

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ



Дошкольники отличаются своей неуёмной энергией и любопытством. Каждый родитель готов приложить все усилия для того, чтобы воспитать здорового, счастливого и всесторонне развитого ребенка. На этом пути он сталкивается с трудностями и вопросами, на которые нет ответа. Или, наоборот, слишком много вариантов ответов и непонятно, какой из них правильный.

Предлагаем Вашему вниманию советы, рекомендации, которые помогут в личностном развитии ребёнка.

ПАМЯТКА

для родителей детей раннего возраста

Как обучать ребенка элементарным навыкам самообслуживания

1. Учите ребенка самостоятельно кушать и пить из кружки

● Начиная обучение с любимой еды ребенка. При этом важно, чтобы он «нагулял» аппетит и хотел есть.

● Кушайте вместе. Если ребёнок увидит пример, он невольно начнёт подражать.

● Учите ребенка правильно держать ложку и пить из кружки в игровой форме. Предложить

покормить/попить куклу или плюшевого медвежонка.

● Помогайте ребёнку кушать, пока он учится. Вкладывайте ложку в руку ребенку и придерживайте своей.

● Приучайте его быть аккуратным за столом, вытираться салфеткой.

● Объясните, что посуда- не игрушка, а еда- не развлечение.

2. Формируйте гигиенические навыки

● Научите ребёнка включать воду, пользоваться мылом и полотенцем.

● Сопровождайте процесс обучения играми, потешками, поучительными стихами и песнями.

● Покажите, как закатывать длинные рукава перед мытьём рук.

● Формируйте у ребёнка привычку мыть руки после прогулки и перед каждым приёмом пищи и

обязательно хвалите, когда он это делает.

● Приучите ребёнка к горшку. Он должен вовремя проситься на него.

3. Учите самостоятельно раздеваться и одеваться

● Обучайте в игровой форме: используйте игры и упражнения с одеванием.

● Выбирайте одежду и обувь, которые ребёнку легко снять и надеть.

● Проговаривайте последовательность действий, чтобы ребёнок запомнил, как правильно

надевать вещи.

● Научите ребёнка правильно снимать одежду, чтобы потом не выворачивать её.

● Отведите на самостоятельное одевание ребенка в три раза больше времени, чем тратите на его

одевание вы.

- Хвалите ребёнка даже за незначительные успехи.

ПАМЯТКА

для родителей детей младшей группы

Пять правил, как играть с ребёнком

1. Позвольте ребёнку быть лидером в игре

Сосредоточьтесь на ребёнке. Стремитесь следовать за ним, воплощать его идеи, а не навязывать свои. Не отдавайте указания и не пытайтесь всему научить. Подражайте действиям ребёнка и играйте с ним так, как он просит. Включайтесь в игру как равный партнёр или возьмите на себя роль одного из героев. Но не слишком увлекайтесь игрой. Если ребёнок превратится в зрителя, он быстро потеряет интерес к игре.

2. Не спорьте с ребёнком, а хвалите его во время игры

Не оценивайте, не критикуйте и не поправляйте ребёнка. Поощряйте его фантазии, идеи и творческие способности. Играйте «понарошку», обсуждайте выдуманных существ, разыгрывайте сказки и воображаемые ситуации. Хвалите за его сосредоточенность, настойчивость, сотрудничество, попытки решить проблему, изобретательность и уверенность в себе.

3. Покажите, что заинтересованы в игре

Задавайте ребёнку вопросы, которые касаются хода игры: «Кто?», «С кем?», «Куда?» При этом их не должно быть много. Реагируйте на ответ ребёнка интересом и одобрением. Сопровождайте его действия описательными комментариями. Избегайте вопросов: «Почему?», «Зачем?». Ребёнок может принять их за вмешательство в игру, займёт оборонительную позицию и замолчит.

4. Не спешите помогать ребёнку в игре, когда он об этом не просит

Если вы будете выполнять действия за ребёнка, он не обретёт уверенность в своих силах. Не стремитесь во всём ему помогать. Побуждайте ребёнка самостоятельно решать игровые задачи. Скажите, что верите в него. Если ребёнку не хватает опыта, предложите решить игровую задачу вместе, но не вместо него.

5. Делитесь своими чувствами и эмоциями во время игры

Будьте внимательны к эмоциям и чувствам ребёнка, когда он выглядит спокойным, довольным, любопытным, взволнованным, уверенным в себе, отчаявшимся или напряжённым. Учите ребёнка выражать чувства на собственном примере.

ПАМЯТКА

для родителей детей средней группы

Как развивать познавательную активность у ребенка

- Разговаривайте с ребёнком, отвечайте на его вопросы. Если Вы не можете найти ответ сразу, предложите выяснить его вместе.
- Рассуждайте вслух. Разъясните ребёнку свои мысли
- Интересуйтесь его мнением. Задавайте ребёнку вопрос: «Как ты считаешь/думаешь?». Внимательно, без иронии слушайте ответы.
- Проявляйте интерес к ребёнку. Поощряйте его любопытство. Не отмахивайтесь от его желаний, даже если они кажутся вам импульсивными.
- Вовлекайте ребёнка в познавательную, игровую, двигательную, музыкально-художественную, коммуникативную деятельность. Чтобы узнавать новое, ребёнок должен быть участником, а не только наблюдателем.
- Подключайте его к своей трудовой деятельности- готовка, уборка, мелкий ремонт. Давайте небольшие поручения, чтобы ребенок попробовал свои силы.
- Проводите вместе эксперименты. Пусть ребёнок исследует свойства предметов и материалов, наблюдает связи явлений, делает выводы под вашим руководством.
- Старайтесь не сковывать активность и самостоятельность ребёнка запретами. Но помните, главное- безопасность Вашего ребёнка. Если запрещаете, объясните, почему нельзя, и предложите альтернативный вариант.
- Учите ребёнка доводить начатое дело до конца, эмоционально оценивайте его волевые усилия. Поддерживайте активность ребёнка, давайте ему положительную оценку. Если он поймёт, что он успешен, будет дальше стремиться узнавать новое.
- Наблюдайте вместе с ребёнком за природой, её изменениями. На прогулке обращайтесь его внимание на предметы, которые вас окружают. Используйте игры
- Читайте ребёнку художественные произведения. Изучайте вместе познавательные журналы и энциклопедии. Это поможет обогатить и систематизировать его знания и расширить словарный запас.
- Рассказывайте истории из жизни. Ребёнку интересно и полезно послушать, как вы жили до его рождения.

- Будьте социально активны. Принимайте гостей, вместе путешествуйте, гуляйте, посещайте различные мероприятия.

ПАМЯТКА

для родителей детей старшей группы

Как организовать просмотр мультфильмов с ребёнком дома

1. Запланируйте просмотр

- Установите правила просмотра мультфильмов в вашей семье и не нарушайте их.
- Не позволяйте ребёнку самому включать мультфильмы. Просмотр мультфильмов организуете вы.
- Следите, чтобы ребёнок не проводил перед экраном более получаса в день. Такую рекомендацию даёт Всемирная организация здравоохранения относительно детей 4-6 лет.
- Не совмещайте просмотр мультфильма с приёмом пищи. Специалисты не рекомендуют детям и взрослым есть перед экраном.
- Не включайте ребёнку мультфильмы перед сном. Лучше прочитайте книгу или просто поговорите с ним.

2. Создайте условия для просмотра

- Не включайте мультфильмы на смартфоне, планшете и других электронных устройствах с маленькими экранами. Помните, что зрение дошкольника еще не готово к восприятию мелких деталей.
- Посадите ребёнка на расстоянии не ближе 2 м и не дальше 5 м от экрана. Следите, чтобы он сидел в правильном положении и удобной позе прямо перед экраном. Ребёнок не должен сутулиться, задирает голову, класть ногу на ногу.
- Задвиньте шторы, если свет из окна падает на экран. В тёмное время суток включите лампу. Во время просмотра мультфильма в комнате не должно быть слишком темно или светло. Резкие перепады яркости быстро вызывают у детей зрительное утомление

1. Стресс

Что может возникнуть?

Детям бывает физически трудно выдержать за партой 3-4 урока в день. Двигательная активность сокращается в среднем в два раза. Возникает перенапряжение нервной системы и органов ребёнка, а также:

- возрастает утомляемость;
- появляются головные боли и недомогания;
- ухудшается аппетит;
- возникают проблемы со сном;
- падает иммунитет.

Как не допустить?

Соблюдать режим дня, полноценный ночной сон (9-10 часов), по желанию ребёнка – дневной сон, сбалансированное питание, прогулки на свежем воздухе, посильная физическая нагрузка, психологически безопасная обстановка в доме. Организовать свободное личное время, когда ребёнок может отдохнуть, порисовать, поиграть, почитать книгу.

2. Трудности в обучении

Что может возникнуть?

Ребёнок может испытывать трудности в обучении из-за недостаточной развитости психофизиологических функций, на которые приходится наибольшая нагрузка в процессе обучения:

- сложность с концентрацией внимания;
- рассеянность, суетливость, неусидчивость, моторная неловкость;
- несформированность учебной мотивации – дети не понимают роли учителя и не способны объяснить, для чего они ходят в школу

Как не допустить?

Уделять внимание развитию образного мышления, мелкой моторики, пространственных представлений. Помогут занятия музыкой, рисованием, конструированием, лепкой, аппликацией. Приобщать ребёнка к интеллектуальным играм с правилами (нарды, шахматы, шашки). Пройти психофизиологическое обследование.