



## Здоровый образ жизни

Создавайте эмоционально положительный микроклимат в семье

- ✓ Создавайте комфортные условия для жизни и деятельности ребенка дошкольного возраста (чистота помещения, регулярное проветривание, подбор детской мебели)
- ✓ Соблюдайте режим дня ребенка в детском саду и дома в выходные дни
- ✓ Используйте физкультурно-игровое оборудование в соответствии с возрастными особенностями ребенка (мяч, скакалка, самокат, велосипед, теннисные ракетки и др.)
- ✓ Соблюдайте сбалансированное пятиразовое питание ребенка с интервалами между приемами пищи не более 4 часов
- ✓ Старайтесь гулять с ребенком на свежем воздухе ежедневно
- ✓ Создавайте условия для формирования у ребенка двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, лазание, езда на самокате/велосипеде)
- ✓ Проявляйте активный интерес к физической культуре, спорту, туризму.





## Коммуникативное развитие и социализация

- ✓ Формируйте у ребенка доверие, внимание, доброжелательное отношение к сверстнику, чувство общности с другими детьми
- ✓ Безусловно принимайте своего ребенка, уделяйте ему персональное внимание, проявляйте чувствительность к его желаниям и потребностям.
- ✓ Учите ребенка поддерживать разговор на одну тему, поощряйте познавательные мотивы общения
- ✓ Не менее восьми раз в день обнимайте своего ребенка
- ✓ Создавайте условия успешности в общении со сверстниками через организацию совместных игр, рисования, конструирования
- ✓ В личном общении создавайте условия, которые вызывают у ребенка желания оценить и осознать свои и чужие поступки
- ✓ В общении ребенка со взрослым создавайте ощущение успешности, результативности действий, давайте позитивные социальные переживания
- ✓ Используйте проблемные ситуации как возможность развивать гибкость ребенка в общении с другими детьми





## Поддержка познавательного развития ребенка в семье

- ✓ Не оставляйте без внимания вопросы ребенка, старайтесь отвечать на них. Если не знаете, как ответить на какой-то вопрос, скажите ребенку, что поищите ответ в энциклопедии и ответьте позже.
- ✓ Собирайте вместе с ребенком коллекции, просматривайте их, ищите информацию о предметах коллекции.
- ✓ Купите домой познавательную литературу, детские энциклопедии и читайте их ребенку, рассматривайте вместе с ребенком иллюстрации в них.
- ✓ Рассказывайте ребенку о своих детских увлечениях и интересах, играх.
- ✓ Смотрите мультфильмы и детские фильмы вместе с ребенком, обсуждайте их, комментируйте непонятные места ребенку.
- ✓ Запишите ребенка в детскую библиотеку, выбирайте вместе интересные книги.
- ✓ Посещайте с ребенком музеи и выставки, обсуждайте увиденное, ищите вместе дополнительную информацию.
- ✓ Покажите ребенку, какие могут быть источники информации (взрослые и сверстники, книги и энциклопедии, познавательные фильмы и статьи в сети Интернет)





## Духовно-нравственное и патриотическое воспитание

- ✓ Будьте примером для своего ребенка в сфере духовности и нравственности. Покажите, что ваши поступки соответствуют вашим ценностям и убеждениям.
- ✓ Учите ребенка правильным поступкам, доброте, честности и уважению к другим. Объясняйте, почему такие качества важны.
- ✓ Познакомьте ребенка с семейными традициями, обычаями и ценностями. Поддерживайте общение и взаимопонимание в семье.
- ✓ Расскажите ребенку о своей стране, ее истории и культуре. Поддерживайте патриотические чувства, объясняя, что означает любить и беречь родную землю.
- ✓ Если в вашей семье есть религиозные традиции, познакомьте ребенка с ними и объясните их значения.
- ✓ Поддерживайте развитие у ребенка способности понимать чувства других людей и быть толерантным к различиям.
- ✓ Уделяйте время разговорам с ребенком, выслушивайте его, отвечайте на его вопросы и поддерживайте диалог на интересующие его темы.





## Художественно-эстетическое развитие детей в семье

- ✓ Развивайте творческие способности детей с самого раннего возраста
- ✓ Создавайте творческие работы вместе с ребенком. Пусть сотворчество приносит радость всей семье
- ✓ Создайте дома эстетическую среду для развития творческого потенциала ребенка
- ✓ Создавайте условия для разнообразной самостоятельной художественно-творческой деятельности ребенка (рисование, лепка, аппликация, конструирование, музицирование, театрализованная деятельность и др.)
- ✓ Посещайте совместно концерты, детские спектакли, художественные выставки
- ✓ Прослушивайте дома с ребенком детские песни, инструментальную музыку, музицируйте вместе на детских музыкальных инструментах
- ✓ Разыгрывайте вместе с ребенком стихи, сказки, рассказы, мини-сценки по ролям, используйте различные виды театров (кукольный, теневой, настольный и др.)





## Художественно-эстетическое развитие детей в семье

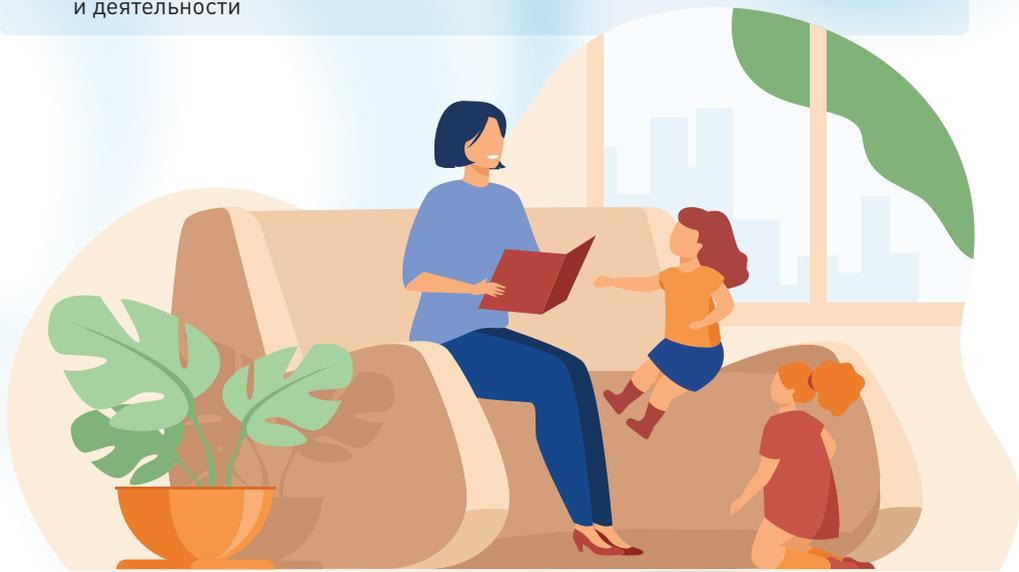
- ✓ На семейных праздниках организовывайте театрализованные представления с использованием различных видов театров (плоскостных, теневых, пальчиковых и др.)
- ✓ Совместно с детьми изготавливайте и подбирайте атрибуты к сказкам, элементы костюмов, оформляйте декорации к представлениям
- ✓ Развивайте у ребенка наблюдательность на прогулках в лесу, в парке в разное время года, обращайте внимание детей на красоту окружающей природы (окраску листьев, цвет неба и т.д.)
- ✓ Формируйте у ребенка умение передавать свои впечатления через рисунок, музыку, движения
- ✓ Бережно относитесь к рисункам, поделкам, чтобы ребенок увидел это отношение со стороны родителей, как к чему-то ценному, нужному;
- ✓ Не подавляйте ребенка своим авторитетом, а, наоборот, поощряйте инициативу ребенка, желание включиться в творческий процесс, развивайте его художественно-творческие способности
- ✓ Развивайте потребности ребенка в творческом самовыражении, инициативности и самостоятельности в воплощении художественного замысла





## Психологическая готовность к школе

- ✓ Расширьте кругозор ребенка, знакомьте ребенка с разными сторонами жизни.
- ✓ Играйте с детьми в настольные игры и в подвижные игры с правилами для формирования мотивационной и волевой готовности.
- ✓ Для развития произвольного внимания и умственной работоспособности подходят любые игры, раскраски, поручения с 4-5 условиями, настольные игры
- ✓ Для развития памяти необходимо заучивать стихи, пересказывать сказки по схеме и по памяти, рассказывать истории из жизни, играть в игры на логику, шашки, шахматы
- ✓ Давайте ребенку небольшие, но регулярные поручения, обязанности, которые он должен выполнять
- ✓ Создавайте условия для приобретения и обогащения положительного эмоционального опыта в общении ребенка с другими людьми, в разных видах деятельности
- ✓ Формируйте положительный образ школы и учителя, поддерживайте положительное и адекватное отношения ребенка к себе, своим поступкам и деятельности





МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Институт развития и реабилитации  
детей  
ИРЗАР  
1944

## Тревожность и страхи у дошкольников

- ✓ Проявляйте заботу и поддерживайте ребенка, дайте ему почувствовать вашу любовь
- ✓ Обсуждайте с ребенком его чувства и переживания
- ✓ Избегайте завышенных требований к ребенку, ориентируйтесь на его возможности
- ✓ Повышайте самооценку ребенка, чаще хвалите его за достижения
- ✓ Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми
- ✓ Показывайте ребенку примеры собственного спокойного уверенного поведения
- ✓ Старайтесь делать как можно меньше замечаний ребенку, избегайте постоянной критики, угроз и запугиваний
- ✓ Будьте последовательны в своих воспитательных воздействиях





## Упрямство и капризы

- ✓ Соблюдайте всеми установленные правила поведения и распорядок дня
- ✓ Сохраняйте последовательность своих действия и оставайтесь верны правилам и своему слову, независимо от того, как себя ведет ребенок
- ✓ Всегда хвалите ребенка за то поведение, которое Вам нравится, указывая на конкретные действия ребенка
- ✓ Старайтесь проговаривать правила поведения ребенка в новых ситуациях
- ✓ Старайтесь понять причину возникших у ребенка капризов или упрямства
- ✓ Соблюдайте спокойствие и проявляйте терпении при взаимодействии с капризничаящим ребенком
- ✓ Следуйте правилам и настаивайте на своем, не уговаривайте ребенка прекратить капризы и упрямство
- ✓ Помните, что наказание за упрямство и капризы касаются только детских развлечений





## Вредные привычки

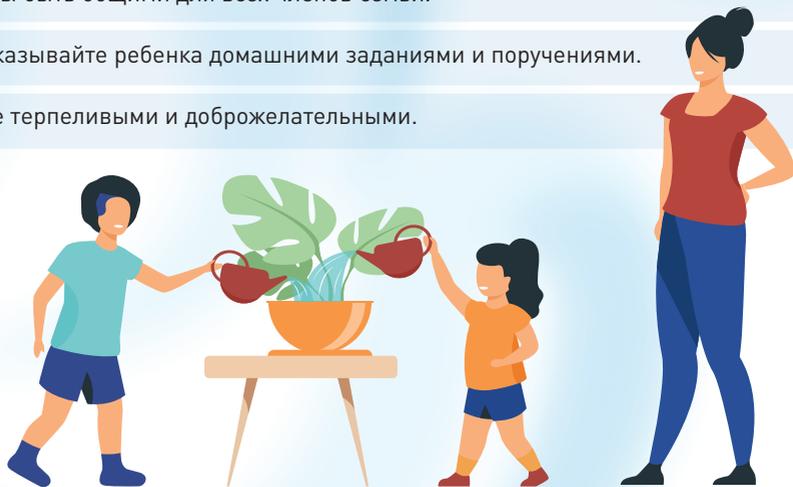
- ✓ Вы можете поддержать ребенка, придать ему уверенности, помочь советом, как действовать в сложных для ребенка ситуациях.
- ✓ Поддерживаете ребенка, напоминайте ему, что он всегда может к Вам обратиться за любой помощью.
- ✓ Стремитесь понять причины появившейся вредной привычки, пользуйтесь помощью профессионалов.
- ✓ Не ругайте и не наказывайте ребенка за вредные привычные действия, стремитесь переключить его внимание, занять интересным делом.
- ✓ Помогайте ребенку советом или обсуждайте с ним, как можно было бы поступить и как следует действовать в непростых для него ситуациях.





## Поручения и домашний труд

- ✓ Сами добросовестно и качественно выполнять свои домашние обязанности и поручения
- ✓ Будьте уверенными в том, что помощь ребенка действительно нужна и только тогда давайте ему поручения
- ✓ Убедитесь, что порученное дело по силам ребенка и его возможностям (тогда результат выполнения ему принесет еще и удовольствие)
- ✓ Выясните понимает ли ребенок, какой результат от него ждут, знает ли, как его добиться (в противном случае его надо научить, показать, что и как делать).
- ✓ Хвалите ребенка за то, что он не забывает о регулярном выполнении своей обязанности, что хорошо выполняет поручение, конкретно отметить качество действия и его результат
- ✓ Не выполняйте поручение или «детскую» обязанность за ребенка.
- ✓ Задания давайте в виде просьбы, если вы уверены, что ребенок с удовольствием ее выполнит или можно используйте в качестве обращения такую форму как поручение – спокойно, уверенно, по-деловому.
- ✓ Помните, что санкции и наказание за невыполнение домашних обязанностей должны быть общими для всех членов семьи.
- ✓ Не наказывайте ребенка домашними заданиями и поручениями.
- ✓ Будьте терпеливыми и доброжелательными.





## Агрессивное поведение

- ✓ Безусловно принимайте своего ребенка, уделяйте ему персональное внимание, признавайте его старания, предоставляйте свободу выбора.
- ✓ Не менее восьми раз в день обнимайте своего ребенка.
- ✓ Демонстрируйте ребенку конструктивные отношения с другими людьми, поощряйте конструктивные и обесценивайте агрессивные модели взаимоотношений персонажей художественных произведений или людей в повседневной жизни
- ✓ Создавайте условия для развития игровой деятельности, где ребенок овладевает моделями человеческих отношений, учится управлять своим поведением, общаться со сверстниками и развивает творческие способности
- ✓ Формируйте у детей компетентность в детских видах деятельности, поддерживайте самостоятельность, инициативу, творчество в детских видах деятельности
- ✓ Создавайте условия для проявления сочувствия, содействия, взаимовыручки в условиях совместной деятельности, обращайте внимание ребенка на эмоциональное состояние, действия, желания других людей
- ✓ Используйте игры с правилами для формирования регулятивных способностей
- ✓ Создавайте условия для обогащения и приобретения положительного эмоционального опыта в общении ребенка с другими людьми, в различных видах деятельности.





## Пищевое поведение

- ✓ Пробуждайте у ребенка интерес к пище, организуйте прием пищи как совместную деятельность.
- ✓ Предлагайте ребенку пробовать разнообразную пищу
- ✓ Украшайте блюда используя нестандартную сервировку
- ✓ Синхронизируйте питание дома и в детском саду
- ✓ Помните, что ребенок имеет право на индивидуальный выбор
- ✓ Уберите обсуждение веса и фигуры





## Правила кибербезопасности

- ✓ Ограничьте время, которое ребенок проводит в сети
- ✓ Используйте средства обеспечения безопасности в Интернет-пространстве
- ✓ Объясняйте детям, что нельзя принимать за правду всё то, что есть в Интернете
- ✓ Избегайте самостоятельного использования интернет пространства ребенком до 7 лет
- ✓ Убедите ребенка не называть свое реальное имя и фамилию в Интернет-пространстве
- ✓ Читайте специальную литературу, посвященную вопросам кибер-и информационной безопасности
- ✓ Познакомьте ребенка с существующей маркировкой по возрасту (0+, 6+, 12+ и т.д.)

