

Спойте в караоке

Сидите дома и не знаете, чем занять себя и ребенка? Развивайте творческие способности. Под зажигательные композиции можно станцевать и увеличить физическую активность.

Порисуйте вместе

В самоизоляции попробуйте виды живописи, до которых раньше не доходили руки. Порисуйте красками на воде, раскрасьте картину по номерам или повторите видеоурок по созданию шедевра маслом. В творческий процесс можно добавить пользу. Нарисуйте картинку с домом и травой, и в незаметный с первого взгляда угол добавьте заячьи уши. Ребенку предстоит найти ушки животного — это развивает внимательность и сосредоточенность.

Займитесь спортом

Сделайте зарядку вместе с ребенком. Повторите несложные упражнения, например, бег на месте, подъемы коленей к корпусу и выпады вперед. Не забудьте о дневной разминке! Лучше всего занятия проводить под веселую музыку. Так вы и ваш ребенок зарядитесь отличным настроением на весь день.

После простых упражнений переходите к освоению нового вида спорта. Вы можете повторить простые асаны из йоги и улучшить гибкость. В перерывах между позами делайте дыхательные упражнения. Помните, что во время таких занятий главное — ваше хорошее самочувствие и интерес ребенка к процессу.

Прочтите несколько новых книг

Улучшите навык чтения и восприятия информации ребенка за время, проведенное дома. Занимайтесь изучением алфавита, дидактических карточек на разных языках и развивайте ассоциативный ряд ребенка. Каждый день читайте ребенку новую сказку перед сном. Это поможет ему лучше спать и улучшит ваши отношения. Сказки не должны быть длинными, чтобы ребенок не уставал во время совместного чтения. Узнайте в этом материале, [какие книги полезно читать](#) с детьми на карантине. А если ваш ребенок уже подросток и не любит читать, то попробуйте подобрать ему литературу исходя из интересов. Это может быть и классическая, и современная литература.

Спеть в караоке

- Порисовать**
- Сделать карточки для запоминания иностранных слов**
- Сделать пальчиковую гимнастику**
- Вместе составить расписание дня для всей семьи**

- Поиграть в прятки
- Собрать пазл
- Украсить дом поделками из цветной бумаги
- Поиграть в «Крокодила»
- Сделать пятиминутную разминку
- Полепить из пластилина
- Научить ребенка готовить несложное блюдо
- Пообщаться с бабушкой и дедушкой по телефону или интернету
- Вместе разобрать детский гардероб
- Сделать выставку из рисунков
- Посмотреть вместе фильм
- Послушать детскую аудиокнигу
- Пересадить цветок вместе
- Рассказать ребенку о родственниках, участвовавших в Великой Отечественной войне
- Составить генеалогическое древо ребенка
- Сделать гербарий
- Вместе сделать домашнее задание
- Найти ребенку простой онлайн-курс
- Посетить онлайн-музей
- Поставить домашний спектакль
- Нарисовать карту желаний вместе с ребенком
- Разрешить дочери залезть в вашу косметичку
- Начать учить столицы стран мира, а потом соревноваться, кто знает больше
- Устроить семейную фотосессию в самоизоляции

- Завести дневник достижений ребенка
- Перебрать вместе все игрушки и выбрать те, что уже не нужны
- Вместе проходить онлайн-уроки, чтобы сесть на шпагат
- Примерить смешные маски в соцсетях
- Оформить с ребенком альбом его детства
- Выучить новую песню
- Дать ребенку старые журналы и попросить сделать коллаж на определенную тему
- Рассказать ребенку о своем детстве
- Сделать домик из стульев, подушек и одеял
- Научить ребенка правильно мыть руки
- Разрешить дочери сделать вам маникюр или макияж (отцов этот пункт тоже касается)