

**Изменить привычный образ жизни и находиться постоянно дома – это стресс не только для взрослых, но и для детей. Что делать?**

**Способ №1.  
Воздушные шары.**

Если надуть несколько разноцветных шаров хмурым утром, то даже самое плохое настроение станет воздушным. Шары можно просто надувать и сдувать, бросать, как мяч, разрисовывать, а можно заняться моделированием из шариков. Занятие не из простых, но очень увлекательное, главное и результат на лицо и настроение на весь день!



**Способ №2.  
Готовим солнечный завтрак.**

Ну кто же откажется от кусочка солнышка, когда второй день подряд за окном дождь, как из ведра?! А для этого и нужно немного: куриная котлетка и лучики из картофеля фри. После сделайте забавные поделки из овощей и фруктов, а потом съешьте их — это очень полезно!



### **Способ №3.**

#### **Наводим порядок.**

**Наконец-то нашлось время для того, чтобы навести порядок в доме.**

**И напрасно вы нахмурили брови, уборку можно превратить в увлекательную игру. Это же очень интересно – порыться в собственных вещах.**

**Заодно устройте примерку одежды, наверняка вы обнаружите, что из некоторых вещей ваш ребёнок уже вырос.**



### **Способ №4.**

#### **Время творчества.**

**Творите вместе с детьми — рисуйте, лепите, шейте, делайте аппликации и поделки.**

**Используйте любые бросовые и природные материалы, дайте волю своей фантазии и результат вашей творческой деятельности не только поднимет настроение, но и украсит ваш дом.**



### **Способ №7.**

**Куклы,  
танцы,  
караоке.**

Устройте дома  
кукольный театр,  
при этом  
меняйтесь ролями -  
по очереди будьте зрителями и актёрами.  
Включите веселую музыку и танцуйте всей  
семьей или пойте в караоке.



### **Способ №8.**

**Печенье.**

Можно испечь  
вкусное печенье  
вместе с ребенком,  
пусть он вырезает  
шаблоном фигурки  
из теста. Запах выпечки и приятное чаепитие  
поднимет всем настроение.



**Уважаемые родители!**

**Помните, счастливые дети, растут в счастливой  
семье!**

**Какая бы обстановка не была за окном !**