МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ, ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИИ ВЕДОМСТВА ИРЗАР 1944

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.



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ, ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ ИРЗАР 1944

Коммуникативное развитие и социализация

- Формируйте у ребенка доверие, внимание, доброжелательной 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 личностном 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



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ, ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ ИРЗАР 1944

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 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)



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ, ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИИ ВЕДОМСТВА ИРЗАР 1944

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.



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ, ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ ИРЗАР 1944

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 ребёнком 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.)



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ, ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ ИРЗАР 1944

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



СПЕЦИАЛИСТЫ СОВЕТУЮТ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ, ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ ИРЗАР 1944

Психологическая готовность к школе

- Расширяйте 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, ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИИ 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

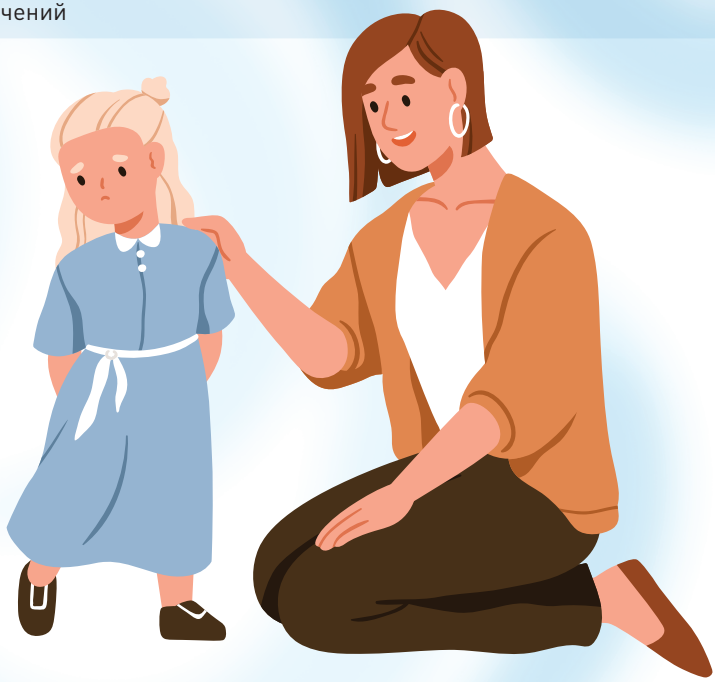


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ, ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ ИРЗАР 1944

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 капризничающим 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



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ, ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ ИРЗАР 1944

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.

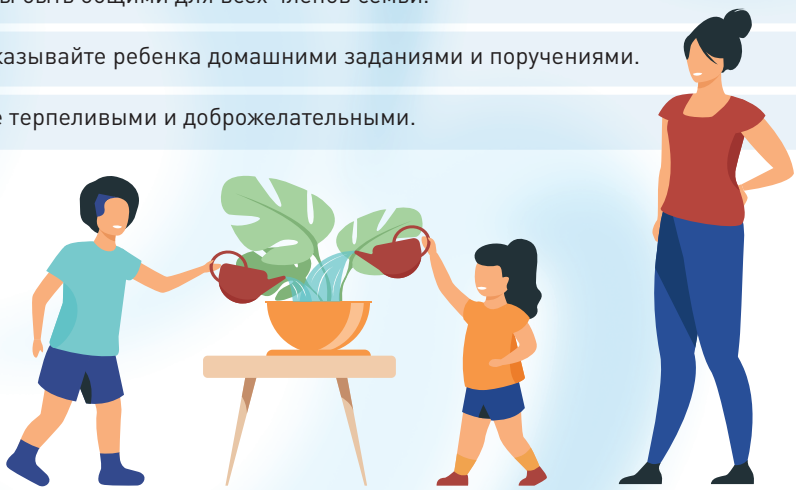


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ, ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ ИРЗАР 1944

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.



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ, ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ ИРЗАР 1944

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.



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА ИРЗАР 1944

Пищевое поведение

- Пробуждайте у ребенка интерес к пище, организовывайте 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



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ИНСТИТУТ развития, здоровья и адаптации ИРЗАР 1944

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.)

