеты, закрыть ноутбуки и зарубиться, например, в монополию — даже вчетвером игра получается азартной.

Имаджинариум — отличная игра на ассоциации. Есть колоды на разный возраст, от 3+ до 18+. Правила подсчёта очков могут быть непонятны младшим членам семьи, функции модератора придётся взять на себя кому-то из взрослых.

Если дети старше 10 лет, их можно заинтересовать карточными играми. Например, покером. Или подкидным дураком. Карточные игры не только азартны, они замечательно развивают устный счёт и память.

С детьми помладше можно сыграть в лото — шестилетки вполне способны запомнить двузначные числа. А если купить, например, зоологическое лото, где вместо чисел разные животные, а карточки соответствуют природным зонам — то дети ещё и биологию выучат. И по географии подтянутся — климатические зоны изучают на этих уроках.

Есть масса игр на память. Парные карточки, расположенные рубашкой вверх. Открываем пару, запоминаем расположение, кто собрал больше пар — тот и выиграл. Карточки также бывают тематическими — например, с достопримечательностями стран мира. При желании такие карточки можно сделать самостоятельно.

Разумеется, никто не отменял обычные «бродилки». Кидаем кубик, двигаем фишки. Переходим на бонусные дорожки, откатываемся, наткнувшись на клетки с драконами, волками, вулканами и прочими отбрасывающими назад факторами — такая игра будет интересна даже детям 4+.

***Коллективные игры***

Маленькой компанией можно отлично поиграть в «Крокодила». Это весело, особенно когда кто-то из участников задаёт тон своим оптимизмом и артистизмом.

В 2009 году стала популярной игра, в которой каждому участнику приклеивают на лоб бумажку с названием персонажа. Придумал её талантливый режиссёр и сценарист Квентин Тарантино. Задавая вопросы о своём персонаже, участник должен угадать, кто он. Вопросы предполагают только ответы «да» или «нет». За один ход можно задать один вопрос. Выигрывает тот, кто раньше всех раскроет собственное инкогнито.

Совет: договоритесь заранее о том, из какой области будут все персонажи. Киногерои, животные, персонажи литературных произведений, другие члены вашей семьи — всё годится.

Будьте здоровы и не скучайте!!!