



**МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

Красный Путь ул., д. 5, г. Омск, 644002  
Тел. факс: (3812) 25-35-58 / 21-29-75  
E-mail: educate@omskportal.ru

ОКПО 00096589 ОГРН 1045504009803  
ИНН/КПП 5503079856/550301001

Руководителям муниципальных  
органов управления образованием  
(по списку)

*08.04.2020* № ИСХ-20/МОБР – *8299*

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

О психолого-педагогической  
поддержке

Уважаемые руководители!

В рамках усиления мер по вопросам психолого-педагогической поддержки обучающихся, родителей (законных представителей), педагогов направляем рекомендации и памятки для использования в работе в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации.

Просим указанную информацию разместить на официальных сайтах образовательных организаций и довести до сведения всех участников образовательных отношений.

Приложение: на 20 л. в 1 экз.

Заместитель Министра

О.В. Груздева

## КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ: РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Находящийся в вынужденной изоляции человек может столкнуться со спектром разных эмоций. Чаще всего это- страх и тревога за здоровье, своё и близких. Возникает гнев и раздражение из-за невозможности выйти из дома и вести привычный образ жизни. И, конечно, скука, когда в равной мере надоедают кино, книги и социальные сети. Для родителей эмоциональная нагрузка увеличена, так как необходимо еще и поддерживать благоприятную обстановку в семье, заботиться о том, чтобы времяпровождение ребенка дома было интересным и комфортным. Следовательно, и стрессовых ситуаций у родителей в такой ситуации достаточно много.

Под словом «стресс» психологи подразумевают состояние повышенного напряжения, при котором организм отвечает рядом характерных реакций: легко возникающее возбуждение, нервозность, рассеянность, постоянное чувство тревоги. Затем эти проявления сменяются сильной усталостью. Могут возникнуть проблемы со сном, апатия. Аппетит снижается или, наоборот, резко возрастает. Подобное состояние - ответ организма на излишнее напряжение.

Стресс способен серьезно подорвать иммунную и сердечно-сосудистую систему, усилить аллергические реакции, вызвать расстройство работы желудочно-кишечного тракта и многие другие малоприятные последствия. Вот почему стресс нельзя игнорировать.

В состоянии изоляции в семье растёт напряжение, а уже имеющиеся конфликты нарастают с ещё большей силой. Родитель зачастую является источником стресса для остальных членов семьи, «заражая» их своей нервозностью.

Что можно использовать родителям для преодоления симптомов стресса в ситуации изоляции?

1. Ограничивайте поток негативных новостей, идущих из СМИ, в том числе связанных с эпидемией коронавируса. Такого рода информацию стоит дозировать, чтобы не усиливать чувство тревоги.
2. Структурируйте день и, по возможности, приближайте его к привычному для вас распорядку: работа, отдых, спорт, просмотр телепередач. Желательно планировать день так, чтобы у каждого члена семьи было время и место для предпочитаемых занятий, а время на совместный досуг оговаривать и организовывать отдельно.
3. Предоставьте возможность каждому члену семьи найти в доме комфортное место, разойдясь по разным комнатам, а если вы находитесь в одной комнате, то – по разным углам.
4. При желании заглушить негативные эмоции старайтесь избегать вредных привычек в виде постоянных перекусов, употребления алкоголя, курения, а также «фоновых» отвлекающих занятий вроде просмотра сериалов в режиме нон-стоп и постоянных переписок с друзьями. Вредные привычки усугубляют признаки стресса.
5. Признайте, что каждый может совершить ошибку. Конфликт лучше предотвратить в самом его начале, а лучше и не допускать. Важно договориться о слове «стоп». Можно сказать что-то вроде: «Когда я

злюсь, я могу сказать что-то, о чём буду сожалеть. Я беру паузу, чтобы сохранить отношения и здоровье».

6. В ситуации острого стресса, когда вам сложно себя контролировать, используйте специальные приемы: пойти в ванную, включить ледяную воду, набрать её в ладони и окунуть туда лицо, задержав дыхание, принять ванну или душ. Используйте дыхательные упражнения:
  - Упражнение «Волна». Принять положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни стоят ровно. Сделать медленный глубокий вдох, при этом втягивая живот и приподнимая грудь. Задержать на несколько секунд дыхание, сделать выдох. На выдохе втягивать грудь, живот выпячивать. Дышать плавно, с обычной частотой. Выполнить цикл вдох-выдох несколько раз. Упражнение также можно делать сидя и стоя.
  - Упражнение «Лягушка». Сядьте на невысокий стул, ноги — на ширине плеч. Голень и бедро образуют прямой угол. Поставить локти на колени, сжать в кулак левую руку, обхватить его правой рукой. Обопритесь лбом на кулак, закройте глаза. Заполняйте полностью живот воздухом, чередуя вдохи и выдохи носом и ртом. Задерживайте дыхание на 2—5 секунд.
7. По возможности разделите груз ответственности за детей с близкими, родственниками или даже соседями. Лучше обратиться за помощью, чем довести себя до нервного срыва или применить насилие.
8. Снимайте нервное напряжение при помощи физических нагрузок. Знакомые с детства упражнения (приседания, прыжки, наклоны) помогут достичь нужного эффекта при условии регулярных занятий. Лучше всего их выполнять на свежем воздухе (возможно, на балконе). Игры в волейбол, теннис, футбол в спортзале можно заменить на какое-то время их настольным форматом.
9. Используйте средства ароматерапии. При головных болях, бессоннице, утомляемости и раздражительности, вызванных стрессом, показаны масла цитрусовых, можжевельника, мяты, герани, лаванды, розы, хмеля, бергамота.
10. Для снятия стресса применяйте хобби-терапию. Рисование, музыка, вышивка, фотография, выпиливание лобзиком, кулинария, цветоводство — любимое дело — позволит отвлечься от проблем и получить от жизни удовольствие даже в такой ситуации.
11. Используйте приемы визуализации — выражения своих чувств при помощи зрительных образов:
  - **«Заземление»** — представьте: гнев входит в вас как пучок отрицательной энергии. Затем представьте себе, как эта энергия отпускается в ноги и свободно уходит в землю.
  - **«Настроение»** — возьмите цветные фломастеры или карандаши и расслабленной левой рукой начните рисовать любой рисунок: линии, пятна, фигуры и т.п. Постарайтесь полностью погрузиться в свои переживания, т.е. выбрать и провести линии в соответствии со своим настроением, как бы материализуя на бумаге свои переживания. Зарисовав весь лист бумаги, переверните его и на обратной стороне

напишите 8-10 слов, отражающих ваше настроение (переживание). Затем еще раз посмотрите на рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и энергично, с удовольствием разорвите его, скомкайте обрывки и выбросьте в мусорное ведро. Вместе с выброшенным рисунком вы избавляетесь от плохого настроения и обретаете успокоение. Это интересное задание можно использовать вместе с детьми.

- **«Внутренний луч»**— метод можно использовать на начальной стадии раздражения, когда приходит нарушение самоконтроля, исчезает психологический контакт в общении, появляется отчуждение. Для его выполнения необходимо расслабиться и представить следующие картинки. В верхней части возникает светлый луч, который движется сверху вниз и медленно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и приятным светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляются складки на лбу, «оппадают» брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Светлый внутренний луч создает внешность нового спокойного, уверенного и благополучного человека.
- **«Мой дом»** («моя комната») — для реализации этого упражнения необходимо сесть, расслабиться и начать строить в воображении свой любимый дом или комнату с видом на речку, озеро, лес и т.д. Обставьте его, как вы хотите, представьте свое любимое кресло. Запомните его и мысленно уходите в него отдыхать в любое время в течение дня. «Побыв» в нем 5-7 минут, вы ощутите прилив сил.

Выберите наиболее приемлемые для себя способы преодоления стресса. Регулярное использование их приведет к тому, что гнев и раздражение покинут вас, а конфликтная ситуация покажется малозначительной.

Помните, что не бывает идеальных родителей. Каждый родитель может ошибаться, испытывать стресс. Важно ваше желание сохранять, поддерживать благоприятную и доброжелательную атмосферу в семье. Ситуация вынужденной изоляции может стать стрессом для всех членов семьи, а может и укрепить близкие отношения в семье, сделав их более теплыми и доверительными.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДРОСТОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Все мы сейчас находимся в новой для нас ситуации пандемии и вынужденной изоляции, что не может не вызывать тревоги по поводу сегодняшнего дня и будущего. Особенно тяжело приходится подросткам-выпускникам, так как к уже имеющимся переживаниям по поводу ЕГЭ, ГИА и поступления, добавляется неопределенность, когда будут экзамены, и как все это будет проходить.

Сейчас очень важно сосредоточиться на поддержании стандартного, нормального режима функционирования с учетом карантина, заботе о себе и близких, занятиях по самопознанию и саморазвитию.

Помните, что важно отслеживать информацию только из официальных источников, оставляя всё остальное вне своего внимания, так как неопределенность рождает множество страхов, которыми люди стремятся поделиться друг с другом, чтобы пережить их.

### **Переживания родителя подростка**

- Ребёнок вообще перестанет учиться, потеряет последнюю мотивацию к выполнению домашних заданий.

- Просидит весь карантин в своем гаджете.

- Придумает себе какую-то вредную идею, о которой я даже не узнаю, а мне же потом и расхлёбывать.

*Как решаем?*

#### *1. Поиск призвания*

Во время карантина ребенок в любом случае будет много времени проводить в интернете — так почему бы не возглавить это безобразие? Попросите ребенка написать десять (или больше) профессий, которые когда-либо в шутку или всерьез вызывали у него интерес. Отведите по часу в день на то, чтобы ребенок как можно больше узнал об одной из профессий, а затем расставил бы ей баллы от одного до десяти — например, по таким критериям: зарплата, безопасность, интересность, польза людям, польза себе, креативность, уникальность.

Сидя дома, вы сможете сделать уверенные шаги в области профориентации и к тому же создадите еще одну тему для общего разговора на равных и не на бытовую тему.

#### *2. Все по графику*

Подростку очень сложно не «рассыпаться» в условиях свободного графика, особенно если он никогда раньше не учился дома. Не поленитесь составить очень подробный распорядок дня. Пусть в него будет включено все то, по чему ребенок скучает: домашняя версия тренировки по карате, шахматные турниры, общение с друзьями. Отведите время для уроков, а для гаджета создайте десятиминутки — в перерыве между математикой и спортом, работой над докладом или чем-то еще.

Как организовать перерывы на «семечки» вроде компьютерных игр и соцсетей:

- Поставить напоминания на телефон, причем не только о начале десятиминутки, но и об их окончании. Можно пошутить, поставить на начало очень счастливую мелодию, а на конец, например, фрагмент Пятой симфонии Бетховена.

- Повесить график работы на дверь или на стену рядом с рабочим местом ребенка, пометив перерывы как «Выгул мемышек» или «Любимый телефончик».

#### *3. Поменяться ролями*

Все дети старше десяти лет в чем-то да разбираются лучше родителей. По крайней мере, они больше знают об аниме и современной музыке, больше раз могут подтянуться, а может быть, лучше «шарят» в технике и 3D-анимации.

Попросите ребенка стать вашим тренером на время карантина. Отведите время для занятий, поставьте себе цель, позвольте ему быть наставником. Это очень полезная

терапевтическая практика, которая приносит много пользы и ребенку, и вам, и контакт между вами укрепляет, и позволяет родителям оценить, насколько выросли их дети.

В результате: сидение в сети отчасти взято под контроль, внесен вклад в дальнейшее образование и карьеру ребенка.

### **ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

- Ваша тревога по поводу сложившейся ситуации — нормальна. Неопределённость пугает, но не может длиться вечно. Кроме того, уже сейчас есть определённые неизменные моменты: вам есть где жить, у вас есть семья, работа, доступ к медицине и продуктам питания.

- Родители — опора ребёнка, от вашего поведения зависит, как дети будут относиться к ситуации. Поэтому действуйте чётко и спокойно.

- Сейчас вы можете распланировать рабочие и домашние дела на время карантина, и менять планы по мере поступления новой информации.

- Поддержите детей и обсудите с ними сложившуюся ситуацию, с использованием информации из официальных источников. Поговорите о важности критического мышления, о необходимости фильтровать информацию из разных источников, чтобы не поддаваться панике.

- Еще раз напомните, что обучение и поступление в ВУЗ важно, но здоровье важнее. Экзамены и поступление состоятся в любом случае, могут быть изменены только даты.

- Обсудите, как вам будет комфортнее находиться всем дома, чтобы у каждого было свое пространство и время для работы и учёбы.

- Подумайте, как вы можете общаться с друзьями и другими членами семьи удалённо, подростки могут помочь вам с выбором средств связи (видео звонки, мессенджеры и т.д.).

- Обсудите, кто будет помогать пожилым родственникам.

- Выслушивайте все переживания детей и учитесь совместно с ними справляться. Физические нагрузки (попрыгать, потанцевать, покривляться), дыхательные техники, объятия и другие тактильные контакты.

- Шутки, мемы и черный юмор- нормальны, они помогают пережить тревогу.

- Сейчас хорошее время, чтобы делать что-то совместно — смотреть фильмы или видео, читать и обсуждать. Вы можете восстановить или укрепить отношения с детьми.

- Используйте это время для того, чтобы немного замедлиться и заново познакомиться со своей семьёй.

### **ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

- Ваши родители помогут вам пережить это время, обеспечат всем необходимым. Поддержите их в ответ, помогите с домашними делами.

- Несмотря на все изменения в обучении, оно продолжится и закончится. Все сдадут экзамены, как и планировали. Только сейчас вы ещё и экономите время на дорогу и сборы.

- Находитесь в контакте с педагогами, чтобы своевременно выполнять все задания.

- Как бы не хотелось «забыть» на все и ничего не делать, нужно поддерживать режим дня и заниматься привычными делами.

- Продолжайте заниматься спортом, но уже онлайн с друзьями или самостоятельно. Наше тело лучше справляется с тревогой и получает гормоны радости от физической нагрузки.

- Вынужденное нахождение дома это не только «ну как же так, мы тут все с ума сойдем», но и возможность выстроить отношения с родителями. Поговорить, если раньше это не удавалось.

- Подумайте, что вы хотели бы сделать дома, но не делали раньше. Это время не только ограничений, но и поиска новых возможностей: обустроить комнату, навести порядок, разобрать шкаф и т.д.

- Вам, живущим большую часть времени онлайн, легче пережить это время. Расскажите другим, как это сделать интересно и с пользой.

- У вас всегда в доступе фильмы, сериалы, книги, игры. А ещё их можно обсудить с близкими.

- Давайте отдых глазам от компьютера и гаджетов, для этого можно посмотреть в окно, поиграть в настольную игру, послушать музыку, порисовать, полепить, и т.д.

- Обсуждайте свои переживания с близкими, это важно проговорить, поделиться и понять, что все сейчас находится в растерянности, но продолжают делать все возможное, чтобы пережить ситуацию.

- Попробуйте вести дневник и к каждой тревожной мысли (мы все... , никто не... , никогда не будет лучше... , все будет плохо... и т.д.) приводить рациональное объяснение. Данные сайтов Всемирной организации здравоохранения и Министерства здравоохранения помогут с цифрами. А пример Китая показывает, что будет лучше, и все будет как обычно, но через некоторое время. Используйте дыхательные техники, чтобы совладать с тревогой.

- Обнимайтесь с домашними.

- Уделяйте время питомцам.

- Если это необходимо, то обратитесь за помощью к специалистам на горячие линии или сайты оказания психологической помощи онлайн.

Совместными усилиями мы можем справиться с любой ситуацией!

### **Психологические технологии по снижению тревоги страха, когда нужно сохранить спокойствие:**

1. Выдохните (именно выдохните, а не вдохните) плавно максимально долго.

2. Осмотритесь и найдите 5 предметов вокруг себя, назовите их (можно про себя), но назвать обязательно.

3. Потрогайте 4 предмета и назовите, какие они на ощупь (например, гладкий, холодный и т.п.).

4. Прислушайтесь: назовите 3 звука, которые вы слышите (например, шум дождя за окном, голоса людей в соседней комнате, капли воды из крана).

5. Почувствуйте и назовите 2 запаха (например, кофе и выпечка).

*Повторите в спокойном состоянии 5 раз, чтобы вспомнить эти действия в стрессе, а возможно и на экзамене тебе это поможет в мобилизации и стабилизации эмоционального состояния.*

### **ИНТЕРАКТИВНЫЕ ИСТОЧНИКИ:**

**Skveng** - Сервис по изучению английского языка открыл бесплатные доступы к своей образовательной среде SkyesSchool для школ (до 24 апреля), а также к платформам SkyesCollege и SkyesUniversity для колледжей и вузов (до 31 мая). По вопросам подключения к Skyes открыта круглосуточная горячая линия (8-800-333-23-42).

**«Фоксфорд»** - Онлайн-школа для учеников 1-11 классов открыла бесплатный доступ к своим курсам по базовой школьной программе на время карантина.

**BangBangEducation** - Школа дизайна открыла бесплатный доступ к 46 онлайн-курсам своей «Дизайн-библиотеки». Чтобы начать обучение, необходимо зарегистрироваться, а если у вас уже есть подписка, то она будет автоматически продлена на месяц.

**Учи.ру** - Образовательная платформа предоставила бесплатный доступ ко всем ресурсам для школ и учителей. С 23 марта проект начал проводить (с понедельника по четверг) бесплатные онлайн-уроки для учащихся младших классов.

**Storytel** - Стриминговый сервис аудиокниг дарит для всех новых пользователей бесплатную подписку на 30 дней.

**«Нетология»** - Образовательная площадка открыла бесплатный доступ к библиотеке миникурсов по маркетингу и менеджменту. После регистрации необходимо ввести промокод STAYHOME.

**«Альпина»** - Сайт и приложения (Android, iOS) издательской группы «Альпина» открыли доступ к 70 книгам из своей онлайн-библиотеки. Чтобы получить доступ, необходимо пройти регистрацию и ввести промокод GIFT\_STAYHOME. Предложение действует до 30 апреля.

**Bookmate** - Мобильный сервис для чтения книг открыл бесплатный доступ к книгам издательств «Гараж», Individuum и PopcornBooks.

**Lingualeo** - Сервис для изучения английского языка предлагает месяц премиум-подписки за 1 рубль. Обратите внимание, что за следующий месяц придется заплатить полную стоимость.

Эрмитаж - <https://bit.ly/33nCpOg>

Пятичасовое путешествие по Эрмитажу, снятое на iPhone 11 Pro одним дублем в 4K  
<https://bit.ly/39VHDoI>

Третьяковская галерея - <https://artsandculture.google.com/.../the-state-tretyakov-gal...>

Государственный Русский музей (Санкт-Петербург) <https://bit.ly/2IOODjQ>

Национальный музей в Кракове <https://bit.ly/3d29dT0>

Музей изобразительных искусств в Будапеште <https://bit.ly/3d08L80>

Музей Сальвадора Дали <https://bit.ly/33iHVmX>

Metropolitan Opera анонсировала бесплатные стримы Live in HD со следующей недели каждый день, в понедельник Кармен, в четверг Травиата, 22-го Евгений Онегин

<https://bit.ly/2TTSr1f>

Венская опера тоже проводит бесплатные трансляции на период карантина

<https://bit.ly/39OINIQ>

Амстердамский музей Ван Гога с функцией googlestreetview: <https://bit.ly/2TRdiSO>

Музей истории искусств (Kunsthistorisches Museum), Вена <https://bit.ly/3d08Zfm>

Цифровые архивы Уффици <https://www.uffizi.it/en/pages/digital-archives>

Лувр <https://www.louvre.fr/en/media-en-ligne> <https://bit.ly/2WciGBi>

Британский музей, онлайн-коллекция одна из самых масштабных, более 3,5 млн экспонатов <https://www.britishmuseum.org> (виртуальные экскурсии по музею и экспозициям на официальном YouTube канале <https://www.youtube.com/user/britishmuseum>

Прадо, фото более 11 тысяч произведений, поиск по художникам (с алфавитным указателем) и тематический поиск <https://www.museodelprado.es>

Музеи Ватикана и Сикстинская капелла [http://www.vatican.va/various/cappelle/sistina\\_vr/index.html](http://www.vatican.va/various/cappelle/sistina_vr/index.html)

Метрополитен-музей, Нью-Йорк <https://www.metmuseum.org>

Онлайн-коллекция нью-йоркского музея современного искусства (MoMA), около 84 тысяч работ <https://www.moma.org/collection/...>

Онлайн-коллекция музея Гуггенхайм <https://www.guggenheim.org/collection-online>

### **Подборка книг, которые советуем прочитать:**

Гарри Поттер. Джоан Роулинг

Алые паруса. Александр Грин

Книжный вор. Маркус Зузак

Хроники Нарнии. Клайв Льюис

Темные начала. Филипп Пуллман

Тринадцатая сказка. Диана Сеттерфилд  
Часодеи. Наталья Шерба  
Перси Джексон. Рик Риордан  
Дом на перекрестке. Милена Завойчинская  
Высшая Школа Библиотекарей. Магия книгоходцев. Милена Завойчинская  
Гибельный дар. Ярослав Коваль

<https://www.kinopoisk.ru/media/article/4000884/>

Долгие франшизы, длинные фильмы, долгоиграющие сериалы — в общем, все то, что было некогда полностью и без перерыва посмотреть в обычные выходные, а всегда хотелось.



*КиноПоиск HD дарит подписку до конца апреля всем, у кого нет действующей подписки. По промокоду POKAVSEDOMA доступны более 7 тысяч фильмов, сериалов мультфильмов.*

## **РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Не теряйте время пока вся семья вынуждена оставаться в изоляции на карантине. Используйте его максимально полезно для себя и детей. Если ребенок спрашивает почему вы не можете выйти на улицу прогуляться или сходить в гости к родным и друзьям, не скрывайте от него правды. Доступными словами объясните ребенку, что происходит в мире и какие правила необходимо выполнять в целях профилактики.

Соблюдайте режимные моменты (своевременный дневной и ночной сон), чередование нагрузки и динамических пауз. Постарайтесь максимально приблизить режим к существующему в ДОУ. Продолжайте во время карантина заниматься с ребенком, но не забывайте, что дошкольник обучается в игре. Не обязательно должно быть специально отведенное время и место для занятий, ведь есть большое разнообразие интересных игр, которые встроится в повседневные дела и позволят взрослым параллельно решать собственные задачи.

Занимаясь домашними делами, подключайте к выполнению посильных задач ребенка. Желание ребенка участвовать в том, что делает мама естественно. Можно предложить ребенку протереть мебель от пыли, накрыть на стол, развешать вещи и прочее. Обыгрывайте ситуацию и не забывайте хвалить ребенка, тогда такое занятие будет приносить обоим удовольствие. Когда моете посуду, наберите в глубокий тазик немного воды для ребенка, поместите туда детскую посуду и предложите ребенку губкой ее помыть.

Дети раннего и дошкольного возраста любят игры с предметами которые часто используются в быту. Это облегчает родителям задачу, так как вам не понадобится специальных игрушек. Такие игры не только интересны, но еще и развивают ребенка и позволят вам заняться своими делами.

### **Игры с прищепками**

Для игры понадобятся прищепки разных цветов и размеров и плоскостные картонные фигуры. Ребенок прицепляет прищепку к фигурам и создает разные образы

### **Игры с фольгой и пищевой пленкой**

Ребенок заворачивает в фольгу или пищевую пленку разные предметы (это могут быть как различные предметы, так и овощи, фрукты и т.п.).

Затем ребенок должен, не разворачивая фольги, угадать предмет. Либо сразу предлагаются завернутые в фольгу предметы

### **Игра «Входит – не входит»**

Для игры понадобится пластиковая бутылка, невысокая, с широким доньшком для устойчивости, предметы разного размера.

Ребенок должен поместить предметы в бутылку. Игра поможет ребенку научиться соотносить предметы разного размера.

### **Игры с крупой**

Наполните большой контейнер любой крупой, дайте ребенку маленькую лопатку, ведерко и разные емкости для пересыпания крупы. Ребенок сможет там играть как в песочнице. Можно предварительно спрятать мелкие игрушки (киндер) в крупе и попросить ребенка отыскать их.

### **Игры с соленым тестом**

Смешать муку с солью, добавить воду и замесить тесто (с вашей помощью). Тесто быстро засыхает, поэтому его нужно замешивать небольшими порциями. Теперь из него можно лепить разные фигурки и оно абсолютно безопасно для ребенка.

### **Игры на сортировку**

Сортировка предметов это интересное и полезное занятие для детей. Пуговицы, камушки, ракушки, каштаны, шишки, открытки ребенок под вашим присмотром раскладывает по кучкам.

### **Найди парный предмет**

Возьмите два бумажных пакета и положите в каждый из них по несколько одинаковых парных предметов. Это могут быть шарики из ваты, квадратики шелковой материи, кусочки шерстяной пряжи, пуговицы разной формы, губка, разрезанная на разной величины мелкие части.

Не глядя, ребенок должен вынуть сначала какой-нибудь предмет из одного пакета, а затем найти такой же в другом. Понаблюдайте, сколько времени это будет занимать у него каждый раз.

Интересными для ребенка будут игры по типу квеста. Родитель прячет предмет или сладости в определенном месте квартиры и рисует ребенку схему нахождения, а ребенок ищет. Либо можно вспомнить старую, но очень интересную игру «Тепло, холодно».

Необходимо включать и **динамические игры**. Хорошим вариантом подвижных игр дома могут стать игры на подражание. Предложите ребенку интересную зарядку в которой он может подражать вашим действиям или изображать что-либо. Изображать можно все что угодно: игрушки (юлу, неваляшку, мяч); животных (зверей, птиц, насекомых); транспорт (велосипед, самолет, машину, поезд и так далее) и т.д. Можно либо показывать движения, а ребенок за вами повторяет, либо ребенок вытягивает карточку с изображением или написанным словом и сам придумывает как можно показать. Прекрасным вариантом подвижных игр могут стать танцы. Можно просто включить музыку и двигаться так как хочется, а можно включить песни в которых необходимо выполнять заданные движения. Существует огромное количество физ.минуток в стихах, которые можно выполнять вместе с ребенком в качестве динамический пауз.

И конечно это может стать прекрасным временем для сплочения всей семьи и проведения теплых вечеров. Можно всей семьей сесть за создания семейного фотоальбома. Дети, как правило, любят слушать разные истории из жизни своих родителей, братьев и сестер. Откройте старый семейный альбом и расскажите ребенку, кто это снят на фотографиях, где и при каких обстоятельствах сделаны те или иные снимки. Можно попросить ребенка придумать названия к каждой фотографии.

И не забывайте читать книги. Можно проигрывать сюжеты, создавая персонажей из различных материалов: бумага, пластилин, платки и пр. Хорошим и увлекательным вариантом проигрывания сказки может стать теневой театр. Персонажей в таком театре можно делать с помощью рук или сделать шаблоны из бумаги.

### Полезные интернет источники

Большой комплекс физминуток представлен на сайте <https://pochemu4ka.ru/publ/108-1-0-1151>

Песни-игры, разбитые по возрастам, подвижные игры, идеи для занятий и подборка детских книг можно найти на сайте <https://jili-blog.ru/muzvkalnye-pesni-igry-zheleznovoj-vozrastam-skachat.html>

Мультфильмы в помощь: «Леопольд», «Смешарики», «Лунтик», «Волшебник изумрудного города», «Фунтик», «Крокодил Гена».

Просматривая «мультки», ребенок учится:

- **преодолевать свои страхи:** "Трусливый заяц (заяц-хваста)", "Ничуть не страшно", "Зайчонок и муха", "Тараканище"
- **бороться с трудностями:** "Ивашка из дворца пионеров", "Необыкновенный матч", "Масленица", "Чипполино", "Храбрый Олененок", "Буратино", "Снежная Королева"
- **уважительно относиться к другим:** "Чудесный колокольчик", "Голубой щенок", "Морозко", "Бонифаций", "Живая игрушка"
- **о дружбе и взаимовыручке, сопереживать и проявлять сочувствие:** "Винни-Пух", "Птичка Тари", "Карлсон", "Простоквашино", "Крокодил Гена", "Бременские музыканты", "По дороге с облаками", "мультфильмы Сутеева", "Теремок", "Маугли", "Фунтик"

• **позитивно воспринимать себя** "Крошка Енот", "Попугай Кеша", опять же "Винни-Пух" и "Карлсон", "Рыжий-конопатый".

Современные короткометражные мультфильмы от Пиксар («Песочник», «Смешарики» (серия «Мир без насилия»: «Чего пожелаешь?», «Такой разный Бараш», «Путаница», «Другие уши» и т.д.).

*Важный момент:* будьте рядом во время просмотра, чтобы объяснить непонятный момент, отразить свое отношение к происходящему, помогите ребенку отреагировать возникающие эмоции. Правильно подобранные мультфильмы помогают ребенку полноценно и эффективно взаимодействовать с окружающим миром.

<https://womo.ua/svetlana-rovz-kakie-multifilmyi-mozhno-smotret/>

Какие мультфильмы полезно смотреть малышам до 3 лет. Светлана Ройз, детский и семейный психолог, автор книг «Волшебная палочка для родителей» и «Где живет ангел», а также «Практическое Ребенковедение» и «Шепотуньки», считает, что таких не существует. Но мамы и папы все равно будут показывать детям мультики, поэтому психолог подготовила базовые рекомендации на темы: «Как смотреть» и «Какие смотреть».

**Базовые правила семейного просмотра мультфильмов:**

1. Мультфильм — «не вместо» родителей, а «вместе» с родителями.
2. Чем больше в жизни ребенка любого возраста экрана, тем больше должно быть занятий «объемных» — лепки, аппликации, игры в песке, с крупами, рисования и прочего.
3. Это сложно, но важно стараться не показывать мультфильмы детям во время еды. Мы так «сбиваем» пищевые настройки.
4. Новый мультфильм ребенок смотрит только вместе со взрослым.
5. Если ребенок начинает себя идентифицировать с героем мультфильма, можно поиграть в «волшебство» — после просмотра дотронуться волшебной палочкой (карандашом) и сказать, например: «мальчика Федю из медвежонка Нуки обратно в мальчика превращаю».

**Мультфильмы, которые советует Светлана Ройз:**

Малыш Билл (!)

Тигренок Даниэль (!)

Малышарики

Медвежонок Нуки и его друзья (!)

Катя и МимМим

Непоседа Зу

Рисуем вместе с Темой

Кукутики

Барбоскины

Фиксики

Лунтик

*Мультки, отмеченные (!), психолог особенно рекомендует к просмотру.*

## ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержательной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, аппликацию, совместный рисунок, фигурки из пластилина (глины, теста), приготовьте какое-нибудь блюдо, постройки из кинетического песка или конструктора, картинку из пазлов.

Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ним — это снимает тревогу.

Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга. Можно вместе сделать коллаж семейного дерева, рассказать о семейных традициях и историях, в том числе и о ситуациях, когда близкие сталкивались с трудностями, поделиться примерами, как они с ними справились.

Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему порядку. Сохраняйте обычный режим дня (устраивайте занятия, как в школе или детском саду, устраивайте «перемены»). Начинайте ваш день с занятия спортом или зарядки, двигательная активность будет поддерживать физический тонус, стабильность эмоционального фона.

Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, лицо, когда это нужно — после того, как пришли с улицы, после туалета, перед едой; проветривать комнату; на улице надевать перчатки; выполнять режим дня; вовремя ложиться спать; пить витамины; нормально есть и т. д.), то все будут здоровы!»

Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций. Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости.

Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, т. е. соблюдаем все правила, то все будут здоровы! Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты болел, был простужен (или я болел(а)? Потом ты выздоровел, я выздоровел(а). Важно соблюдать правила».

Необходимо переключать воображение ребёнка в конструктивное русло и на начальном этапе возникновения тревожных мыслей. Можно сказать детям, что вы заметили, насколько яркое воображение у них, и предложить им поиграть с фантазией, используя игры.

№1 "Свободное фантазирование": рассматривайте формы предметов, размышляйте, на что похожи облака, форма теней от деревьев, на что похож тот или иной звук.

№2: Совместно придумайте продолжение любимой сказки, добавьте нового персонажа - сказочное животное, растение.

№3: Дорисуйте части изображений до целого, что получится.

№4 "Рисунки - невидимки": рисуйте на ватмане с помощью кисти и обычного молока. Рисунок высыхает и становится невидимым, затем проглаживаете утюгом, и он снова появляется.

№5: Попросите ребенка представить себе, что коровы потеряли голос и не могут мычать. Спросите, каким образом в этом случае коровы будут общаться друг с другом.

№6: Попросите подумать, что общего у двух предметов (форма, цвет, размер). Сколько, по-твоему, мячей вместится в корзину? Что будет, если перестанет идти дождь?

№7: «Нарисуй настроение». Эту игру можно использовать, если у ребенка грустное настроение или, наоборот, очень веселое, а также – какое-нибудь другое, главное, чтобы у него было какое-то настроение. Ребенка просят нарисовать свое настроение, изобразить его на бумаге любым способом. Лучше всего для этого подходит рисование акварельными красками.

№8: Превратись в маму (папу). Как ты теперь будешь разговаривать? А если станешь доброй (злой) волшебницей? Как бы ты помог любимому сказочному персонажу? А что бы он тебе рассказал?

№9: Ты - телеведущая программы, что ты можешь рассказать зрителям о прошедшем дне, об игрушках, о животных?

№10: Что бывает сладким (красным, круглым, горячим)? Играющие, чередуясь, называют предметы, отвечающие этой характеристике. Кто первым быстро не сможет подобрать очередное слово, тот проиграл.

№11: Зашифрованное послание. Начертите в воздухе контуры геометрической фигуры, цифру или букву. Ребенок должен угадать, что вы написали, а потом пусть и сам попробует «порисовать» в воздухе.

№12: Игра в рифмы. Вы говорите слово, а ребенок придумывает к нему рифму.

№13: Пантомима. Попросите ребенка с помощью мимики и жестов показать разные чувства и настроения (грусть, радость, боль) или какое-либо действие (плавание, рисование, вязание).

С увеличением свободного времени у детей может возникнуть желание длительное время проводить в гаджетах, играть в компьютерные игры, смотреть мультфильмы. Взрослым необходимо помнить, что в соответствии с требованиями СанПин, общая продолжительность работы младшего школьника за компьютером в течение дня должна быть не более 45 минут. Лучше это время разбить на 2 части (утро, вечер). Чтобы не было конфликтных ситуаций, заблокируйте сайты, не предназначенные для посещения детей, можно ввести таймер – после прошествия определённого времени компьютер отключится самостоятельно. Дети будут спокойно относиться к использованию гаджетов, если родители демонстрируют своё спокойствие и непродолжительное использование планшетов, телефонов и т.д.

Приобретите ватман или соедините несколько листов формата А4, и с помощью небольших и красочных рисунков изобразите альтернативные способы развлечений (настольные игры, прослушивание музыки, помощь взрослым в домашних делах, чтение книги, выполнение спортивных упражнений, изготовление кукол и героев для кукольного театра и инсценировок). Поместите ватман на видное место, когда ребёнку станет скучно, он сможет самостоятельно выбрать занятие.

Можно направлять активность ребёнка, совместно смотреть развивающие детские передачи или мультфильмы, потом обсудить их содержание.

**Что посмотреть с детьми дома: «Фильм Про» рекомендует лучшие фильмы для семейного просмотра <https://www.filmpro.ru/materials/52691>**

Когда любимые мультики уже просмотрены и хочется просто всем вместе посидеть перед экраном и посмотреть что-то приятное, могут начаться проблемы. Фильмов много, но что можно показать детям и при этом самим получить удовольствие? Память может подвести, а наши рекомендации нет. Ниже будут лучшие игровые фильмы для семейного просмотра, которых хватит надолго.

### **Гарри Поттер**

Серия фильмов о маленьком волшебнике Гарри Поттера – пожалуй, самое заметное, что было создано в жанре киносказки в новом тысячелетии. Стоит только отметить, что поздние части этой серии могут оказаться для детей страшноватыми, у них даже

возрастной ценз уходит далеко за 10 лет. А так – детям понравится приключенческий сюжет, где будет много красиво анимированного волшебства и рассказ о долгой и непростой дружбе маленьких чародеев.

### **Хроники Нарнии**

Это приключение из приключений: залезая в обычный шкаф, дети попадают в волшебную страну, где им предстоит стать королями и освободителями. Красивая и величественная киносказка в трёх фильмах.

### **Советские киносказки по фольклорным мотивам**

Богатыри, водяные, лешии, Кашей, Баба-Яга и другие знакомые по старинным русским сказкам персонажи появляются на экране и вновь участвуют в битве Добра со Злом. Фильмы очень разные, но действие всё равно словно бы плавно перетекает из одного в другой, так что можно смотреть в любом порядке. «Морозко», «Финист – Ясный сокол», «Огонь, вода и медные трубы», «Двенадцать месяцев», «Марья-искусница», «Кашей Бессмертный», «Варвара-краса, длинная коса», «Илья Муромец», «Василиса Прекрасная», «После дождика в четверг», «Как Иванушка-дурачок за чудом ходил» - каждый из этих фильмов не только обращается к старине, но и сам уже является почти старинным: всем картинам минимум полвека.

Добавим сюда ещё советские фильмы по мотивам зарубежных старых сказок: «Старая, старая сказка», «Про Красную шапочку», «Король-олень», «Приключения Буратино», «Сказки старого волшебника», «Сказка про влюблённого маляра», «Золушка», «Волшебная лампа Аладдина». Это как ожившие сказки на пожелтевших страницах.

### **Советские киносказки – по советским сказкам**

Хотя спецэффекты здесь на порядок хуже современных, детей всё равно «зацепят» эти истории, потому что конфликты совсем не устарели. Никуда не делся старинный мотив исполнения желаний, который возникает в сказках «Цветик-семицветик» и «Старик Хоттабыч». Никому не помешает посмотреть на себя со стороны («Королевство кривых зеркал») или обнаружить, что рядом с тобой существует целый огромный мир, который ты едва замечал («Необыкновенные приключения Карика и Вали»). Искусственный интеллект в «Приключениях Электроника». «Сказка о потерянном времени», в наше время ничего актуальнее и полезнее для ребёнка и быть не может. А в фильмах «Три толстяка» и «Сказка странствий» созданы целые «вселенные», в которых ребёнок долго может потом существовать в своём воображении.

**Взрослым.** В названных фильмах, кроме изобретательной фантазии авторов, есть на что посмотреть. Хотя бы на игру любимых актёров – эти образы многие успели позабыть. Андрей Миронов, Алексей Баталов, Олег Анофриев, Василий Ливанов, Леонид Ярмольник с удовольствием играли в этих картинах, и для нас это хороший повод снова встретиться с ними.

### **Том Сойер и Гекльберри Финн**

Приключения двух друзей, один из которых находит приключения даже на собственном дворе, а другому для этого нужно было сбежать из дома. Ни один фильм не заменит этих книг.

### **«Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещён»**

Один из лучших детских фильмов не только в СССР, но и вообще в XX веке. Дети, которые хоть раз проводили время без взрослых с другими детьми, оценят наблюдательность авторов. Диалоги меткие, острые, смешные. Активный отдых у моря превращается в одно сплошное приключение.

### **«Автомобиль, скрипка и собака Клякса»**

Тоже один из лучших фильмов для детей, который умудряется говорить с ними на одном языке. Как это удалось авторам фильма, совершенно непонятно. Но погружение полное, как будто фильм снимали маленькие, но очень талантливые и профессиональные детсадовцы. **Взрослым.** Великолепный фильм Ролана Быкова с музыкой и запоминающимися героями.

### **«Айболит-66»**

**Детям.** Ещё больше музыки и ещё больше приключений, но уже не в обычном советском дворе, а на острове с пиратами и пираньями. **Взрослым.** Сказка Чуковского проинтерпретирована Роланом Быковым так, как сам автор мог только мечтать. Фильм снят с использованием редкой техники, вариоскопии. Это значит, что рамка экрана постоянно меняется во время сеанса в зависимости от нужд автора.

### **«Капитан Крюк»**

**Детям.** Новые приключения Питера Пена, который вырос, но где-то в глубине души остался ребёнком. Ему нужно только срочно вспомнить, что такое быть летающим мальчишкой, и остановиться капитана Крюка. **Взрослым.** Фильм Стивена Спилберга с Робинот Уильямсом в роли Питера Пена и Дастином Хоффманом в роли Крюка - можно больше ничего не говорить.

### **«Багси Мэлоун»**

**Детям.** Малыши играют в гангстеров из классического голливудского кино, да ещё и поют между перестрелками. Вместо пуль и гранат у них торты и пирожные, которыми они кидаются друг в друга. Да ещё и первая любовь намечается. **Взрослым.** Пародия на гангстерские фильмы сделана просто блестяще. В роли femme fatale совсем юная Джоди Фостер, которая почти в то же время сыграла похожую роль в «Таксисте». Только там она не пела.

### **Шведские экранизации Астрид Линдгрэн**

**Детям.** Герои любимых книг перенесены на экран жизнерадостно и аккуратно. Самые лучшие примеры: «Новые приключения Пеппи Длинный чулок», «Эмиль из Лённеберги», «Самый лучший в мире Карлсон», «Рони, дочь разбойника», «Братья Львиное Сердце» и, конечно, «Мио, мой Мио», международный фильм, который снимал советский режиссёр Владимир Грамматиков. **Взрослым.** В детстве нам досталось мало экранизаций Линдгрэн, кроме того, мы не очень представляли, как видят её сказки сами шведы. Теперь, к счастью, фильмы и даже сериалы по её сказкам переведены и доступны в России, можно смотреть.

### **«Лабиринт»**

**Детям.** Удивительная история о девочке, которая отправилась в волшебное царство и победила не только всех врагов, но и свой страх, что гораздо важнее. **Взрослым.** Дэвид Боуи в роли злодея оказался очень органичен. Но что действительно великолепно, так это написанная им для фильма музыка. Здесь есть пара таких хитов, которые вы будете еще долго напевать себе под нос после фильма.

### **«Инопланетянин»**

**Детям.** Маленький и очень симпатичный инопланетный монстрик застрял на нашей планете, подружился с мальчиком Элиотом и сделал Землю и её обитателей чуть прекраснее. Хорошая сказка на все времена. **Взрослым.** Никто в Голливуде не мог предположить, что этот фильм станет самым кассовым в истории кино и продержится на

этом месте до того, как этот же рекорд побьёт куда более жёсткий «Парк Юрского периода». Это фильм на все времена, причём многие до сих пор спорят, в какой версии его надо смотреть: в прокатной или усовершенствованной, сделанной специально к 20-летию фильма, с компьютерной графикой и новыми сценами.

#### **«Близкие контакты третьей степени»**

**Детям.** Незадолго до «Инопланетянина» Стивен Спилберг снял этот фильм, куда более скромный, совсем не блокбастер. Но он очень трогательный, он о том, что если поверить в сказку, то она окажется реальностью. Реальной летающей тарелкой, обитатели которой, вероятно, тоже верили в сказки, пока те не сбылись. **Взрослым.** В этом фильме есть то, что не так часто позволяют себе большие режиссёры. Здесь показана надежда, самая отчаянная, которая только может быть, - в каких-то обитателей каких-то планет, которые, может быть, действительно прилетели нас навестить. И она оказывается не напрасной.

#### **«Волшебник из страны Оз»**

**Детям.** Дороти с её друзьями ищет Оза - эти приключения знает любой ребёнок. В классической голливудской интерпретации есть ещё и много красивой музыки, а также несвойственная более позднему времени романтика. **Взрослым.** Один из самых известных американских фильмов прошлого. И хотя там не было и не могло быть компьютерных спецэффектов, он всё равно по-прежнему любим всеми поколениями зрителей.

#### **Книга джунглей**

**Детям.** С другой стороны, кто сказал, что спецэффекты - это плохо? Этот фильм почти весь сделан на компьютере, в нём практически нет «живых» кадров. Но это действительно великолепная киносказка, пусть и в некоторых местах отличающаяся от литературного оригинала. **Взрослым.** Удав Каа говорит голосом Скарлетт Йоханссон - ради этих нескольких минут уже можно смотреть этот фильм. А если мало, то есть ещё совершенно невероятные персонажи, в которых угадываются Билл Мюррей, Бен Кингсли и Кристофер Уокен. Последний - в роли гигантского царя обезьян, который поёт и танцует.

#### **«Призрак»**

**Детям.** В России с компьютерными спецэффектами тоже всё нормально. Поэтому смотреть, как мальчишка подружился с привидением, которое видит только он, невероятно занимательно. Одна из лучших киносказок российского кино. **Взрослым.** Новая звезда нашего кино Семён Трескунов блестяще проявил себя в дуэте с Фёдором Бондарчуком. На редкость приятный, неглупый и временами смешной фильм для всей семьи.

#### **«Каспер»**

**Детям.** Но лучшая история про призраков - это рассказ о том, как девочка влюбилась в привидение, и эта любовь превратила его в человека, пусть и на мгновение. Каспер - персонаж известный, однако больше по мультикам. А в фильме он просто обворожительный. **Взрослым.** Сюжет фильма кажется простоватым, но чувства там такие, что любой взрослый всё равно в какой-то момент начинает плакать от умиления. Если сумеет не хохотать хотя бы одну минуту.

#### **«Бетховен»**

**Детям.** Ещё одно «возвращение» в 90-е. Две самых лучших в мире комедии про сенбернара. Этим всё сказано. **Взрослым.** Ностальгия помешает заметить, что фильм сделан очень просто. И всё же никто не будет спорить, что собака играет великолепно.

#### **«Освободите Вилли»**

Задолго до Греты Тунберг символом молодежи на страже окружающей среды был герой фильма "Освободите Вилли", 12-летний Джесси. По сюжету мальчик узнает о планах владельцев океанариума убить косатку по имени Вилли, чтобы получить за него страховку, и решает во что бы то ни стало предотвратить это преступление. План Джесси состоит в том, чтобы не просто отобрать Вилли у злодеев, но и вернуть кита в дикую природу – к его настоящей семье.

#### «Чарли и шоколадная фабрика»

**Детям.** Попасть на фабрику, где делают сладости, да ещё чтобы хозяин фабрики рассказал о всех её секретах и дал попробовать все главные деликатесы, - вот мечта, достойная любого ребёнка. **Взрослым.** Один из ярких плодов долгого содружества Тима Бёртона и Джонни Деппа. По крайней мере, самый детский.

#### «Хранитель времени»

**Детям.** Сказка, в которой есть даже больше, чем нужно. Например, знакомство с первым сказочником кинематографа Жоржем Мельесом, который на самом деле Мелье. **Взрослым.** Сказка от Мартина Скорсезе - оксюморон, не так ли? Но он всё равно справился, да ещё и сделал это в новом для себя формате 3D. Можно, впрочем, смотреть и на обычном экране.

#### «Приключения Толи Клюквина»

**Детям.** Но вернёмся к незабываемым советским фильмам. Например, к этому, о мальчике, который всё время попадает в неприятности, но выбирается из них, как полагается настоящему молодому герою. **Взрослым.** По Николаю Носову снято не так много фильмов, и этот один из лучших. По крайней мере, дети его любят до сих пор, сколько бы лет им ни было.

#### «Серёжа»

**Детям.** Ещё одна жемчужина начала 60-х, рассказ о детстве, в котором тоже есть велосипед и другие поводы для беспокойства. И тоже всё заканчивается хорошо. **Взрослым.** Один из первых фильмов Георгия Данелия. Примечателен тем, что в нём показывается, как мальчик и его отчим становятся не просто друзьями, но подлинными сыном и отцом. Для тех, кто недавно поменял одну семью на другую или собирается это сделать. И для тех, у кого и так всё хорошо.

#### Мэри Поппинс, до свидания!

**Детям.** Нельзя было не сказать про этот фильм. Самое лучшее в нём, - это, конечно, музыка, которая запомнится детям на всю жизнь. Но и образ волшебной няни, которая при этом Леди совершенство, тоже останется где-то на подкорке. **Взрослым.** Переслушать любимые хиты, полюбоваться на Наталью Андрейченко, вспомнить детство - этот фильм вы и так пересматриваете регулярно. Можно сделать это и ещё раз.

#### «Мэри Поппинс»

**Детям.** А вот, для контраста, та же история от Уолта Диснея. И здесь тоже много прекрасной музыки, одной из лучших в истории легендарной студии. А няня здесь куда менее строгая. **Взрослым.** Джули Эндрюс и Наталья Андрейченко - кто лучше сыграл Мэри Поппинс? Кто очаровательнее, кто лучше танцует, у кого улыбка обаятельнее? Есть о чём задуматься во время просмотра. А потом, уже без детей, посмотреть фильм о том, как драматично создавалась эта картина, «Спасти мистера Бэнкса». Очень увлекательный сюжет.

#### «Золушка»

**Детям.** Закончим обзор ещё одной великолепной диснеевской сказкой. Умопомрачительные костюмы, неординарные характеры - и волшебный сюжет, в котором любая девочка почувствует себя принцессой, а мальчик - влюблённым принцем.

**Взрослым.** Помимо того, что это невероятного качества кинозрелище, это ещё и версия, в которой как никогда глубоко и интересно проработан образ мачехи. Она не отрицательная героиня, просто так сложилось, что их с Золушкой пути разошлись. Всякое в жизни бывает.

<https://womo.ua/20-poznavatelnyh-filmov-dlya-vsey-semi/>

### **20 познавательных фильмов для всей семьи - научный нескучный киноуикенд**

Для тех, кто теряется, что же посмотреть сегодня всей семьей — художественный фильм и смешной мультфильм, мы предлагаем третий вариант — научно-популярные документальные фильмы. И интересно, и познавательно, и есть шанс увлечь своего ребенка наукой! 20 фильмов о загадках нашей Вселенной, природе, теле человека и его достижениях — сегодня в нашей WoMo-подборке.

#### **История единицы, 2005, Великобритания**

Как простая «единица» смогла помочь людям построить города и величайшие империи? Как у нее получалось вдохновлять выдающиеся умы нашего человечества? Какую роль «единица» сыграла в появлении денег? И как, соединившись воедино с неизвестным «нулем», она начала править миром? Известный историк Терри Джонс отправится в интересное и забавное путешествие, где постарается узнать уникальную историю появления и процветания самого простого числа в нашем мире.

#### **Невероятное тело человека, 2007, США**

Наше тело — удивительная машина, в которой в обычном ритме или даже в экстраординарных условиях действует хорошо отлаженный механизм. Всего за один день вы совершите невероятное путешествие, прикоснувшись к тайнам повседневных чудес человеческого тела и проследив за тем, как происходят десять тысяч морганий глаз, двадцать тысяч дыханий и сто тысяч сердцебиений за сутки.

#### **Путешествие на край Вселенной, 2008, Великобритания, США**

Путешествие на край вселенной — отличный, очень интересный и завораживающий фильм о строении нашей Вселенной, ее загадках и тайнах, подкрепленный отличной, яркой, сочной и красивой графикой. Особый интерес в данном фильме представляет собой структура повествования. Начиная с нашей Солнечной системы вы пронесетесь через триллионы световых лет назад к истокам зарождения нашей с вами вселенной ко времени возникновения так называемого Большого взрыва. Некоторые факты носят художественный вымысел и созданы в угоду большей понятливости для зрителя, но общую картину они ничуть не портят.

#### **Океаны, 2009, Великобритания, Швейцария, Испания, США, ОАЭ**

«Океаны» — работа Жака Перрена и Жака Клузо, создателей документального фильма «Птицы», получивший в свое время номинацию на «Оскар». Здесь вниманию зрителя также предстает то, что мало кто имеет возможность увидеть в реальной жизни — совсем иная среда обитания, даже можно сказать, иная вселенная, существующая бок о бок с нашей — глубины морей и океанов.

#### **Почему мы видим сны, 2009, Великобритания**

Каждый человек хотя бы раз видел сон. Откуда же появляются наши сны? Какой смысл они пытаются нам донести? Зачем они сняты нам? Что люди и наука знают о

сновидениях? Сны — это не простые фантазии, видения. Они имеют огромную роль в нашей жизни, влияют на воспоминания, способности к обучению, психику и даже здоровье.

#### **Дом. История путешествия, 2009, Франция**

Создатели фильма побывали в 53 странах мира за 18 месяцев. Десятки тысяч фото и терабайты видео легли в основу фильма. Много времени было уделено съемке с воздуха камерой высокого разрешения. Стоит отметить, что в таких странах как Саудовская Аравия и Китай воздушные съемки были запрещены, а в Индии большинство видеоматериалов были конфискованы.

#### **Жизненные циклы, 2010, Канада**

«Жизненные циклы» рассказывает захватывающую историю велосипедов от «создания» до самой «смерти». Визуально ошеломляющее путешествие по пустыням, лесам, полям, заводам и городам.

#### **Древние миры, 2010, Великобритания**

Создатели документального фильма «Древние миры» (BBC) предоставили телезрителям замечательную возможность поучаствовать в увлекательном и завораживающем путешествии в древние эпохи, когда только-только начинали зарождаться первые цивилизации. Все государства и религиозные взгляды были тогда в стадии своего первоначального развития. Путешествие начнется в городе Урук на юге Ирака, потом продолжится в Сирии, Турции, Египте, а также Греции.

#### **Химия. Изменчивая История, 2010, Великобритания**

Необычная грань истории нашего мира – это история химических элементов, полная взрывов, соединений и распадов. Они есть то, что люди в состоянии увидеть, съесть и понюхать. Они есть почва и море, реки и здания. Они – крохотные кирпичики огромной постройки под названием Земля. Вот об их-то глобальных и небольших достижениях поведаст Джим Аль-Халили, профессор в области теории физики, который за три выпуска расскажет историю открытия элементов и историю упорядочивания их в таблицу.

#### **Завтра нашего мира, 2010, Великобритания**

Фильм научно-фантастического жанра. Время одно из неотъемлемых измерений нашей планеты. Мир с течением времени подвержен постоянным изменениям. Каждая секунда меняет нашу планету и ее обитателей. Авторы фильма пытаются спрогнозировать как может измениться человек и наша Земля через сотни, тысячи лет. Как может сказаться бурное развитие роботов и искусственного интеллекта. Пофантазируем?

#### **Малыши, 2010, Франция**

Изо дня в день в течение 18 месяцев в четырех странах мира камера Томаса Бальмеса беспристрастно наблюдает за четырьмя младенцами с момента их первых шагов. В картине нет ни одной постановочной сцены. Насколько тщательным и разработанным был подход к съемке, настолько удивительным и впечатляющим оказался результат. Зрителям предстоит пережить чудесное приключение и открыть мир вместе с Мари из Японии, Байярджаргал из Монголии, Хетти из США и Пониhao из Намибии.

#### **Жизнь, 2011, Великобритания**

Жизнь во всем ее многообразии и утонченности, дикости и красоты, жестокости и яркости. Сочная картинка, профессиональная и кажущаяся какой-то нереальной съемка и грамотная подача материала — главные плюсы ленты.

### **История мира за 2 часа, 2011, США**

Фильм от Хистори Ченнел поведает о тайнах нашей Планеты на протяжении примерно 14 млрд лет, от начала начал и до нашего времени, раскрывая нам грандиозную историю существования Земли, в которой таится необычная связь с жизнью современного мира.

### **Жизнь за один день, 2011, Великобритания, США**

24 июля 2010 года тысячи людей со всего света прислали видеоклипы о своей жизни на YouTube. Они стали участниками проекта «Жизнь за один день» — исторического эксперимента по созданию документального фильма об одном дне из жизни планеты.

### **Планета-океан, 2012, Франция**

Красивый документальный фильм Мишеля Пити и Яня Артуса Бертранда рассказывает нам о необходимости жить в гармонии с океаном и призывает нас уважать мир, в котором живем.

### **Супердостижения Земли, 2012, Великобритания**

Фильм о деятельности человека, которая меняет облик нашей планеты. В цикле три эпизода и каждый – логическое продолжение предыдущего. В первом рассказ о строительной деятельности человека, во втором — о возможности путешествовать. В заключительном фильме — «Огонь, вода и пища» автор размышляет над поиском вариантов: что нужно предпринять, дабы прокормить семь миллиардов землян в современных условиях технологизации.

### **Растения под микроскопом, 2012, Франция**

Создатели этого французского документального проекта использовали в съемках современнейшее видеооборудование и максимально возможное увеличение, на которое только способен передовой микроскоп. С помощью них удалось заснять и исследовать любые наимельчайшие частицы различных растений и увидеть их полный жизненный цикл.

### **Человеческая вселенная, 2014, Великобритания**

Зрелищный документальный трехсерийный фильм британской телекомпании BBC заинтересует каждого, кто хоть раз задумывался о сложной структуре нашей Вселенной, о ее возникновении и о месте человека в ней. Зрителю предлагается исследовать эту тематику с профессором физики Брайаном Коксом. Авторы проекта простым языком ответили на важные вопросы о космосе, возможном существовании иного разума, зарождении человечества и его вероятном будущем.

### **Роботы наступают, 2014, Италия**

Антропоморфы, плантоиды, экзоскелет, робот-хирург и робот-солдат – это не персонажи футуристического фильма. Новая наука робототехника прошла уже так далеко в конструировании искусственных существ, что появились такие понятия, как степени свободы робота, уровень безопасности для человека, ролевое поведение. Некоторые роботы уже замещают людей в сфере обслуживания, другие служат науке, третьи способны встать на замену поврежденных частей человеческого тела. Будущее наступило, встречайте его на экране и фантазируйте, как скоро робот-помощник будет и в вашем распоряжении.

### **Внутренняя рыба, 2014, США**

Трехсерийный фильм основан на сенсационной книге доктора Нила Шубина. Зрители вернутся на миллионы лет назад и узнают, что в теле человека присутствуют отголоски животных, живших в те времена.

## **Единство, 2015, США**

История, представляющая понятие мира, в котором все одинаково ценны, и неважно будь то человек, животное или дерево. Это мир, который не опирается на противоположности, а мир, который воспринимается только как единое целое.