



**УВАЖАЕМЫЕ ПАПЫ, МАМЫ,
БАБУШКИ И ДЕДУШКИ
МИЛЫХ ДЕТОК ДЕТСКОГО САДА № 26!!!**



**При домашнем режиме обучения и воспитания ребенка
для физического и психического здоровья дошкольника:**

помните, кратковременное одиночество полезно для психики, поэтому:

- договоритесь и распределите в квартире личное пространство для каждого взрослого –это может быть часть комнаты, кресло и т.д.
- для ребенка желательно создать уголок уединения – закрытое место, например, под столом (только там, где нет проводов), закрытая ниша и т.п., где ребенок может посидеть в одиночестве, но где Вы сможете его легко контролировать

старайтесь соблюдать режим чередования видов деятельности:

- в течение дня выделяйте ребенку четкое время, когда Вы можете с ним играть или заниматься, а когда Вы работаете ли заняты по дому
- помогите ребенку научиться придумывать себе досуг самостоятельно
- распределите домашние обязанности между всеми членами семьи, включая ребенка (начиная с 3-х летнего возраста дети могут помогать взрослым)

**Главная идея состоит в том,
что соблюдение психологической дистанции
поможет в создании условий
позитивного совместного проживания**

Педагог-психолог МБДОУ № 26

Шабас С.Г.

