***Советы от инструктора по физкультуре "Чем заняться с детьми при самоизоляции"***

***Уважаемые родители!***

*Несколько дней с ребёнком дома - отличная возможность для вечно занятых взрослых провести время с детьми. Первое, что необходимо помнить, это о соблюдении режима дня. Нужно стараться выстраивать свой распорядок дня так, чтобы выделять время и на работу, и на занятия с детьми. Не забывайте и про подвижные игры. Их можно организовать и в помещении квартиры.*

*Главное, в этот непростой период быть рядом с детьми, быть вместе с ними и показывать им пример спокойствия, здравомыслия и позитивного настроя. Помогать им справляться с негативными эмоциями, поддерживать их психическое состояние в норме, развивать интеллект и сохранить здоровье.*

*Вы едины, а значит, вы непобедимы.*



