#СИДИМ ДОМА или как мы провели Всемирный день здоровья в режиме самоизоляции.

В этом году мы столкнулись с серьёзной проблемой - CОVID19. Оказавшись в непривычной для всех ситуации самоизоляции было трудно и страшно: как быть?как сохранить здоровье? Как работать? Как развивать наших детей? (мы же оказались оторваны от них)? И главное как долго это продлиться?

Больше всего я переживала за родителей и детей, которые остались в 4х стенах. Ведь многие не знают как или не хотят правильно организовывать режим дня детей (родители сами выбиты из обычной колеи, работают дистанционно и целый день проводят за компьютером). Вопрос помогли решить наши «любимые» социальные сети! У нас с родителями есть чат в viber и закрытая группа в ВК. Там я и начала простраивать систематическую работу с семьями воспитанников.

Конечно же не все и не сразу откликнулись. Но! 7 апреля ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ! Что может быть актуальнее во время пандемии!

С помощью родительского чата я оповестила семьи о данном событие и предложила провести дистанционный марафон ЗОЖ. В группе ВК мною была выложена информация о Всемирном дне здоровья, даны рекомендации по режиму дня, предложены комплексы утренних зарядок для детей и комплекс утренней йоги для родителей. Так же были предложено задуматься о здоровом питании и хотя бы на этот день забыть о фастфуде. В дальнейшем в чате я поделилась фото-отчетом своего личного дня здоровья (йога для начинающих) и предложила поделиться своими успехами в течении дня.

За этот день дети и родители очень активизировались, марафон прошел отлично. В чате родители присылали фото и видео семейной зарядки дома и на свежем воздухе, правильного завтрака, детские рисунки о спорте и ЗОЖ. В конце дня мы подвели итоги и решили продолжать нашу дистанционную работу расширяя ее направления.

Своим главным успехом в данной работе я вижу то , что смогла вывести родителей из состояния уныния, обратила их внимание на необходимость заниматься с детьми дома, так же мы сильнее сплотились как коллектив.

Всем советую работать дистанционно в такой непростой ситуации.