



Рекомендации родителям дошкольников о правильном подходе воспитания (шпаргалка для родителей)



Развитие ребенка

- **Организовывать регулярные обучающие занятия** — это развивающие занятия с родителями.

Обучение проводится в лёгкой и игровой форме, но способствует формированию привычки к регулярному получению знаний.

- **Расширять кругозор ребёнка** — поощрять интерес к окружающему миру: читать энциклопедии, посещать музеи и выставки, рассказывать о том, что знаете сами.

- **Тренировать память** — учить стихи, пересказывать рассказы, сочинять с ребёнком интересные истории, сказки, играть в игры на запоминание.

- **Учить чтению** — выбирать яркие и интересные книги, сажать ребёнка так, чтобы он видел текст: водить пальцем по строкам или использовать закладку для чтения.





Рекомендации родителям дошкольников о правильном подходе воспитания (шпаргалка для родителей)



Поведение ребенка

- **Устанавливать ясные и последовательные правила** — формулировать чётко и кратко: «Игрушки убираем после игры», «Говорим по очереди», «Не перебиваем друг друга». Не менять правила каждый день, объяснять правила спокойно, не в момент конфликта.
- **Использовать логичные последствия поступков** — вместо искусственных наказаний. Например: ребёнок пролил воду — помогает вытереть, нарушил договор — временно теряет привилегию (например, отложена прогулка, пока не собраны вещи).
- **Поощрять положительные проявления** — это укрепляет веру ребёнка в свои силы, вызывает желание вести себя лучше.

Общение

- **Использовать технику активного слушания** — проявлять интерес к тому, что говорит ребёнок, задавать вопросы, повторять отдельные слова или часть высказываний.
- **Использовать технику «называния чувств»** — показывать, что понимаете настроение ребёнка, говорить ему: «Я понимаю, что ты расстроен/зол/не можешь успокоиться».
- **Обращать внимание на мимику и жесты ребёнка** — язык тела порой красноречивее слов.





Рекомендации родителям дошкольников о правильном подходе воспитания (шпаргалка для родителей)



Здоровье

• **Приучать ребёнка к режиму** — просыпаться и ложиться в одно и то же время, завтракать, обедать и ужинать по распорядку.

• **Соблюдать режим питания** — ребёнок должен питаться 4–5 раз в день, завтракать рекомендуется через 45 минут после пробуждения, а ужинать — за 1,5 часа до сна.

• **Обеспечивать физическую активность** — пик активности должен приходиться на первую половину дня. Обязательна утренняя гимнастика, физкультурные занятия 3 раза в неделю (25 минут), активные игры на прогулке.

• **Следить за ростом и весом.**

Если они значительно ниже или выше средних,
Нужно обратиться к педиатру.

• **Контролировать осанку.**

Нужно следить, чтобы ребенок правильно сидел за столом, спал на не слишком мягком матрасе.

• **Обеспечивать достаточный сон**

Нормы сна в возрасте 4 лет составляют

11 – 13 часов в сутки, из которых 1-2 часа занимает дневной сон

