**Чем эффективно занять ребенка**

Постоянное отвлечение «от игр к учебе и наоборот» будет способствовать развитию так называемого «клипового мышления»— особенность человека воспринимать мир через короткие яркие образы и послания теленовостей или видеоклипов (или через переключения «окон» в интернете с учебы на онлайн-игры, например).

* Одна из главных особенностей «клипового мышления»— неусидчивость. Например, после прочтения им двух-трёх страниц текста внимание ребенка рассеивается и появляется желание найти себе другое занятие. И чтобы бороться с такими «издержками» специалисты советуют читать произведения классиков.
* Но и от дополнительных занятий также не следует отказываться: рисование, аппликация, лепка, конструирование — все это будет способствовать развитию творческих способностей. Также для разгрузки можно использовать игры.
* Есть игры, которые будут не просто развлекать ребенка, но и развивать дополнительные полезные функции — например, мелкую моторику, внимание. Это и плетение бисером, и мозаика, и конструирование из кубиков лего. Еще в магазинах много тематических игр для развития внимания и памяти.
* А для того, чтобы отдохнуть самим, психологи рекомендуют включить детям познавательный фильм и создать на их базе дневник личных открытий.
* Также занять ребенка можно чтением книг и созданием к ним иллюстраций — это разовьет кругозор и творческий потенциал ребенка.
* Не стоит забывать и о двигательной активности во время карантина. Утренняя физкультура должна быть обязательным ритуалом, как и зарядка во время перерыва. Также будет не лишним организовать игры на развитие координации.
* Здоровая еда станем хорошим дополнением к спорту, но питание не должно быть избыточным и чрезмерно калорийным.

Время карантина использовать на пользу:

* Это позволит родителям больше времени проводить со своими детьми;
* Взрослые приучат своих чад к дисциплине и к самодисциплине;
* Ежедневные специальные игры будут развивать в школьниках риторику, внимание, развивать память;
* Дети перейдут на здоровое питание, а регулярные занятия физкультурой укрепят их физическое здоровье.