



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



ФГБНУ «Институт развития,
здоровья и адаптации
ребенка»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АЛЬМАНАХ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

детей младенческого, раннего
и дошкольного возрастов



Министерство просвещения Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение
«Институт развития, здоровья и адаптации ребенка»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АЛЬМАНАХ

для РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДЕНЧЕСКОГО, РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТОВ

Приложение к Практическому руководству
для педагогических работников по использованию
просветительских методических материалов

Москва 2026

УДК 373.2
ББК 74.9р
П 24

Рекомендовано к печати
Ученым советом ФГБНУ «ИРЗАР»
(протокол № 6 от 18.06.2026)

Рецензенты:

О.В. Бережнова, руководитель кафедры развития образовательных систем
БУ ОО ДПО «Институт развития образования», кандидат филологических наук,
г. Орёл

Л.А. Усс, заведующий МБДОУ Центр развития ребенка – детский сад №9
«Родничок», г. Ессентуки, Ставропольский край

Авторский коллектив:

О.А. Бахвалова, Е.В. Бочкина, А.Д. Владыкина, И.А. Лыкова, Н.М. Шкляева

П24 Педагогический альманах для родителей детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов. Приложение к Практическому руководству для педагогических работников по использованию просветительских методических материалов / под науч. ред. И.А. Лыковой, под общей ред. О.А. Бахваловой. – М.: ФГБНУ «ИРЗАР», 2026. – 479 с.

ISBN 978-5-6054932-5-9

Педагогический альманах представляет собой систематизированный сборник просветительских материалов для родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, посещающих дошкольные образовательные организации. Является расширенным приложением к Практическому руководству для педагогических работников по использованию просветительских методических материалов и организации взаимодействия с семьями обучающихся. Альманах включает 432 мини-консультации, объединенные в тематические модули «Развитие», «Здоровье», «Безопасность», «Воспитание», «Детская деятельность», «Подготовка к школе». Каждая мини-консультация оформлена как отдельная карточка, на которой представлены актуальные вопросы родителей и верифицированные ответы, включающие научные сведения и практические рекомендации.

Издание адресовано родителям (законным представителям) детей от двух месяцев до семи (восьми) лет и педагогам дошкольных образовательных организаций для организации взаимодействия с семьями обучающихся.

ISBN 978-5-6054932-5-9



9 785605 493259

УДК 373.2
ББК 74.9р

ISBN 978-5-6054932-5-9

© Коллектив авторов, 2026
© ФГБНУ «ИРЗАР», 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	19
РАЗВИТИЕ	23
Физическое развитие Младенчество (2 мес – 1 год)	23
Этапы физического развития ребенка.....	23
Первые шаги малыша: от ползания к ходьбе	24
Гимнастика и массаж для малышей	25
Физическое развитие Раннее детство (1 год – 3 года)	26
Польза движения: ходьба, бег, лазанье, прыжки	26
Как научить ребенка держать равновесие	27
Игры на координацию и меткость.....	28
Физическое развитие Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет)	29
От подвижных игр к спорту	29
Как развивать гибкость.....	30
Игры и упражнения с прыжками.....	31
Психическое развитие Младенчество (2 мес – 1 год)	32
Эмоциональная привязанность и доверие к миру.....	32
Что значит первая улыбка младенца	33
Учимся понимать настроение малыша	34
Психическое развитие Раннее детство (1 год – 3 года)	35
«Я сам! Я сама!»: что происходит с ребенком в три года	35
Границы самостоятельности: что ребенок может делать сам.....	36
Как отучить ребенка от пустышки без стресса	37
Психическое развитие дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет)	38
«Я среди других»: ребенок в мире людей.....	38
Как помочь ребенку поверить в себя	39
Что делать, если ребенок говорит неправду.....	40
Познавательное развитие Младенчество (2 мес – 1 год)	41
Открываем мир вместе: познавательное развитие малыша	41
Как поддерживать познавательную активность ребенка	42
Вижу, слышу, чувствую: игры на развитие органов чувств	43
Познавательное развитие Раннее детство (1 год – 3 года)	44
Развивающая среда для маленького исследователя.....	44
Все познается в сравнении: цвет, форма, величина.....	45
Обучающие игры дома и на улице	46
Познавательное развитие Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет)	47
Мыслители и фантазеры: как складывается детская картина мира	47
Возраст почемучек: как задавать вопросы и отвечать на них	48

Придумываем сказки вместе.....	49
Развитие речи Младенчество (2 мес – 1 год).....	50
Как появляется и развивается речь малыша: от первого звука до слова «мама»	50
Пестушки, потешки и первые стихи: как рассказывать и обыгрывать	51
Пальчиковые игры для развития речи.....	52
Развитие речи Раннее детство (1 год – 3 года)	53
Путь речевого развития: от первого слова до разговора.....	53
Замечаем и называем все вокруг: расширяем детский словарь.....	54
Книжки-гляделки для развития речи	55
Развитие речи Дошкольное детство (3 года – 7(8) лет)	56
Речь в жизни ребенка: познание, общение, взаимодействие	56
Поговорим «о том–о сем»: сочиняем рассказы по картинкам.....	57
Играем в слова, играем в звуки, играем в буквы	58
Развитие эмоциональной сферы Младенчество (2 мес – 1 год).....	59
Эмоции – первая связь младенца с миром.....	59
Как реагировать на улыбку, испуг, плач.....	60
Музыка для настроения мамы и малыша.....	61
Развитие эмоциональной сферы Раннее детство (1 год – 3 года).....	62
Большие чувства маленького человека.....	62
Как научить ребенка понимать и выражать эмоции	63
Помогаем ребенку справиться со страхом	64
Развитие эмоциональной сферы Дошкольное детство (3 года – 7(8) лет).....	65
Сложные переживания и чувства в жизни ребенка	65
Мир эмоций в искусстве и детском творчестве	66
Учим ребенка просить прощения и мириться	67
Развитие волевой сферы Младенчество (2 мес – 1 год).....	68
Младенец учится управлять своим телом.....	68
Слова «нет» и «нельзя» в жизни малыша	69
Развитие волевых процессов ребенка	70
Развитие волевой сферы Раннее детство (1 год – 3 года)	71
Подгузник или горшок: делаем выбор	71
«Хочу», «могу», «делаю» – путь к самостоятельности	72
Простые игры с правилами: попытка важнее результата	73
Развитие волевой сферы Дошкольное детство (3 года – 7(8) лет)	74
Ребенок учится управлять своим поведением.....	74
Как научить ребенка доводить дело до конца.....	75
Первые навыки планирования деятельности	76
Развитие внимания Младенчество (2 мес – 1 год)	77
Что такое внимание и почему без него невозможно развитие	77

Секрет погремушки: как привлечь внимание малыша	78
Предметы, картинки и другие стимулы для развития внимания	79
Развитие внимания Раннее детство (1 год – 3 года)	80
Путь развития внимания: от «хочу» к «так надо»	80
Внимание без принуждения	81
Напольные, настенные и настольные игры для развития внимания	82
Развитие внимания Дошкольное детство (3 года – 7(8) лет)	83
От внимания к внимательности	83
Как помочь невнимательному ребенку	84
Коммуникативные игры для развития внимания и внимательности	85
Дети с особенностями Младенчество (2 мес – 1 год)	86
Проявления индивидуальных особенностей у младенца	86
Нормы развития ребенка: возрастные показатели и границы	87
Во благо ребенка: когда нужна помощь специалиста	88
Дети с особенностями Раннее детство (1 год – 3 года)	89
Все дети разные: особенности развития	89
Как организовать среду с учетом индивидуальности ребенка	90
Ранние признаки леворукости	91
Дети с особенностями Дошкольное детство (3 года – 7(8) лет)	92
Индивидуальная траектория развития ребенка	92
Гиперактивность или просто активность	93
Логопедические проблемы: когда бить тревогу	94
ЗДОРОВЬЕ	96
Психологическое здоровье Младенчество (2 мес – 1 год)	96
Эмоциональное благополучие младенца	96
Стресс и перевозбуждение у младенца	97
Поддерживаем эмоциональное состояние малыша с помощью режима	98
Психологическое здоровье Раннее детство (1 год – 3 года)	99
Эмоциональное развитие малыша: первые навыки саморегуляции	99
Истерика, страх или усталость: как различать вероятные причины	100
Как помочь малышу восстановиться после сильных эмоций	101
Психологическое здоровье Дошкольное детство (3 года – 7(8) лет)	102
Эмоциональная осознанность и саморегуляция дошкольника	102
Детские страхи и тревожность: возрастная норма или повод обратиться за помощью	103
Уверенность, самооценка и психологическая устойчивость: игры и упражнения	104
Адаптация к детскому саду Младенчество (2 мес – 1 год)	105
Адаптация младенца к изменениям в его жизни	105
Как подготовить младенца к короткой разлуке	106
Режим дня и ритуалы для успешной адаптации	107

Адаптация к детскому саду Раннее детство (1 год – 3 года).....	108
Адаптация к детскому саду в раннем возрасте	108
Первый день в детском саду	109
Ритуалы на пороге детского сада	110
Адаптация к детскому саду Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет).....	111
Особенности поздней адаптации к детскому саду.....	111
Почему ребенок не хочет идти в детский сад	112
Говорим с ребенком про детский сад.....	113
Здоровье опорно-двигательного аппарата Младенчество (2 мес – 1 год)	114
Особенности детского организма: темпы, ритмы, риски.....	114
Как подготовить ребенка к ползанию	115
Упражнения для укрепления мышц шеи и спины	116
Здоровье опорно-двигательного аппарата Раннее детство (1 год – 3 года).....	117
Крупная моторика: развиваем свободу движений.....	117
Как помочь ребенку стать ловким.....	118
Упражнения для формирования стопы	119
Здоровье опорно-двигательного аппарата Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет).....	120
Правильная осанка: ориентиры для родителей.....	120
Как гаджеты влияют на осанку.....	121
Как поддерживать здоровье спины и осанку.....	122
Здоровье зрения Младенчество (2 мес – 1 год)	123
Как и что видит младенец: развитие зрения.....	123
Здоровые глаза: домашняя гигиена.....	124
Упражнения для развития зрения.....	125
Здоровье зрения Раннее детство (1 год – 3 года)	126
Особенности зрения ребенка раннего возраста	126
Как смотреть мультфильмы с малышом.....	127
Упражнения для здоровья глаз	128
Здоровье зрения Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет)	129
Почему устают глаза: баланс зрительной нагрузки.....	129
Как снизить риск близорукости: полезные советы.....	130
Правила защиты глаз, которые должен знать каждый ребенок.....	131
Уход за зубами Младенчество (2 мес – 1 год).....	132
Первые зубы: уход за полостью рта	132
Когда начинать учить чистить зубы и нужна ли паста	133
Режутся зубки: как помочь малышу.....	134
Уход за зубами Раннее детство (1 год – 3 года).....	135
Уход за зубами: здоровые привычки	135
Выбираем зубную щетку и пасту для малыша.....	136

Чистим зубы весело	137
Уход за зубами Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет)	138
Молочные зубы и прикус: что важно знать.....	138
Как научить ребенка самостоятельно чистить зубы.....	139
У ребенка кариес: как распознать и что делать.....	140
Профилактика детской заболеваемости Младенчество (2 мес – 1 год)	141
Здоровье младенца: что нужно знать родителям.....	141
«Здоровый дом»: проветривание, уборка, гигиена	142
Как понять, что ребенку нужен врач.....	143
Профилактика детской заболеваемости Раннее детство (1 год – 3 года)	144
Детские болезни и их причины.....	144
Как защитить ребенка от болезней.....	145
Чем занять ребенка во время болезни	146
Профилактика детской заболеваемости Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет)	147
Условия, укрепляющие здоровье.....	147
Как снизить риск частых простуд	148
Чистые руки: полезные привычки.....	149
Режим дня Младенчество (2 мес – 1 год)	150
Расписание дня младенца: ритмы сна и кормления.....	150
Что делать, если режим сбился.....	151
Нужно ли кормить малыша по его требованию.....	152
Режим дня Раннее детство (1 год – 3 года).....	153
Изменения режима дня малыша	153
Как подготовить малыша к режиму дня в детском саду	154
Секреты правильного режима дня.....	155
Режим дня Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет).....	156
Распорядок дня: баланс нагрузки, движения, отдыха	156
Нужен ли ребенку дневной сон	157
Составляем распорядок дня вместе с ребенком.....	158
Питание Младенчество (2 мес – 1 год)	159
Особенности питания младенца	159
Как понять, что малыш голодный	160
Первый прикорм: последовательность и безопасность.....	161
Питание Раннее детство (1 год – 3 года)	162
Вся семья за одним столом: семейные традиции.....	162
Что делать, если малыш отказывается от еды.....	163
Полезные перекусы для малыша	164
Питание Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет)	165
Пищевые привычки и пищевое поведение ребенка.....	165

Готовим вместе с ребенком: путь к осознанному питанию	166
Сколько воды нужно ребенку в день: питьевой режим.....	167
Сон Младенчество (2 мес – 1 год).....	168
Как меняется сон в первый год жизни	168
Младенец просыпается ночью: что делать	169
Где и как ребенок спит	170
Сон Раннее детство (1 год – 3 года).....	171
Особенности сна в раннем детстве.....	171
Как подготовить ребенка ко сну	172
Организация места для сна	173
Сон Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет).....	174
Сон дошкольника: значение «тихого часа».....	174
Детские сны и книжка под подушкой	175
Как научить ребенка засыпать самостоятельно	176
Прогулки Младенчество (2 мес – 1 год).....	177
Значение прогулок для здоровья младенца	177
Собираем малыша на прогулку	178
Когда прогулку лучше сократить или перенести.....	179
Прогулки Раннее детство (1 год – 3 года).....	180
Значение прогулок для развития малыша.....	180
Как понять, что ребенку жарко или холодно	181
Подвижные игры на каждый сезон	182
Прогулки Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет).....	183
Польза длительных прогулок.....	183
Как сделать прогулку интересной и познавательной	184
Игры с мячом на прогулке	185
Гигиенические процедуры Младенчество (2 мес – 1 год).....	186
Гигиена младенца: бережный уход	186
Как купать малыша: полезные советы	187
Чистим нос и уши младенца	188
Гигиенические процедуры Раннее детство (1 год – 3 года).....	189
«Чистота – залог здоровья»: гигиенические привычки	189
Как научить малыша быть аккуратным и опрятным	190
Горшок или памперс: что и когда выбрать.....	191
Гигиенические процедуры Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет).....	192
О чем «говорит» чистота: гигиена, здоровье, безопасность	192
Как подружиться с мойдодыром: гигиена без напоминаний.....	193
Гигиенические привычки: правильно и самостоятельно	194
Закаливание Младенчество (2 мес – 1 год)	195
Воздушные ванны в жизни младенца	195

Закаливание на прогулке: полезные советы	196
Безопасные приемы раннего закаливания	197
Закаливание Раннее детство (1 год – 3 года).....	198
Солнце, воздух и вода: закаливание ребенка	198
Водные процедуры: как, когда, зачем	199
Как закаливание превратить в игру	200
Закаливание Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет).....	201
«Если хочешь быть здоров, – закаляйся!»	201
Солнечные ванны: польза, правила и риски	202
Ходим босиком: за и против	203
Прививки Младенчество (2 мес – 1 год).....	204
Значение прививок для жизни и здоровья человека	204
Вакцинация в первый год жизни: график прививок	205
Готовимся к прививке: что сообщить врачу и взять с собой	206
Прививки Раннее детство (1 год – 3 года)	207
Прививки от года до трех: защищаем малыша	207
Что делать, если вакцинация пропущена.....	208
Наблюдаем за ребенком после прививки	209
Прививки Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет)	210
Прививки от трех до семи: поддерживаем иммунитет.....	210
Как помочь ребенку справиться со страхом укола	211
Играем в больницу и готовимся к прививке.....	212
Одежда Младенчество (2 мес – 1 год)	213
Одежда младенца: тепло, свободно и безопасно	213
Как ухаживать за одеждой малыша.....	214
Одеваем по погоде: правило слоев	215
Одежда Раннее детство (1 год – 3 года)	216
Одежда и обувь для свободного движения.....	216
Как выбрать удобную обувь для малыша.....	217
Учим одеваться: игровые приемы	218
Одежда Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет)	219
Одежда по возрасту и по сезону	219
Тепло или холодно: учим ребенка оценивать самочувствие	220
Как понять, что обувь стала мала	221
Часто болеющие дети Дошкольное детство	222
Почему ребенок часто болеет	222
Как помочь ребенку восстановиться после долгой болезни	223
Как сохранить темп развития малыша во время частых болезней.....	224

ВОСПИТАНИЕ	226
Духовно–нравственное воспитание Младенчество (2 мес – 1 год)	226
Первые «уроки» заботы и доброты: общение родителей, бабушек и дедушек с младенцем	226
Как малыш воспринимает ласку и заботу: становление базового доверия к миру	227
Семейные ритуалы любви и нежности: поэзия пестования.....	228
Духовно–нравственное воспитание Раннее детство (1 год – 3 года).....	229
Шаг от сочувствия к заботе: нравственное развитие малыша.....	229
Как объяснять малышу, что такое хорошо и что такое плохо.....	230
Добрые дела – каждый день.....	231
Духовно–нравственное воспитание Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет).....	232
Совость, справедливость, честность: первые нравственные ориентиры в жизни ребенка	232
Почему ребенок знает правила поведения, но не всегда им следует.....	233
Семейные разговоры о добрых словах, делах и поступках	234
Гражданско-патриотическое воспитание Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет)	235
Гражданско-патриотическое воспитание в семье: мотивированное приобщение к ценности «Родина».....	235
Как воспитывать у дошкольника патриотические чувства: от личного примера к семейному календарю важных событий.....	236
Государственные символы Российской Федерации	237
Умственное воспитание Младенчество (2 мес – 1 год)	238
Особенности умственного воспитания на первом году жизни.....	238
Как проводить с младенцем игры-забавы.....	239
Первые дидактические игры с младенцем.....	240
Умственное воспитание Раннее детство (1 год – 3 года).....	241
Особенности умственного воспитания малыша в раннем детстве	241
Как учить малыша наблюдать, сравнивать и размышлять	242
Дидактические игры и упражнения для сенсорного воспитания	243
Умственное воспитание Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет).....	244
Особенности умственного воспитания в дошкольном детстве	244
Как воспитать умного и любознательного ребенка.....	245
«Наука до науки»: как в семье создать систему умственного воспитания.....	246
Художественно-эстетическое воспитание Младенчество (2 мес – 1 год).....	247
Художественно-эстетическое воспитание на первом году жизни	247
Как приобщать младенца к красоте природы: от наблюдений на прогулке к приведениям искусства	248
Музыка в жизни младенца	249

Художественно-эстетическое воспитание Раннее детство (1 год – 3 года).....	250
Изобразительная деятельность в раннем детстве: разнообразие художественных практик малыша	250
Как воспитывать маленького художника	251
Первый музыкальный опыт малыша.....	252
Художественно-эстетическое воспитание Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет).....	253
Художественно-эстетическое воспитание в дошкольном детстве.....	253
Нетрадиционные техники рисования: художественное экспериментирование.....	254
Как воспитывать маленького скульптора: пластические материалы и основные способы лепки	255
Трудовое воспитание Младенчество (2 мес – 1 год)	256
Труд взрослых в семье: первые наблюдения и впечатления малыша.....	256
«Сорока-ворона»: песенки и потешки для первого знакомства малыша с трудом.....	257
Посильная помощь малыша в семье: пожалуйста, «дай», «положи», «собери»	258
Трудовое воспитание Раннее детство (1 – 3 года)	259
От подражания взрослым к реальной помощи: первые трудовые навыки.....	259
Как воспитывать трудолюбие: мамы и папы помощники	260
Убираем игрушки вместе: семейные традиции трудового воспитания.....	261
Трудовое воспитание Дошкольное детство (3 – 7 лет).....	262
Воспитание в труде: старание, ответственность, уважение к результату	262
Как хвалить и поощрять ребенка за помощь по дому: нравственные ориентиры	263
Труд ребенка в семье: от списка посильных дел к трудовым традициям	264
Физическое воспитание Младенчество (2 мес – 1 год).....	265
Особенности физического воспитания в первый год жизни: поддержка двигательной активности младенца	265
Как развивать крупную и мелкую моторику на первом году жизни	266
Первые игры и упражнения младенца с предметами: развиваем мелкую моторику рук	267
Физическое воспитание Раннее детство (1 год – 3 года).....	268
Особенности физического воспитания в раннем детстве: ориентиры физического развития.....	268
Как формировать культурно-гигиенические навыки в семье	269
Семейные игры и упражнения с мячом: универсальная игрушка.....	270
Физическое воспитание Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет).....	271
Физическое воспитание ребенка в дошкольном детстве: от двигательной активности к гармоничной личности	271
Какие физические качества нужно воспитывать в семье: от личного примера к традициям	272
Как приобщать ребенка к здоровому образу жизни и двигательной активности.....	273

Экологическое воспитание Дошкольный возраст (3 года – 7 (8) лет)	274
Основы экологического воспитания дошкольника: от наблюдения к экологической культуре	274
Как воспитывать ценностное отношение к природе: практические дела и заботы каждый день.....	275
Традиции экологического воспитания в современной семье: от случайных ситуаций к устойчивой системе	276
Самостоятельность, ответственность, инициативность Дошкольный возраст (3 года – 7 (8) лет)	277
Самостоятельность как достижение дошкольного возраста.....	277
От активности к ответственности и самостоятельности	278
Когда помогать, а когда дать попробовать самому	279
Историческое просвещение Дошкольный возраст (3 года – 7 (8) лет).....	280
От истории семьи к истории родного края.....	280
Домашний музей и первый краеведческий маршрут	281
Составляем семейное древо	282
Приобщение к музеям, театрам и библиотекам Младенчество (2 мес – 1 год)	283
Первая встреча малыша с музыкой и театром	283
Выбираем спектакли для самых маленьких	284
Маленький семейный театр: полезные советы	285
Приобщение к музеям, театрам и библиотекам Раннее детство (1 год – 3 года)	286
Эстетические впечатления ребенка раннего возраста	286
Первый выход в театр, в музей, в зоопарк.....	287
Правила маленького зрителя.....	288
Приобщение к музеям, театрам и библиотекам Дошкольное детство (3 года – 7(8) лет)	289
Музей, театр и библиотека в жизни дошкольника	289
«Культурная программа» для дошкольника.....	290
Маршрут юного зрителя и читателя.....	291
Воспитание мальчиков и девочек Младенчество (2 мес – 1 год)	292
Личность ребенка важнее цвета одежды	292
Нужны ли мальчикам и девочкам разные игрушки.....	293
Игры и вещи по интересу малыша	294
Воспитание мальчиков и девочек Раннее детство (1 год – 3 года)	295
Первые представления ребенка о себе и семье	295
Можно ли запрещать мальчику плакать, а девочке шуметь	296
Знакомим ребенка с семейными и профессиональными ролями	297
Воспитание мальчиков и девочек Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет)	298
Мальчики и девочки: сходства, различия.....	298

Как отвечать на детские вопросы о половых различиях и взрослении	299
Обсуждаем профессии, качества и социальные роли	300
Семейный досуг Младенчество (2 месяца – 1 год).....	301
Время, проведенное с младенцем, как основа близости	301
Нужны ли младенцу развлечения и поездки	302
Прогулки, игры всей семьей	303
Семейный досуг Раннее детство (1 год – 3 года)	304
Семейный досуг в ритме малыша.....	304
Как занять ребенка дома.....	305
Домашние приключения и игры на природе	306
Семейный досуг Дошкольное детство (3 года – 7(8) лет)	307
Общие интересы объединяют семью	307
Как выбрать занятие, интересное всем	308
Семейный календарь выходных и увлечений	309
Семейное чтение Младенчество (2 мес – 1 год)	310
Не читатель, а слушатель: роль чтения вслух в развитии ребенка.....	310
Выразительное чтение для самых маленьких: как читать малышу сказки и стихи	311
Что читать малышу в первый год жизни	312
Семейное чтение Раннее детство (1 год – 3 года)	313
Моя первая книга: развитие интереса к книге и чтению.....	313
Приглашаем в мир книги: как увлечь и заинтересовать ребенка	314
Книжки с картинками: рассматривание иллюстраций вместе с ребенком.....	315
Семейное чтение Дошкольное детство (3 года – 7(8) лет)	316
Семейное чтение: учимся понимать друг друга и мир вокруг	316
Как обсуждать с ребенком прочитанное.....	317
Беседуем о прочитанном: вопросы для обсуждения прочитанной книги	318
Семейные путешествия Младенчество (2 месяца – 1 год)	319
Путешествие с младенцем: новые впечатления без перегрузки.....	319
Как помочь малышу привыкнуть к новому месту	320
Режим в путешествии: полезные советы	321
Семейные путешествия Раннее детство (1 год – 3 года)	322
Дальняя поездка с малышом: безопасность и предсказуемость.....	322
Как подготовить малыша к путешествию	323
Игры в дороге: чем занять малыша	324
Семейные путешествия Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет).....	325
Время приключений: семейные путешествия как способ познавать мир	325
Как составить маршрут интересный и полезный ребенку	326
Дневник поездки: сохраняем семейную историю.....	327

БЕЗОПАСНОСТЬ	329
Психологическая безопасность Младенчество (2 мес – 1 год).....	329
Базовое доверие к миру – основа безопасности ребенка	329
Домашняя атмосфера: интонации, прикосновения, ритуалы	330
Младенец плачет: как обеспечить чувство безопасности	331
Психологическая безопасность Раннее детство (1 год – 3 года).....	332
Психологическая безопасность малыша: близость, границы, предсказуемость.....	332
Как реагировать на истерику ребенка без криков и угроз	333
Говорим о чувствах и защищаем личные границы.....	334
Психологическая безопасность Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет).....	335
Психологическая безопасность дошкольника в семье и среди сверстников	335
Что делать, если ребенка дразнят и не приглашают в игру	336
Семейные разговоры и ролевые игры: учимся соблюдать личные границы	337
Безопасность дома Младенчество (2 мес – 1 год).....	338
Безопасный дом для ползающего малыша	338
Что нужно убрать, когда ребенок начинает вставать на ножки	339
Проверяем безопасность дома	340
Безопасность дома Раннее детство (1 год – 3 года)	341
Возраст открытий: достижения и риски	341
Как обезопасить дом и защитить ребенка	342
Чек–лист домашней безопасности: окна, мебель, розетки, игрушки.....	343
Безопасность дома Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет)	344
Дошкольник дома: от постоянного контроля к осознанным правилам	344
Можно ли оставлять ребенка одного дома	345
Тренинг «эвакуация»: навыки безопасного поведения	346
Безопасность во дворе Младенчество (2 мес – 1 год)	347
Малыш на игровой площадке: проверяем безопасность.....	347
«Можно» и «нельзя» на прогулке во дворе	348
Чек–лист «безопасная площадка»	349
Безопасность во дворе Раннее детство (1 год – 3 года).....	350
Активный малыш на прогулке: обеспечиваем безопасность.....	350
Как выбрать горку, качели и песочницу по возрасту	351
Правила безопасной игры	352
Безопасность во дворе Дошкольное детство (3 года – 7(8) лет).....	353
Самостоятельность ребенка во дворе: правила, границы, ответственность	353
Безопасная прогулка в любую погоду	354
Опасные ситуации: обсуждение и алгоритмы.....	355
Безопасность на природе Младенчество (2 мес – 1 год).....	356
Малыш и природа: как обеспечить безопасность	356

Безопасная прогулка в парке: полезные советы.....	357
Что взять с собой на прогулку	358
Безопасность на природе Раннее детство (1 год – 3 года).....	359
На природе только рядом со взрослым.....	359
Насекомые: знакомимся безопасно	360
Собираемся на безопасную прогулку	361
Безопасность на природе Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет).....	362
Безопасность дошкольника у воды и на воде.....	362
Правила поведения в лесу: что рассказать ребенку.....	363
Выбираем безопасный купальный костюм.....	364
Безопасность в дороге Младенчество (2 мес – 1 год).....	365
Безопасность ребенка в пути: памятка для ответственных родителей	365
Как выбрать и установить автокресло для малыша.....	366
Безопасность младенца в автомобиле: чек-лист.....	367
Безопасность в дороге Раннее детство (1 год – 3 года).....	368
Родители: главный пример для маленького пешехода.....	368
Изучаем первые правила дорожного движения вместе.....	369
Как в игровой форме научить ребенка правилам дорожного движения	370
Безопасность в дороге Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет).....	371
Грамотный пешеход: от наблюдений к уверенному выбору	371
Правила поведения в транспорте: что должен знать ребенок	372
Случай на дороге: обсуждаем с ребенком дорожные ситуации	373
Цифровая гигиена Младенчество (2 мес – 1 год).....	374
Как создать для младенца безопасную цифровую среду без вреда для психики и зрения	374
Цифровой фон: как телевизор и уведомления влияют на младенца	375
Правила обращения с гаджетами в присутствии младенца	376
Цифровая гигиена Раннее детство (1 год – 3 года)	377
Будущее ребенка в мире технологий: что мы закладываем сейчас.....	377
Мультфильмы и развивающие приложения: что полезно, а что мешает развитию	378
Семейные правила цифровой гигиены.....	379
Цифровая гигиена Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет)	380
Цифровая безопасность дошкольника: на что обратить внимание	380
Эмоциональная безопасность в цифровой среде	381
Настраиваем безопасное устройство и родительский контроль	382
ДЕТСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.....	384
Общение Младенчество (2 мес – 1 год)	384
Мы вместе: эмоциональное общение с ребенком.....	384
Игры для общения с младенцем: разговариваем, отвечаем, повторяем	385

Как общаться с младенцем.....	386
Как выбрать и установить автокресло для малыша.....	366
Как выбрать и установить автокресло для малыша.....	366
Общение Раннее детство (1 год – 3 года).....	387
Первый опыт общения и взаимодействия	387
Что делать, если ребенок кусается, толкается, отбирает игрушки.....	388
Малыш среди других: правила поведения.....	389
Общение Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет).....	390
Общение со взрослыми и сверстниками: социальные нормы	390
Как помочь ребенку находить друзей и мириться.....	391
Речевой этикет: учимся слушать, просить и договариваться	392
Игры и игрушки Младенчество (2 мес – 1 год)	393
Игрушки, которые действительно нужны младенцу	393
Как играть с младенцем.....	394
Навигатор по игрушкам для самых маленьких	395
Игры и игрушки Раннее детство (1 год – 3 года)	396
Зарождение и развитие детской игры	396
Как играть с малышом.....	397
Первые сюжетные игры: кормим куклу, везем машину	398
Игры и игрушки Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет)	399
Игры разные нужны, игры разные важны	399
Что делать, если ребенок не умеет играть	400
Игрушки и игры своими руками.....	401
Изобразительная деятельность Младенчество (2 мес – 1 год)	402
Первые художественные практики малыша.....	402
Первые картинки: знакомство с миром искусства.....	403
Цветные ладошки: рисуем пальчиками, ладошками и ножками.....	404
Изобразительная деятельность Раннее детство (1 год – 3 года).....	405
Как развивается детское творчество: каракули, цвет и форма	405
Как от каракулей перейти к рисунку.....	406
Что ребенок может слепить	407
Изобразительная деятельность Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет).....	408
Особенности детского творчества: от замысла к образу.....	408
Как знакомить ребенка с творчеством художников	409
Сюжеты в рисунке, лепке и аппликации	410
Экспериментирование Младенчество (2 мес – 1 год).....	411
Исследование мира: познание через действие	411
Как поддержать интерес ребенка к исследованию	412
«Коробка открытий»: сравниваем предметы по форме и фактуре.....	413

■ Экспериментирование Раннее детство (1 год – 3 года)	414
Пробы, ошибки и повторения: первые детские эксперименты	414
Взрослый и ребенок: экспериментируем вместе	415
Опыты на подносе: песок, вода, лед	416
■ Экспериментирование Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет)	417
Что будет если... От предположения к доказательству	417
Как обсуждать с ребенком результаты опыта	418
Домашняя «лаборатория»: наблюдаем, предполагаем, проверяем	419
■ Конструирование Младенчество (2 мес – 1 год)	420
Детское конструирование: путь к первым постройкам	420
Строим вместе с ребенком	421
Конструирование для самых маленьких	422
■ Конструирование Раннее детство (1 год – 3 года)	423
Строим гараж для машины: игра как основа конструирования	423
Детский конструктор: как выбрать	424
Башня, дорожка, домик: строим простые объекты	425
■ Конструирование Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет)	426
Способы конструирования: от простого к сложному	426
Конструируем вместе: как помочь ребенку воплотить сложную задумку	427
Конструирование из необычных материалов	428
■ Восприятие сказки Младенчество (2 мес – 1 год)	429
Польза чтения сказок на первом году жизни	429
Какую сказку выбрать для самого маленького читателя	430
Как читать сказку выразительно и ярко: голос, темп, интонация	431
■ Восприятие сказки Раннее детство (1 год – 3 года)	432
О добре и зле: как сказка воспитывает малыша	432
«Сказочная помощь»: как сказка помогает ребенку понять и прожить трудные ситуации	433
Кукольный театр: помогаем ребенку разобраться в сказочном сюжете	434
■ Восприятие сказки Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет)	435
Роль сказки в жизни ребенка: развиваем воображение, речь и мышление	435
Сказочные герои как пример для подражания: сравнение и сопереживание	436
Сказка как игра: сочиняем, разыгрываем по ролям, обсуждаем	437
■ Элементарный детский труд Младенчество (2 мес – 1 год)	438
Ложка, расческа, щетка – первые инструменты малыша	438
Знакомство ребенка с домашними делами	439
Вместе с мамой: простые игры-имитации	440
■ Элементарный детский труд Раннее детство (1 год – 3 года)	441
Первые трудовые навыки: от подражания к помощи	441

Первые успехи малыша: как помочь и поддержать.....	442
Общие домашние дела.....	443
Элементарный детский труд Дошкольное детство (3 года – 7 (8) лет)	444
Я люблю трудиться: труд и индивидуальные особенности ребенка	444
Как правильно благодарить и хвалить ребенка за труд.....	445
План домашних дел	446
ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ.....	448
Предпосылки учебной деятельности Старший дошкольный возраст (5 – 7 (8) лет)	448
Что такое готовность к школе.....	448
От игровых ситуаций к учебным действиям	449
Какая поддержка нужна ребенку перед школой	450
Физическая готовность к школе Старший дошкольный возраст (5 – 7 (8) лет)	451
Физическая готовность к школе: что важно учитывать	451
Как с помощью домашних занятий подготовить ребенка к школе	452
Упражнения для будущего ученика	453
Психологическая готовность к школе Старший дошкольный возраст (5 – 7 (8) лет)	454
«Я будущий ученик»: новая позиция в жизни ребенка	454
Эмоции и воля: фундамент готовности к школе.....	455
Играем с ребенком в школу	456
Ошибки раннего обучения Старший дошкольный возраст (5 – 7 (8) лет)	457
Раннее обучение без перегрузки: как не перестараться	457
Нужно ли учить читать и писать до школы.....	458
Игры со звуками и буквами, цифрами и числами: как правильно выбрать	459
ВЫБОР ИГРУШЕК ДЛЯ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	460
ПРОИЗВЕДЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 7(8) ЛЕТ	467
СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	471
СМОТРИМ ВМЕСТЕ: СПИСОК МУЛЬТИПЛИКАЦИОННЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 – 7(8) ЛЕТ.....	476

ВВЕДЕНИЕ

Педагогический альманах для родителей детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов (далее – Педагогический альманах) представляет собой систематизированный сборник просветительских материалов, раскрывающих широкий круг вопросов семейного воспитания. Педагогический альманах является приложением к **Практическому руководству для педагогических работников по использованию просветительских методических материалов и организации взаимодействия с семьями детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов**, подготовленному в 2026 году Федеральным государственным бюджетным научным учреждением «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка» (ФГБНУ «ИРЗАР») по поручению Министерства просвещения Российской Федерации в рамках государственного задания № 073–00034–26–01. Педагогический альманах расширяет, конкретизирует и варьирует содержание Практического руководства, адресуется родителям через их взаимодействие с педагогами дошкольных образовательных организаций. Здоровье и безопасность, развитие и воспитание, детская деятельность и подготовка к школе – вот основные направления просветительской информации, которые раскрываются в данном Педагогическом альманахе с научных позиций, но в доступном для читателей формате мини–консультации.

Мини–консультация – дистанционный анализ конкретного вопроса или воспитательной ситуации для получения родителями экспертного мнения, быстрого ответа на волнующий вопрос, четкого совета, плана действий, выбора тактики семейного воспитания. Содержание мини-консультаций изложено в форме четко структурированных текстов, которые носят рекомендательный характер, позволяя родителям сопоставить свои размышления и действия с мнением эксперта, проверить свою догадку или гипотезу, разобраться в трудной ситуации.

Педагогический альманах включает 432 конкретные мини-консультации, каждая из которых дает четкие и понятные ответы на вопросы родителей о том, как объяснять малышу, что такое хорошо и что такое плохо; почему ребенок знает правила поведения, но не всегда им следует; как отвечать на бесконечные вопросы маленького почемучки; какими приемами помочь ребенку справиться со страхами; можно ли показывать мультфильмы во время еды; с какого возраста можно путешествовать с ребенком; нужно ли знакомить дошкольника с флагом и гербом Российской Федерации и многие другие.

Педагогический альманах для родителей (законных представителей) рекомендуется применять совместно с Практическим руководством для педагогических работников по использованию просветительских методических материалов и организации взаимодействия с семьями воспитанников и Всероссийским Агрегатором по использованию просветительских методических материалов для педагогических работников дошкольных образовательных организаций и родителей: <https://prosvet.irzar.ru>.

Каждая мини-консультация строится и описывается в единой логике, занимая в Педагогическом альманахе одну страницу – карточку, выполненную в общем дизайне. В заголовке каждой карточки обозначаются: направление просветительской информации (здоровье, развитие, безопасность, воспитание, детская деятельность, подготовка к школе), возрастной период и тема. В блоке «Вопросы родителей» формулируются примерные вопросы родителей, отражающие их затруднения и сомнения. В блоке «Что важно знать» содержатся

достоверные научные сведения из области дошкольной педагогики, возрастной психологии, детской физиологии, педиатрии, необходимые для осмысления вопроса или конкретной ситуации. В блоке «Практические рекомендации для родителей» приводятся конкретные советы экспертов: описание конкретных действий, способов организации взаимодействия взрослых с ребенком, чек-листы, убедительные примеры.

Все предложенные в Педагогическом альманахе темы раскрываются в динамике развития и воспитания ребенка от рождения до школы, при этом материалы распределяются по трем этапам: младенчество (от двух месяцев до одного года), раннее детство (от одного года до трех лет), дошкольное детство (от трех до семи (восьми) лет). Возрастные границы являются важным ориентиром для выбора темы мини-консультации. Вместе с тем родителям необходимо учитывать индивидуальные особенности своего ребенка (темп развития, состояние здоровья, интересы, способности и др.), педагогический опыт семьи и конкретную ситуацию, в которой возник родительский запрос на повышение компетенций в вопросах семейного воспитания.

Каждый тематический модуль выстраивается на трех взаимосвязанных уровнях. Такая организация материала обеспечивает движение от общего понимания возрастных закономерностей или осмысления педагогической задачи (теоретический уровень) – к анализу конкретного родительского запроса (методический уровень), затем – к обзору конкретных способов педагогической деятельности в семье (практический уровень).

Теоретический уровень. Первая карточка тематического модуля раскрывает суть вопроса и направлена на формирование у родителей целостного представления о том или ином аспекте развития, здоровья, воспитания или деятельности ребенка, его значении, возрастных особенностях и роли взрослого. На этом уровне педагогические закономерности раскрываются без избыточной теоретизации и создают основу для понимания более конкретных ситуаций.

Методический уровень. Вторая карточка модуля отвечает на конкретный родительский запрос, связанный с затруднением, сомнением или возникшей ситуацией. Содержание этой карточки поможет родителям рассмотреть возможные причины происходящего, соотнести свои ожидания с возрастными возможностями ребенка, определить конструктивную линию поведения и обозначить действия, которых следует избегать.

Практический уровень. Третья карточка модуля имеет ярко выраженную практическую направленность. В ней представлены конкретные советы, игры, упражнения, алгоритмы действий, способы организации совместной деятельности, вопросы для бесед и способы поддержки ребенка в его активностях. Практические рекомендации подбираются так, чтобы их можно было использовать в условиях семейного воспитания без профессиональной подготовки и специального оборудования (если не предусмотрено иное).

При разработке содержания мини-консультаций авторами учитывались научная обоснованность и достоверность, возрастная целесообразность, практическая значимость, информационная безопасность. Поэтому в данном Альманахе нет сомнительных советов, необоснованных рекомендаций, упрощенных объяснений сложных психологических и педагогических процессов, категоричных обещаний желаемого результата. Специальные термины и понятия раскрываются доступным языком и применяются лишь тогда, когда это

необходимо для объяснения темы. Предпочтение отдается описанию наблюдаемых возрастных проявлений, условий развития и реальных действий воспитывающих взрослых – родителей, бабушек, дедушек и других родственников. Ранжирование просветительской информации не означает выделение уровней педагогической сложности или родительской компетентности.

Для удобной навигации читателей в значительном информационном поле Педагогического альманаха принята цветная маркировка разделов: «Развитие» – желтый цвет, «Здоровье» – зеленый, «Воспитание» – сиреневый, «Безопасность» – оранжевый, «Детская деятельность» – малиновый, «Подготовка к школе» – голубой. Кроме этого, каждый читатель может выбрать свою систему поиска и кодирования информации с помощью закладок или цветных стикеров.

Материалы Педагогического альманаха носят просветительский характер. Они помогут родителям лучше понимать возрастные особенности ребенка, замечать и учитывать его индивидуальные возможности, принимать более обоснованные решения в повседневных жизненных ситуациях. При выраженных трудностях в понимании темпов развития ребенка, проявлений в его поведении, эмоциональном состоянии или здоровье рекомендации Педагогического альманаха не заменяют индивидуальной консультации профильного специалиста.

Над содержанием Педагогического альманаха работали научные сотрудники лаборатории развития дошкольного образования Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка»:

Бахвалова О.А., к.псих.н., доц., с.н.с. ФГБНУ «ИРЗАР»;

Бочкина Е.В., к.п.н., с.н.с. ФГБНУ «ИРЗАР»;

Владыкина А.Д., м.н.с. ФГБНУ «ИРЗАР»;

Лыкова И.А., д.п.н., доц., в.н.с. ФГБНУ «ИРЗАР»;

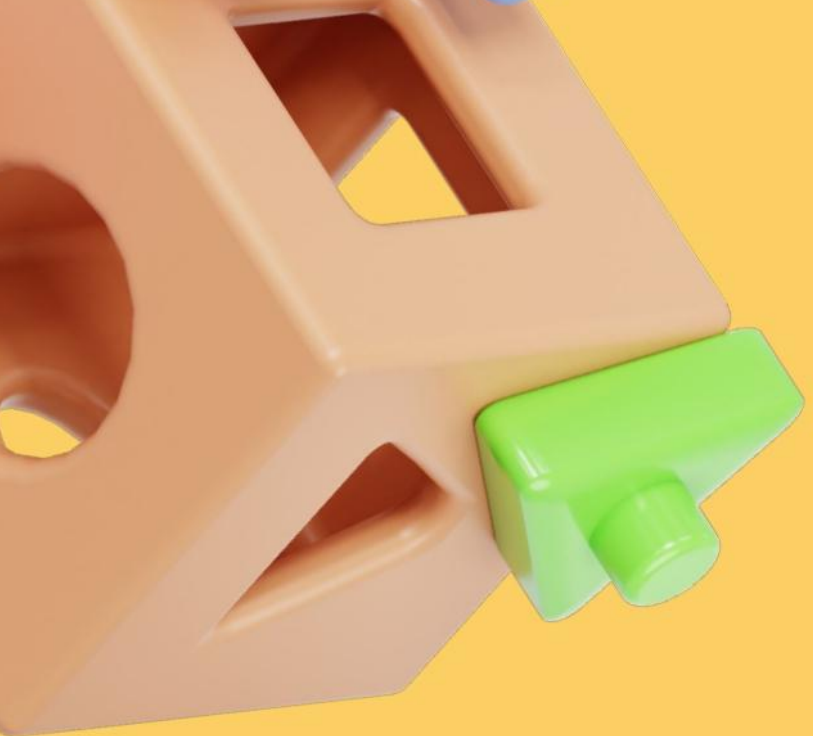
Шкляева Н.М., к.п.н., доц., в.н.с. ФГБНУ «ИРЗАР».

Авторы Педагогического альманаха ориентировались на завет великого русского педагога К.Д. Ушинского: «Родители, пусть свет любви, радости и покоя наполняет ваши сердца, и пусть это чудесное влияние распространяется по всему дому. Проявляйте доброту, терпение и поощряйте это в своих детях, совершенствуя все те добродетели, которые украшают семейную жизнь. Такая атмосфера будет для детей тем же, чем является воздух и свет для растительного мира, способствуя здоровью ума и тела. Если даже в мире природы животные и птицы заботятся о своих детенышах, тем более родители должны неустанно делать все, от них зависящее для благополучия и радости собственных детей».

ФГБНУ «ИРЗАР» выражает благодарность региональным координаторам по просвещению родителей и педагогическим коллективам образовательных организаций Алтайского края, Волгоградской области, Воронежской области, Кабардино-Балкарской Республики, Кировской области, Курганской области, Ленинградской области, Республики Башкортостан, Республики Карелия, Республики Коми, Республики Хакасия, принявшим участие в апробации и уточнении содержания методических материалов по вопросам просвещения родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста.

РАЗБИТИЕ

10



РАЗВИТИЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)

ЭТАПЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Когда ребенок научится ходить?»

«Нужен ли малышу массаж?»

«Нужно ли пеленать малыша?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Первый год жизни малыша – время удивительных перемен. Из беспомощного новорожденного он превращается в маленького человечка, который учится держать голову, переворачиваться, сидеть, ползать и делать первые шаги.

Сроки освоения двигательных навыков у каждого ребенка свои, но есть ориентиры для родителей и специалистов, основанные на данных статистики: в первые два месяца жизни ребенок учится держать голову и приподниматься на руках, затем, с 2 до 3 месяцев – удерживать голову на руках у взрослого. С 4 до 6 месяцев формируется умение переворачиваться со спины на живот и обратно, а в возрасте 5–7 месяцев происходит подготовка к навыкам ползания и сидения. Все это является подготовкой к тому, что ребенок в 7–8 месяцев начинает ползать, а к году обычно делает первый шаг. Важно помнить, что у каждого малыша свой темп развития, важна положительная динамика развития двигательных навыков. Кто-то совершит свой первый шаг в 9 месяцев, а кто-то ближе к 1,5 годам. И это абсолютно нормально. Не торопите события, ведь когда малыш достаточно окрепнет, он сможет самостоятельно освоить необходимый навык.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Пространство для движения

Для того чтобы малыш мог чувствовать свое тело, необходимо обеспечить ему свободу движений. Для этого следует соблюдать ряд простых правил: не пеленать туго, чтобы малыш мог свободно двигать руками и ногами; выкладывайте на безопасную поверхность на животик для укрепления мышц спины.

2 Делайте легкий массаж и гимнастику

Дополнительные упражнения и массаж целесообразно обсуждать с педиатром или профильным специалистом, особенно при наличии медицинских показаний. До 3 месяцев поглаживайте и растирайте тело ребенка, с 3 до 6 месяцев добавляйте упражнения на перевороты, а с 6 месяцев стимулируйте ползание, подставляя руки под пяточки ребенка.

3 Соблюдайте режим

Активность и отдых должны чередоваться. Переутомление приводит к капризам и снижению интереса к движениям. Уставший, перевозбужденный ребенок обычно менее готов к активному взаимодействию и игре.

4 Вовлекайте ребенка в игру

В младенческом возрасте движение развивается через игру. С 1 месяца помогают фиксировать взгляд и следить за предметом погремушки. Чуть позже (с 2–3 месяцев) можно добавить в окружающее пространство игрушки разной текстуры и формы. С 6 месяцев играйте с ребенком в «ладушки», «сороку-ворону», а с 9 месяцев – прятки с игрушкой.



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**ПЕРВЫЕ ШАГИ МАЛЫША:
ОТ ПОЛЗАНИЯ К ХОДЬБЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как понять, что ребенок скоро начнет ходить?»

«Какие упражнения укрепляют спину малыша?»

«Как создать безопасное пространство для ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Путь к первым шагам состоит из нескольких важных этапов. Все начинается с того, что малыш учится вставать у опоры, например, держась за диван или кровать. Сначала он стоит на четвереньках, затем постепенно переносит вес тела на одно колено, а другой ногой пробует опереться в пол. И только когда малыш научится уверенно опираться на колено и руки, он делает попытку подтянуться и встать, ухватившись за устойчивый предмет.

Когда малыш уже уверенно стоит у опоры, держась обеими ручками, начинается следующий этап – переступание. Сначала он просто стоит, раскачиваясь, перенося вес с ноги на ногу. Следующий важный рубеж – стояние без опоры, которое становится возможным, когда малыш уже хорошо ходит вдоль дивана и начинает отпускать руки на несколько секунд, удерживая равновесие. Сначала это неуверенное «парусное» стояние: ноги широко расставлены, ручки раскинуты в стороны для баланса. Но с каждым днем поза становится устойчивее. И наконец – первые самостоятельные шаги. Они часто случаются неожиданно: малыш стоит без опоры, видит игрушку или маму в паре шагов от него, делает глубокий вдох, отрывает одну ногу от пола и шагает!

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Для укрепления мышц**

Начните с регулярного сгибания и разгибания ножек без усилия и очень аккуратно. Дальше для тренировки равновесия и координации движений можно использовать большой гимнастический мяч (нужно посадить на него ребенка, обязательно придерживайте его, и легко покачивать). Если вы используете дополнительные гимнастические упражнения, обсудите технику с профильным специалистом.

2 Обеспечьте безопасность помещения

Ребенку требуется среда, в которой он сможет свободно передвигаться. Еще на этапе ползания нужно убрать тяжелые предметы, шнуры от телевизора и другой техники, а также повысить поднять шторы и занавески. Стоит собрать игрушки и предметы, об которые кроха будет спотыкаться.

3 Игрушки для стимуляции активности

В процессе обучения ходьбе используйте игрушки, которые увлекут ребенка. Подойдут каталки с длинными ручками и коляски для кукол, дающие дополнительную опору.

4 Игры для укрепления мышц спины

Чтобы укрепить мышцы спины и ног, полезно стимулировать у малыша пружинистые движения, например, поддерживая его под мышки, давать ему возможность отталкиваться ножками от твердой поверхности, словно «подпрыгивать». Такие занятия должны быть короткими и проходить под присмотром взрослого.



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**ГИМНАСТИКА И МАССАЖ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Когда начинать заниматься гимнастикой с ребенком?»

«Можно ограничиться только массажем?»

«Как проверить, помогает ли гимнастика?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Физическое развитие малыша начинается с момента рождения. Ребенок самостоятельно делает свои первые незатейливые упражнения – разводит ручки в стороны и подтягивает ножки к животу. Для того, чтобы помочь ему быстрее понять свое тело и начать управлять им, взрослому можно использовать гимнастику и массаж. Нагрузку следует давать на основе реальных возможностей ребенка, дополнительные упражнения и массаж обсуждают со специалистом при наличии показаний.

Занятия с малышом следует выстраивать на основе разнообразных форм активности, которые включают в себя: свободные движения во время бодрствования, гимнастику, массаж, музыкально-ритмические упражнения. Каждый из этих видов активности направлен на решение своих задач и развитие определенных двигательных качеств.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Создайте ритм**

Любое упражнение или поглаживающее массажное движение сопровождайте ритмичными пестушками и потешками. Это позволит не только физически развить малыша, но и установить с ним эмоциональный контакт.

2 Прислушивайтесь к ребенку

Если во время гимнастики или массажа ребенок начинает капризничать или плакать, то лучше отложить этот вид взаимодействия с ним. Любой эмоциональный сигнал может показывать, что малыш испытывает дискомфорт и нужно выяснить его причину (болезнь, недомогание, перегревание или холод).

3 Простые правила массажа

Во время массажа важно сосредоточиться не на том, чтобы «промять» все группы мышц, а на эмоциональном контакте с ребенком. Поглаживайте его ручки и ножки, чтобы успокоить, растирайте легкими круговыми движениями, чтобы усилить кровоток, совершайте легкие похлопывания по спине тыльной стороной пальцев, обходя все выступы костей и позвоночник.

4 Результаты гимнастики

Для того чтобы понять, подходит ли ребенку такая активность, ориентируйтесь на самочувствие ребенка, его интерес к движению, отсутствие сопротивления занятиям и ускорение развития навыков. Если вас беспокоят тонус, особенности движения или темп развития, обсудите это со специалистом.



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ПОЛЬЗА ДВИЖЕНИЯ: ХОДЬБА, БЕГ, ЛАЗАНИЕ, ПРЫЖКИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Что сначала – прыжки или бег?»

«Как укрепить спину ребенка?»

«Нужно ли показывать ребенку, как правильно бегать и прыгать?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В возрасте от 1 до 3 лет ребенок начинает осваивать мир. Он ощупывает предметы, пробует наступить ножкой в лужу или грязь, тянется к листочкам и веткам, которые были недоступны, пока он сидел в коляске. В это время происходит активное становление и совершенствование основных двигательных навыков, которые становятся фундаментом для всей последующей двигательной деятельности человека. В раннем возрасте постепенно расширяется репертуар движений: совершенствуется ходьба, появляются бег, лазание, разные варианты прыжков.

Активное физическое развитие в этот период начинается с ходьбы. Сначала ребенок неуверенно шагает, широко расставляя ноги и пытаясь удержать равновесие, а затем в процессе освоения этого навыка он приобретает уверенность и двигается более плавно. Следом начинают осваиваться навыки бега и лазания. Сначала ребенок переступает с ножки на ножку на месте и пробует зацепиться рукой за поручень, а через полгода он активно осваивает снаряды для лазания на детской площадке. Одним из последующих навыков становятся прыжки, сначала самые простые, на двух ногах. Взрослому важно помнить, что ребенок развивается в своем темпе и его не стоит торопить.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Обучаем ходьбе играя**

Когда ребенок учится ходить, очень важно заинтересовать его. Для этого можно просить принести игрушку или подойти к какому-то предмету. Затем игра усложняется, и можно просить повторить движение за героем сказки или животным. Завершающим этапом будет игра с предметом (обруч, мяч).

2 Учимся бегать вместе

Ребенку важен личный пример взрослого, поэтому делайте упражнения на бег вместе с ним. Показывайте движения рук, как правильно переставлять ноги, и следите за темпом, чтобы ребенок успевал за вами.

3 Прыгаем, подражая

Ребенку проще освоить навык прыжка, когда он понимает четкую инструкцию. Это заключается не только в правильной постановке стоп при отталкивании, энергичном толчке и мягком приземлении, но и в элементе игры. Ребенку интереснее прыгать, как зайка или лягушка, ведь перед ним выстраивается образ, которому хочется подражать. Чередуйте технику прыжков различных героев, чтобы поддержать интерес ребенка.

4 Укрепляем тело ребенка

Чтобы укрепить мышцы спины, рук и ног, которые являются основой для освоения навыков бега, ходьбы и лазания, можно учить ребенка ползать по различным покрытиям, бросать предметы различного размера и тяжести, удерживать равновесие. Это помогает малышу быстрее осознать и освоить возможности собственного тела.



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ДЕРЖАТЬ РАВНОВЕСИЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Когда ребенок учится держать равновесие?»

«Какие игры направлены на развитие равновесия?»

«Нужно ли поддерживать ребенка, чтобы он не упал?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

С совершением первого шага ребенок учится держать равновесие. Для этого он широко расставляет ноги, разводит в стороны руки, иногда протягивая их вперед или поднимая вверх. Малыш ходит, семеня и покачиваясь из стороны в сторону. Занятия физической культурой и активностью на детской площадке способствуют развитию равновесия. Самыми простыми упражнениями являются ползание, лазание, бросание и катание предметов, а также подвижные игры. Например, игры на поиск игрушки: «Мишка спрятался», «Встань, малыш!», «Мой веселый, звонкий мяч».

Важно помнить, что любая двигательная деятельность при перемещении в пространстве способствует развитию равновесия. Ходьба по прямой, остановки, смена направления (особенно в первом полугодии второго года жизни) требуют затрат усилий для сохранения равновесия. Необходимы многократные упражнения в ходьбе и их повторение в новых сочетаниях и ситуациях, чтобы ребенок смог понять особенности своего тела и удержать равновесие. Взрослому важно поддерживать ребенка, стимулируя его интерес.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Не торопите ребенка**

Достаточно часто ребенок 1–2 лет может чередовать ходьбу с ползанием. При этом он может терять равновесие при переходе из одного положения тела в другое и падать. Важно не торопить ребенка, помогая ему овладеть своим телом (поддерживать, помогать найти опору, когда он захочет встать на ноги).

2 Учимся поднимать ножки

Когда малыш учится ходить, он может начать шаркать ножками. Это затрудняет наращивание скорости ходьбы и ухудшает равновесие. Чтобы помочь ему, взрослый может предложить перешагивать через препятствия – палку, игрушку, «кочку». Данное упражнение поможет укрепить мышцы ног и спины.

3 Ходим по палочке

Развивайте равновесие, играя. Для этого можно использовать толстую веревку или палку. Положите на другом конце палочки любимую игрушку и предложите «пойти к ней в гости», чтобы ребенок делал шаги с интересом, а не по принуждению. Это не только стимулирует интерес ребенка, но и мотивирует держать равновесие до конца «дорожки».

4 Равновесие на мяче

Чтобы укрепить мышцы спины, рук и ног, можно использовать упражнения на равновесие. Посадите ребенка на большой гимнастический мяч и, придерживая его, осторожно покачивайте в разные стороны.



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ИГРЫ НА КООРДИНАЦИЮ И МЕТКОСТЬ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как научить ребенка оценивать расстояние до предмета?»

«Как развить глазомер у ребенка?»

«Во что играть, чтобы развить координацию ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В раннем возрасте игры на координацию и меткость закладывают фундамент для ловкости, пространственного мышления и уверенности в движениях. В этот период ребенок учится согласовывать работу глаз и рук, оценивать расстояние и силу броска, а также управлять своим телом в динамике.

Когда взрослый играет с ребенком в подвижные игры или игры на развитие меткости, у малыша развиваются глазомер, сила и точность броска, координация «глаз–рука», умение удерживать равновесие и пространственная ориентировка. Задачей взрослого является не просто обучение технике, а создание безопасной и радостной игровой среды, где ребенок чувствует себя свободно и не боится ошибаться.

Взрослый выступает в роли вдохновляющего партнера: он показывает движения, хвалит за малейшие успехи, мягко корректирует и постепенно усложняет задания (увеличивая дистанцию, уменьшая цель или меняя вес предметов), подстраиваясь под развитие малыша.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Игра «Попади в корзину»**

Поставьте широкую корзину на небольшом расстоянии и предложите бросать в нее крупные мягкие мячи; расстояние увеличивайте по возможностям ребенка.

2 Игра «Катим мяч в ворота»

Сделайте ворота из кубиков, стульев или просто обозначьте линию на полу. Ребенок садится на корточки и катит мяч двумя руками так, чтобы он прокатился между препятствиями. Это учит рассчитывать силу толчка и направление.

3 Игра «Попади в обруч»

Подвесьте обруч или держите его вертикально. Ребенок бросает мячики или скомканные листы бумаги так, чтобы они пролетели сквозь обруч. Можно играть и горизонтально: положить обруч на пол и бросать внутрь.

4 Игра «Гараж»

Нарисуйте на большом листе извилистые дорожки (шириной 5–7 см) от старта до круга. Задача – прокатить небольшую машинку так, чтобы она не выехала за края дорожки. Скажите: «Веди машинку аккуратно, чтобы она не упала в речку (за линию)».



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА–7 (8) ЛЕТ)**ОТ ПОДВИЖНЫХ ИГР К СПОРТУ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Есть ли польза от утренней зарядки?»

«Влияет ли питание на развитие ребенка?»

«Чем полезны пешие прогулки?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В дошкольном возрасте продолжается физическое развитие ребенка. Движения становятся более устойчивыми и согласованными. Ребенок начинает бегать не как маленький медвежонок, переваливаясь из стороны в сторону, а легко и ритмично. Совершенствуется техника ходьбы: появляются различные ее виды – на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, широким и приставным шагом. Ребенок осваивает прыжки в длину и высоту с места и с разбега, учится правильно приземляться, сохраняя равновесие. Для поддержки и стимуляции физического развития ребенка родителям можно не только играть с ним в подвижные игры, но и совершать первые шаги в спорте. Например, можно делать с ребенком утреннюю гимнастику, ходить на лыжах или заниматься плаванием. Все это способствует укреплению мышц спины малыша. А элементы командных игр с мячом (броски в кольцо, перебрасывание через сетку, «вышибалы») развивают глазомер и ловкость рук. Пешие прогулки поддерживают ежедневную двигательную активность и дают ребенку опыт движения в разных условиях.

Важно помнить, что в дошкольном возрасте речь идет не о специализированных тренировках, а об общей физической подготовке, которая закладывает фундамент для будущих достижений. Главные принципы – игровая форма, разнообразие и постепенность.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Личный пример**

Ребенку проще освоить новый навык, если рядом будет взрослый, который его поддержит. Видя, как папа или мама делают утром зарядку, он и сам начинает к ней подключаться, повторяя за взрослым простые движения. Станьте примером для подражания, обсуждайте успехи ребенка, радуясь его новым умениям.

2 Безопасность – превыше всего

Чтобы физическое развитие ребенка было гармоничным, не следует забывать о правилах безопасности: всегда проверяйте место для игр – оно должно быть ровным, без острых предметов; не оставляйте ребенка без присмотра вблизи воды, дороги, высоких сооружений; учите ребенка правильно падать (группироваться), особенно при прыжках и беге.

3 Польза сна и отдыха

Чтобы у ребенка не было переутомления, не забывайте про чередование активных игр с тихими занятиями и отдыхом. Если вовремя не восполнить силы, то у малыша теряется интерес к окружающему миру, и он становится вялым. В связи с этим режим дня становится главным союзником родителей в сохранении детской энергичности и любознательности.

4 Организуйте правильное питание

Для роста и физической активности важен разнообразный рацион, соответствующий возрасту; вопросы состава рациона и ограничений лучше обсуждать с педиатром. Своевременное получение всех необходимых микроэлементов будет способствовать укреплению иммунитета и высокому уровню энергии.



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА–7 (8) ЛЕТ)**КАК РАЗВИВАТЬ ГИБКОСТЬ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как развивать гибкость ребенка?»

«Как часто делать упражнения на гибкость?»

«Почему важно разогреть мышцы?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Гибкость – это не просто способность делать «шпагат» или красиво наклоняться. Упражнения на подвижность и гибкость могут быть частью общей двигательной активности дошкольника. Главные принципы – комфорт, плавность, отсутствие боли и постепенность. Хорошо развитый мышечно-связочный аппарат позволяет ребенку легче осваивать новые двигательные навыки, меньше уставать при физических нагрузках и избегать травм во время активных игр.

Развитие гибкости в дошкольном возрасте является одной из важнейших задач физического развития ребенка. Именно в этом возрасте мышцы и связки обладают удивительной эластичностью, а суставы максимально подвижны. Благодаря этому можно заложить фундамент для ровной осанки и плавных движений, которые останутся с ребенком на долгие годы.

Важно помнить, что главный принцип развития гибкости в этом возрасте – бережность и постепенность. Детский организм еще не готов к интенсивным нагрузкам и резким движениям. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Соблюдайте регулярность**

Включайте упражнения на гибкость в утреннюю гимнастику или в вечерний ритуал перед сном – это поможет сделать их привычкой и не перегружать нервную систему ребенка. Лучше уделять упражнениям 5–10 минут ежедневно, чем выполнять все за один день.

2 Разогревайте мышцы

Чтобы при выполнении упражнений малышу не было больно, необходимо позаботиться о его мышцах. Они должны быть теплыми и эластичными, иначе даже простые наклоны могут привести к микротравмам. Достаточно 5–7 минут активной ходьбы, бега, прыжков или махов руками, чтобы подготовить тело к упражнениям.

3 Учитывайте особенности ребенка

Каждый ребенок уникален от природы. У одних мышцы более гибкие, а у других – более жесткие. Не стоит сравнивать его с другими детьми и требовать от него выполнения упражнений «наравне со всеми». Хвалите за его собственный прогресс, даже если он кажется маленьким. Это формирует здоровую самооценку и желание двигаться дальше.

4 Помните о симметрии

Для гармоничного развития ребенка и симметричного развития мышц необходимо помнить о выполнении упражнений на обе стороны тела. Полезно предлагать разнообразные движения обеими сторонами тела, при этом давая ребенку возможность использовать «удобную», ведущую руку.



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА–7 (8) ЛЕТ)**ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ПРЫЖКАМИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Есть ли правила безопасности для обучения прыжкам?»

«Какие мышцы укрепляют прыжки?»

«Почему важно не торопить ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В дошкольном возрасте дети испытывают особую любовь к прыжкам. Этот вид физической активности не только доставляет удовольствие, но и является мощным инструментом физического развития. Прыжки помогают укрепить мышцы ног и брюшного пресса, развивают координацию, ловкость, чувство равновесия и выносливость. Кроме того, благодаря любви к прыжкам ребенок тренирует вестибулярный аппарат и учится управлять своим телом в воздухе, что важно для профилактики травм в будущем.

Взрослому следует уделить процессу обучения прыжкам особое внимание. С одной стороны, не подавляйте детскую инициативу, а с другой – не пускайте все на самотек. Первое и главное правило – обучить правильному приземлению: мягко, на носки с последующим перекатом на всю стопу, сгибая колени, – это амортизирует удар и бережет позвоночник и суставы. Второе – обеспечить безопасное пространство: ровная, упругая поверхность (трава, грунт, резиновое покрытие, деревянный пол) без острых предметов, а для первых попыток – гимнастический мат. Третье – подобрать правильную обувь: кроссовки с пружинящей подошвой или выбрать занятия босиком на мягком покрытии.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Увлекательное занятие**

В процессе обучения прыжкам предложите ребенку отправиться в путешествие, используя различные сюжеты. Например, «мы – лягушки», «мы – кенгуру», «мы – мячики». Добавляйте соревновательные моменты: кто дальше, кто выше, кто точнее и включайте ритмичную музыку: под нее прыгать веселее и легче соблюдать темп.

2 Прыгайте, играя

Ребенок легче осваивает и совершенствует новый навык, если он увлечен. Чтобы поддержать его интерес, сыграйте в сюжетную игру, предполагающую прыжки. Например, «Волк во рву» – перепрыгивать через «ров» (две линии на расстоянии 70–100 см), спасаясь от волка. Эта игра развивает прыжки в длину с разбега и умение рассчитывать силы.

3 Следите за безопасностью

Чтобы ребенок не получил травму, необходимо помнить о безопасности. Не предлагайте прыжки с высоты, не соответствующей возрасту, опыту и уверенности ребенка; начинайте с низкой устойчивой поверхности и контролируемого приземления. Старайтесь не допускать серию прыжков без отдыха и приземления на прямые ноги, так как это может навредить позвоночнику и суставам.

4 Не торопите ребенка

Ребенок должен осваивать прыжки постепенно, от простого к сложному. Помните: испытав страх высоты или после неудачной попытки ребенок может надолго утратить желание прыгать.



ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ И ДОВЕРИЕ К МИРУ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Брать на руки по первому зову или нет?»

«Нужно ли разговаривать с младенцем?»

«Важен ли телесный контакт?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Формирование эмоциональной привязанности связано с повторяющимся опытом быстрого отклика взрослого на сигналы ребенка. Спокойный телесный контакт, голос и доступность взрослого помогают ребенку успокаиваться и формируют чувство безопасности. Когда мама берет на руки плачущего ребенка, у младенца снижается уровень стресса. В такие моменты у ребенка появляется понимание того, что если ему плохо, то ему всегда придут на помощь.

Доверие к миру начинается с тактильных ощущений: как именно вас держат – бережно или резко, со слуха: какой голос звучит над ухом – мягкий, ласковый или грубый и резкий. Доверие между взрослым и малышом – это повторение цикла: «я заплакал – ко мне подошли – я успокоился». И каждый раз, когда взаимодействие завершается успехом, в душе ребенка укладывается новый кирпичик уверенности. И самое прекрасное в том, что фундамент доверия, заложенный в младенчестве, – это капитал, который работает всю жизнь. Благодаря ему ребенку легче заводить друзей и легче принимать свои неудачи.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Отклик, а не паника**

Старайтесь своевременно и спокойно откликаться на сигналы младенца, телесный контакт используйте как один из способов поддержки, если он комфортен ребенку и взрослому. Вы не можете избаловать ребенка вниманием и лаской. Чем быстрее вы будете реагировать, тем быстрее малыш научится успокаиваться и ждать вашего прихода.

2 Доверие через контакт «кожа» к «коже»

Носите ребенка на руках или в слинге как можно чаще. Не бойтесь «приучить к рукам». Телесный контакт с мамой или папой укрепляет базовое доверие.

3 Проявляйте эмпатию

Ребенок познает мир через ваши реакции. Если вы отражаете его эмоции – он чувствует, что его видят. Если ребенок упал и плачет, не кричите испуганно «Ой!» и не ругайте его. Вместо этого спокойно подойдите, погладьте и скажите: «Ты упал, больно, я рядом». Ваше спокойствие поможет снизить уровень тревожности у ребенка.

4 Разрешайте исследовать мир

Привязанность развивается и в возможности отпустить ребенка исследовать мир. Когда ребенок отползает от вас в сторону новой игрушки, не зовите его назад. Вместо этого станьте его «точкой безопасности». Сидите на месте и ловите его взгляд. Когда он оборачивается, кивайте и улыбайтесь: «Я здесь, я рядом, все хорошо, иди исследуй».



ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**ЧТО ЗНАЧИТ ПЕРВАЯ УЛЫБКА МЛАДЕНЦА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как отличить социальную улыбку от рефлекторной?»

«Нужно ли улыбаться ребенку, ведь он еще совсем маленький?»

«Может ли ребенок улыбаться с момента рождения?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Первую улыбку малыша ждут все родители. Ведь это не просто эмоция, связанная с тем, что не болит животик, или со сновидением, а та самая первая осознанная улыбка, которая адресована именно вам. Это не просто мимика, это первый социальный мостик между родителем и малышом, его первое «Я тебя узнаю, и я рад тебя видеть!».

Социальная улыбка обычно появляется в первые месяцы жизни; сроки индивидуальны, но обычно это случается не раньше 1,5–2 месяцев. Все, что вы видите до этого, – это рефлекторные улыбки во сне или после еды. Они прекрасны, но они не связаны с общением. Улыбка, адресованная взрослому, – это когда малыш смотрит в глаза, фокусируется на лице и уголки его рта приподнимаются в ответ на ваш голос или вид. Взрослому важно помнить, что малыша невозможно заставить улыбаться «по заказу». У каждого ребенка свой характер и темперамент, а это значит, что кто-то улыбнется в 1,5 месяца, а кто-то в 3. Главное – не торопите его.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Улыбайтесь сами**

Ребенок – это маленькое зеркало. Он изучает и копирует выражение лица взрослого. Приблизьтесь к лицу малыша (на расстояние 20–30 см – именно так он лучше всего видит). Расслабьтесь, улыбнитесь широкой, открытой улыбкой, приподнимите брови. Малышу будет передаваться ваше состояние.

2 Говорите с ребенком

Говорите с малышом эмоционально и наблюдайте за ответом – взглядом, движением, вокализацией или улыбкой. Делайте паузы, как в диалоге. Если при этом наклонить голову набок, то это привлечет его внимание еще сильнее.

3 Игра в «Дразнилку»

Внезапные, но предсказуемые действия вызывают улыбку ожидания. Для этого подойдут тактильные игры и игры с элементами неожиданности. Например, игра в «Ку-ку», когда ребенок ожидает вашего появления и при этом всегда испытывает бурю положительных эмоций, когда взрослый появляется в поле зрения и восклицает: «Ку-ку!».

4 Вызывайте реакцию на телесный контакт

Улыбка – это еще и телесная реакция. Легкое прикосновение к щечкам, подбородку или ребрам (очень нежно) может вызвать рефлекторную улыбку, которая почти сразу перерастет в социальную, если вы при этом улыбаетесь сами.



ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**УЧИМСЯ ПОНИМАТЬ НАСТРОЕНИЕ МАЛЫША****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как понять, почему малыш плачет?»

«Нужно ли сохранять спокойствие рядом с ребенком?»

«Как предугадать эмоцию малыша и быть к ней готовым?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Появление малыша в семье – событие, которое меняет привычный уклад жизни. Родители учатся понимать настроение ребенка по звукам, которые он издает: тревожное кряхтение, тихое сопение или протяжное радостное гуление. Этот навык формируется не сразу, а постепенно – через ежедневное наблюдение и взаимодействие с младенцем. И чем чаще взрослому удастся «угадать» состояние ребенка, тем спокойнее тот становится: малыш начинает верить, что его сигналы – будь то радость или беспокойство – доходят до мамы, а значит, его видят и он не один.

Такое эмоциональное взаимодействие поддерживает развитие общения и постепенное понимание эмоций. Ранний диалог между мамой и ребенком – первый «учебник» человеческих отношений. Совместное проживание эмоций учит малыша не только распознавать чувства, но и делиться ими. Бережное отношение взрослого к переживаниям ребенка закладывает в его сознании мостик между внутренними ощущениями и их выражением – в словесной и поведенческой форме.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Ведите дневник настроения**

Для того чтобы вам легче было понимать желания малыша и выстраивать с ним диалог, записывайте, что происходит в моменты смены настроения. Был ли ребенок сонным или активным? После еды проявляет спокойствие или капризничает. Это поможет выявить последовательность и закономерности в поведении малыша.

2 Обращайте внимание на язык тела

Порой тело ребенка может говорить более ярко, чем кряхтение или плач. Наблюдайте за ним. Сжимание кулачков, подтягивание ножек к животу – часто признаки боли (колики) или дискомфорта. Выгибание спины и беспокойство могут означать переутомление или желание сменить позу. Если ребенок свободно двигает ручками и ножками, то он расслаблен.

3 Пауза перед реакцией

Когда малыш начинает беспокоиться, не бросайтесь сразу к нему, чтобы покормить или укачать. Остановитесь на 10–15 секунд и наблюдайте. Возможно, это просто фаза быстрого сна. Если плач или дискомфорт усиливаются, откликнитесь и оцените потребности ребенка.

4 Будьте спокойны

Ваше спокойствие позволяет малышу чувствовать себя в безопасности. Поэтому перед тем, как подойти к беспокоящемуся малышу, сделайте глубокий вдох и постарайтесь максимально расслабиться.



ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**«Я САМ! Я САМА!»: ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ В ТРИ ГОДА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Почему ребенок стал непослушным?»

«Контролировать или помогать ребенку?»

«Как помочь малышу справиться со своими эмоциями?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В основе кризиса трех лет лежит фундаментальный сдвиг: ребенок переходит от простого следования указаниям взрослых к попыткам самостоятельно управлять своей жизнью. Этот процесс неизбежно сопровождается противоречиями. С одной стороны, у малыша появляется стремление к независимости. С другой – он по-прежнему нуждается в помощи и поддержке взрослых. Столкновение этих двух противоположностей рождает проявления кризиса – своеволие и упрямство.

Параллельно этому процессу происходит расширение круга социального взаимодействия, которое заставляет ребенка учиться новым правилам общения вне дома, со сверстниками и другими взрослыми. Взрослому в этот период лучше занимать роль не контролера и ограничителя, а мудрого советчика, который помогает ребенку справляться с накопившимися эмоциями.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Право на самостоятельность**

Главный девиз этого периода – «Позвольте ему делать самому». Даже если вы спешите и знаете, что ребенок будет надевать колготки полчаса, дайте ему эту возможность. Если его действия не несут угрозы жизни и здоровью, позвольте ему получить свой собственный опыт. Да, это может занять много времени, возможно, малыш устроит беспорядок, но это вклад в его будущую уверенность в себе.

2 Предлагайте ограниченный выбор

Чтобы избежать открытого противостояния, давайте малышу возможность выбора. Не спрашивайте: «Ты будешь есть кашу?», на что легко получить отказ. Вместо этого спросите: «Ты будешь кашу из синей миски или из папиной тарелки?» или «Тебе положить ложку меда или будешь варенье?». Вы контролируете ситуацию (каша будет съедена), но ребенок чувствует свою значимость и контроль.

3 Сохраняйте спокойствие

Эмоции ребенка в этом возрасте очень нестабильны. Ваша задача – не поддаваться на провокации. Помогите ребенку пережить сильную эмоцию, не стыдя его. Говорите спокойным, твердым голосом, чтобы ребенок чувствовал вашу поддержку, но не получал подкрепления своему поведению.

4 Переключайте внимание

Если ребенок зациклился на нежелании уходить с площадки, переключите его фокус: «А давай мы пойдем домой и посмотрим, кто быстрее добежит до того дерева?» или «Помоги мне нести ключи, ты же мой самый главный помощник».



ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ГРАНИЦЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ:
ЧТО РЕБЕНОК МОЖЕТ ДЕЛАТЬ САМ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как понять, что ребенку нужна помощь?»

«Какие игры помогут развить самостоятельность у ребенка?»

«Нужно ли постоянно контролировать действия ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Самостоятельность – это не просто умение ребенка делать что-то без помощи взрослого, это качество личности, которое включает в себя проявление инициативности, целеустремленности и самоорганизации. В раннем возрасте ребенку сложно проявить эти качества без поддержки.

Чтобы помочь малышу вырасти активным и уверенным, взрослые должны придерживаться важных принципов: проявлять терпимость к ошибкам (ребенок может пролить суп из ложки или не попасть в петлю пуговицей – это абсолютно нормально, он учится); предлагать помощь, когда ребенок ее просит (взрослый является надежной опорой для малыша: он наблюдает, предлагает новые способы действий, но не навязывает их, а включается тогда, когда ребенок явно просит помощи или начинает испытывать сильное разочарование); поддерживать инициативу ребенка. Задача взрослого на этом этапе – быть мудрым наставником, который верит в силы малыша, а не критиковать его.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Поручайте маленькие задания**

Для ребенка 1–3 лет очень важно быть причастным к жизни семьи. Для того чтобы он чувствовал свою значимость, можно предложить ему рассортировать носочки по парам или убрать игрушки в ящик. Это привьет не только любовь к порядку, но и сформирует предпосылки ответственности и самостоятельности.

2 Предлагайте выбор

Дети раннего возраста часто не хотят соглашаться с тем, что предлагают им взрослые. Для малыша важно знать, что он что-то сделал сам. Для этого можно предложить ему выбрать одежду, в которой он пойдет гулять, или зубную пасту, которой он будет чистить зубы. Ограниченный выбор помогает ребенку проявлять инициативу и учиться принимать простые решения.

3 Хвалите за конкретные действия

Дети любят, когда их хвалят. Но общее «Молодец!» быстро обесценивается. Лучше хвалить за конкретное действие и процесс. Например, можно похвалить за то, что ребенок сам надел носочки или сам убрал книгу на полку.

4 Организуйте доступное пространство

Чтобы ребенок мог проявлять инициативу, ему нужен доступ к вещам. Если все, что ему нужно, лежит высоко или закрыто, он вынужден постоянно просить помощи. Например, в детской комнате разместите низкие полки или стеллажи с игрушками, книжками, карандашами. Пусть он сам выбирает, чем заняться.



ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**КАК ОТУЧИТЬ РЕБЕНКА ОТ ПУСТЫШКИ БЕЗ СТРЕССА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как отучить от пустышки без слез?»

«Стоит ли сразу убирать пустышку или лучше это делать постепенно?»

«Почему ребенок долго не отказывается от пустышки?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Отказ от пустышки является естественным этапом взросления ребенка. Со временем сосательный рефлекс начинает угасать, а интерес к пустышке теряется. Задача взрослого – помочь малышу пройти этот путь с минимальным напряжением. Сделайте этот процесс поэтапным. Сначала уберите пустышку на несколько часов, затем на полдня, а завершающим этапом будет отлучение от нее ночью. Если резко убрать пустышку ночью, то можно спровоцировать стресс у малыша. Для начала поговорите с ребенком и предложите класть пустышку спать рядом или в отдельную коробочку, чтобы она «отдохнула», – так отлучение от пустышки превращается в игру. Если ребенок сильно расстроен или ему нездоровится, можно временно отложить процесс и вернуться к нему позже.

Помните, что последовательность и спокойствие – ваши главные союзники. Такое поведение взрослого создает эмоциональную стабильность. Самое главное – не торопите события.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Сохраняйте спокойствие**

Даже если у вас внутри буря, сохраняйте спокойствие. Ребенок считывает ваше состояние, и, чем больше вы тревожитесь, тем важнее для него становится пустышка. Она становится единственным источником спокойствия. Относитесь к процессу отлучения как к игре, а не как к экзамену, чтобы ребенок смог сделать это в своем темпе.

2 Не торопитесь и не сравнивайте

У каждого ребенка свой темп. Именно поэтому не стоит сравнивать своего малыша с кем-то еще. Ваша задача – не побить рекорд, а сделать отказ естественным и постепенным. Если сегодня не получается уложить без пустышки – дайте ее, попробуйте завтра. Один шаг назад – это не провал, а часть пути.

3 Другие способы успокоения

Сосание для ребенка – это один из способов успокоиться. В моменты, когда ребенок просит пустышку, просто обнимите его, посадите на колени, погладьте по спинке. Тепло любящих рук успокаивает лучше любой соски. В первое время можно во время засыпания быть рядом с малышом, гладить его, держать за руку.

4 Читайте книги о взрослении

Книга или рассказ может стать вашим помощником. Могут помочь сюжеты, где герои прощаются с соской. Такие истории сообщают ребенку, что подобная ситуация происходит не только с ним, и подсказывают варианты поведения.



ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА–7 (8) ЛЕТ)**«Я СРЕДИ ДРУГИХ»:
РЕБЕНОК В МИРЕ ЛЮДЕЙ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как научить ребенка общаться?»

«Нужно ли разговаривать с ребенком про его эмоции?»

«Как выстроить взаимодействие с детским садом (воспитателями, специалистами)?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В дошкольном возрасте ребенок начинает активно взаимодействовать с другими детьми, со взрослыми. Это дает начало уникальному и значимому для развития периоду. Именно в это время закладываются первые представления о нормах и правилах поведения в обществе, формируется умение понимать других людей и самосознание.

Социализация – это многогранный процесс, который включает в себя: *усвоение норм и правил*, которое заключается в понимании того, как вести себя в различных ситуациях (дома, в гостях, в общественных местах); *эмоциональное развитие*, благодаря которому ребенок учится распознавать свои и чужие эмоции и реагировать на них; *развитие общения*, в котором формируются навыки взаимодействия, умения договариваться и сотрудничать; *формирование самосознания*, благодаря которому ребенок начинает осознавать себя как личность, у него появляются самооценка и представление о своем месте в мире.

Задача взрослого состоит в том, чтобы стать для ребенка мудрым проводником и надежной опорой в этом сложном и увлекательном путешествии по миру человеческих отношений.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Играть вместе**

Игра является естественным проводником в социальный мир. Именно поэтому ее можно использовать как один из главных инструментов социализации. Примеряйте роли, придумывайте истории, вместе создавайте игровое пространство. Все это позволит «проиграть» разнообразные жизненные ситуации, которые ребенок может встретить в реальности.

2 Развивайте эмпатию

Чтобы ребенку было легче выстраивать взаимодействие с другими людьми, помогайте ему замечать и называть свои и чужие чувства. Для этого называйте чувства – проговаривайте вслух то, что испытывает ребенок. Например: «Ты рад, что мы пришли на детскую площадку» или «Ты злишься».

3 Будьте примером для подражания

Ребенок дошкольного возраста старается во всем подражать родителям. Поэтому покажите ему пример того, как нужно взаимодействовать с другими людьми в обществе. Следите за своей речью, демонстрируйте уважение к другим, будьте последовательны и показывайте, как вы справляетесь с трудностями. Все это становится для ребенка самым важным и бесценным уроком социального поведения.

4 Сотрудничайте с детским садом

Поддерживайте сотрудничество с педагогами детского сада. Участвуйте в жизни группы: приходите на праздники, помогайте в организации мероприятий, выполняйте задания от педагогов. Все это показывает ребенку, что вы заинтересованы в его жизни.



ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА–7 (8) ЛЕТ)**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПОВЕРИТЬ В СЕБЯ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как поддержать ребенка?»

«Как правильно показывать ребенку, что он ошибся?»

«Нужно ли просить у ребенка помощи?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Уверенность ребенка в себе связана с отсутствием страха совершить ошибку. Уверенный в себе ребенок – это не тот, кто никогда не ошибается, а тот, кто знает, что если он ошибется, то ничего страшного не случится, будет возможность попробовать еще раз и взрослые будут на его стороне.

Уверенность в себе – это не врожденное качество. Это, прежде всего, навык, который вырастает из маленьких ежедневных побед ребенка. Главная задача взрослого – быть архитектором детской уверенности. Поддерживайте ребенка, говорите ему, что вы гордитесь им.

Родителям важно помнить, что уверенность ребенка рождается не из отсутствия ошибок, а из опыта их преодоления и поддержки со стороны взрослых. Поддерживайте его в трудные моменты и радуйтесь его маленьким победам.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Поощряйте усилия**

Порой взрослым хочется, чтобы ребенок сделал что-то идеально с первого раза, но такое случается достаточно редко. От неудачной попытки ребенок расстраивается не меньше взрослого и теряет уверенность в себе. Именно поэтому родителям важно поддерживать ребенка. Например, скажите: «Я вижу, как ты старался!». Это поможет ребенку понять, что его ценят всегда, а не только за успешные попытки.

2 Отделяйте поступок от личности

Когда ребенок ошибается, то не стоит говорить ему, что он неаккуратный или ленивый. Это может привести к тому, что ребенок сам будет «вешать» на себя ярлыки. Вместо этого опишите причинно-следственную связь события. Например, «Чашка разбилась, потому что она была мокрой и скользкой. Давай уберем осколки. В следующий раз нужно держать крепче».

3 Позвольте ребенку «не уметь»

Вера в себя рождается не в момент победы, а в момент выбора. Если мы заставляем ребенка доедать, дорисовывать или доигрывать «ради результата», мы учим его игнорировать свои чувства. Позвольте ему иногда остановиться. Уверенность – это умение сказать «стоп» без чувства вины.

4 Просите ребенка помочь вам

Когда взрослый просит помощи у ребенка – это придает малышу уверенность в себе. Просите ребенка о посильной реальной помощи и благодарите за вклад. Это дает опыт значимого участия в общих делах.



ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА–7 (8) ЛЕТ)**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ГОВОРИТ НЕПРАВДУ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Ругать или не ругать ребенка за ложь?»

«Почему ребенок говорит неправду?»

«Как отличить ложь от фантазии?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

У ребенка дошкольного возраста стремительно развивается воображение. Его игры становятся более сложными и приобретают сюжетную линию. Но вместе с этим ребенок учится и сочинять истории про себя и других детей. Порой эти истории кажутся безобидными, но подчас они могут кого-то обидеть.

Ребенок, совершивший проступок, может побояться сказать правду и переложить вину на кого-то еще. Например, разбив чашку, он скажет, что это кот пробежался по столу, или, съев печенье, будет отрицать это, даже если весь обсыпан крошками. Причины неправды в дошкольном возрасте различны: смешение фантазии и реальности, желание избежать неприятных последствий, стремление сохранить одобрение взрослого, экспериментирование с правилами. Важно учитывать контекст. Вместо того чтобы ругаться, постарайтесь увидеть за каждой историей реальные чувства маленького человека, который еще не умеет справляться с последствиями своих поступков.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Сохраняйте спокойствие**

Когда ребенок говорит неправду, реакцией взрослого может быть возмущение или гнев. Сгоряча вы можете назвать ребенка обманщиком. Этого стоит избегать. Ярлык «лгун» быстро «приклеивается» к ребенку, и он может принять этот образ и начать ему соответствовать. Кроме того, страх и стыд только усилят желание скрыть правду в следующий раз.

2 Отделите ложь от фантазии

Не критикуйте ребенка за фантазирование. Предложите ему игру «Сказка или правда». Скажите, например: «Какая удивительная история! А теперь расскажи мне, что произошло на самом деле?». Так вы дадите ребенку понять, что между вымыслом и реальностью есть граница и что учиться их различать можно спокойно, без боязни осуждения или наказания.

3 Объясняйте последствия лжи

Когда ребенок сказал неправду, объясните, что вам неприятно это слышать. Или скажите, что, когда он обманывает, вам грустно и сложно ему доверять. Предложите всегда говорить правду, чтобы вы могли его в любой ситуации поддержать.

4 Создайте безопасную атмосферу

Ребенок должен знать: за правду его не накажут, а наоборот – поддержат. Это самый важный принцип. Если вы хотите честности, убедитесь, что ваш ребенок не боится говорить правду.



ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**ОТКРЫВАЕМ МИР ВМЕСТЕ:
ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ МАЛЫША****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

- «Как развивать мышление у младенца?»
«Какие игры можно использовать для познавательного развития младенца?»
«Как разнообразить игровое пространство для малыша?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Развитие малыша – это не гонка за рекордами, а бережное сопровождение ребенка в его естественных открытиях окружающего мира. В период от рождения до 1 года закладывается фундамент для будущего развития ребенка: от координации его движений до способности мыслить и общаться. Важно не столько выполнить возрастные нормы, сколько почувствовать ритм своего малыша и создавать среду, в которой он может исследовать мир безопасно, с интересом и в своем темпе.

Безопасный сенсорный опыт помогает ребенку знакомиться со свойствами предметов через зрение, слух, осязание и движение. Именно через ощущения (тактильные, зрительные, слуховые) малыш познает свойства предметов: гладкое и шершавое, теплое и холодное, звонкое и тихое. Используйте поверхности и материалы приятной, безопасной температуры и фактуры. Не предлагайте младенцу грубые, острые или мелкие материалы и не закрывайте ему глаза во время сенсорной игры.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Горячий – холодный**

Наполните две пластиковые бутылки холодной и теплой водой. Расскажите ребенку, что холод любит белый медвежонок, а тепло – обезьянка. Предложите ребенку отвести игрушки домой. Для этого нужно потрогать бутылки и определить, какая из них холодная, а какая горячая.

2 Гладкий – шершавый

Возьмите шершавую и гладкую бумагу (например, подойдет рифленая бумага, гофрированный картон и простая гладкая бумага). Проводите пальчиками ребенка по разным поверхностям. Предложите ему с закрытыми глазами угадать, где какая.

3 Чудесный мешочек

Положите в мешочек несколько хорошо знакомых предметов: шишку, колесико, кубик, помпон, деревянный шар. Определяйте на ощупь предметы в нем. Для сенсорных игр с младенцем используйте только крупные цельные предметы, которые нельзя проглотить или разобрать на мелкие части. Игра проводится под непосредственным наблюдением взрослого.

4 Игры с тканью

Отрежьте пары лоскутков ткани одинакового размера, но разные по толщине и фактуре. Перемешайте их. Возьмите один, попросите ребенка найти такой же, как этот.



ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ПОЗНАВАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ РЕБЕНКА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

- «Как развивать познавательный интерес у ребенка?»
«Какие приемы можно использовать, чтобы увлечь малыша?»
«Как часто стоит говорить с ребенком?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Первый год жизни малыша – это самое удивительное время. Ребенок активно познает мир, в котором все ново и неизведанно. Это познание происходит не через вопросы или исследование предметов за счет попыток собрать или разобрать их, а через внимательный взгляд, слежение за движением, прислушивание к голосу, исследование собственных пальчиков и попытки дотянуться до яркой погремушки. Главным инструментом познания для младенца является его тело и ощущения, а проводником в познании мира – взрослый.

Познавательная активность побуждается и стимулируется через сенсорный опыт. Глазки учатся фокусироваться на лице мамы, ушки – узнавать знакомый голос, пальчики – ощупывать разные поверхности. Используйте время бодрствования для первых открытий: дайте потрогать разные ткани, позвольте рассмотреть свою руку, покатайте перед глазами яркую игрушку, спойте песенку. В процессе кормления разговаривайте с малышом, а во время купания – рассказывайте о том, какая теплая водичка течет из крана. Чем больше вы разговариваете с малышом, комментируете свои действия, называете предметы, тем быстрее сформируется его пассивный словарь.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Создайте безопасную среду**

Чтобы ребенок мог исследовать мир, ему необходимо пространство, где он может свободно передвигаться, трогать, пробовать на вкус предметы, не опасаясь резких запахов и звуков. Уберите хрупкие и опасные предметы и позвольте малышу свободно ползать и дотягиваться до интересных вещей.

2 Следуйте за ребенком

Наблюдайте за тем, что привлекает внимание ребенка. Когда ребенок смотрит на вас, улыбнитесь и заговорите с ним. Если тянется к погремушке, дайте ему ее. При разглядывании пальчиков не стоит отвлекать малыша. Задача взрослого – быть рядом.

3 Разговаривайте с малышом

Комментируйте все свои действия. Например, говорите: «Сейчас мы будем умываться. Водичка теплая». Ребенок может не понимать слов, но он слышит интонацию, ритм и чувствует вашу эмоциональную вовлеченность. Все это закладывает основу для будущей речи.

4 Поддерживайте тактильный контакт

Чем больше ребенок прикасается к вам и ощущает ваше тепло, тем богаче его сенсорный опыт. Используйте время бодрствования для нежных поглаживаний, массажа, игры с пальчиками («Сорока-ворона»). Тактильные ощущения – важный канал познания себя и мира для младенца.



ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**ВИЖУ, СЛЫШУ, ЧУВСТВУЮ:
ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ОРГАНОВ ЧУВСТВ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как развить мелкую моторику через игру?»

«Какие предметы можно использовать для развития слуха ребенка?»

«Как разнообразить деятельность ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В первый год жизни ребенок активно знакомится с окружающим миром с помощью зрения, слуха, осязания, движений и общения со взрослыми. Он рассматривает лицо близкого человека и предметы, прислушивается к голосам и бытовым звукам, тянется к игрушкам, ощупывает их, удерживает и постепенно учится действовать с ними.

Для сенсорного развития не требуется большое количество специальных пособий. Подходящий опыт ребенок получает и в обычных повседневных ситуациях: во время умывания, переодевания, прогулки, игры и общения. Взрослый помогает малышу замечать свойства окружающего мира: называет предметы, обращает внимание на звук, движение, цвет или поверхность, дает время рассмотреть и исследовать их.

Не стоит одновременно предлагать много ярких, звучащих или движущихся объектов. Младенцу легче сосредоточиться, когда впечатления появляются постепенно. Один и тот же предмет или игру можно использовать много раз: ребенок замечает в знакомой ситуации новые свойства и осваивает новые способы действия.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Куда движется игрушка**

Покажите малышу крупную безопасную игрушку и медленно перемещайте ее в поле зрения вправо и влево, немного вверх и вниз. Дайте ребенку возможность самому следить за движением глазами и поворачивать голову. Позже положите игрушку в доступном месте, чтобы малыш мог потянуться к ней или приблизиться самостоятельно.

2 Откуда слышен звук

Разговаривайте с малышом, находясь то справа, то слева от него, напевайте короткую песенку или негромко используйте безопасную звучащую игрушку. Сделайте паузу и наблюдайте, прислушивается ли ребенок, поворачивает ли голову или ищет источник звука взглядом. Звуки должны быть негромкими и спокойными.

3 Такие разные на ощупь

Предложите малышу несколько крупных и безопасных предметов с различной поверхностью: гладкое пластиковое кольцо, мягкую тканевую игрушку, махровое полотенце, силиконовый прорезыватель. Давайте предметы по одному, позволяя ребенку самостоятельно ощупывать, удерживать их.

4 Исследуем мир на прогулке

Ребенку можно, под контролем взрослого, дать прикоснуться к безопасной поверхности – к гладкому листу растения или коре дерева, если она не колючая и не повреждена. Называйте то, что ребенок видит, слышит или трогает: «Лист качается», «Птичка поет», «Кора шершавая». Так обычная прогулка становится исследованием ощущений, которые дарит мир вокруг.



ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)

РАЗВИВАЮЩАЯ СРЕДА ДЛЯ МАЛЕНЬКОГО ИССЛЕДОВАТЕЛЯ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Как правильно организовать развивающую среду для малыша?»

«Какие игрушки должны быть в комнате малыша?»

«Нужно ли разграничивать комнату на разные зоны?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Организация развивающей предметной среды для ребенка раннего возраста заключается не в покупке игрушек и мебели, а в продуманном пространстве, которое станет первым помощником в первых исследовательских шагах малыша. В возрасте от 1 года до 3 лет ребенок не просто знакомится с предметами, он учится активно действовать с ними, экспериментировать, устанавливать простейшие причинно–следственные связи. Именно поэтому среда должна не только обеспечивать безопасность, но и побуждать к активности, предоставляя ребенку возможность удивляться, пробовать, ошибаться и открывать новое.

Ключевыми принципами развивающей среды в этом возрасте являются многофункциональность и доступность. В раннем возрасте важно, чтобы один и тот же предмет (например, мягкие модули, ширмы, контейнеры) можно было использовать различными способами, меняя пространство в зависимости от интересов и замыслов игры. Важно помнить, что среда должна быть не статичной, а изменяемой. Регулярно обновляйте часть материалов, убирайте надоевшие игрушки на время и добавляйте новые – так вы будете поддерживать познавательный интерес ребенка.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Среда должна быть безопасной

Для юного исследователя важно, чтобы пространство вокруг него было безопасным. Уберите все хрупкие, опасные вещи, чтобы они не были препятствием для ребенка. Закрепите мебель и установите заглушки. Все это позволит вам дать ребенку максимум свободы для изучения мира.

2 Зонируйте пространство

Выделите в комнате ребенка несколько различных по функциональности зон, например: уголок для подвижных игр (коврик, туннель, мягкий модуль), зона для творчества (стол для рисования и лепки), место для спокойных игр (полка с книгами и рамки-вкладыши).

3 Доступность среды

В комнате ребенка игрушки, книги и материалы для творчества должны быть на уровне роста ребенка. Для малыша важно, чтобы он мог самостоятельно взять то, что его заинтересовало. Таким образом вы разовьете не только его познавательную активность, но и самостоятельность и инициативность.

4 Организуйте сенсорное развитие

Важно, чтобы у ребенка была возможность трогать различные текстуры, формы и цвета. Организуйте тактильные дорожки из материалов разной текстуры – пусть ребенок ходит по ним босиком. Используйте игры вроде «волшебного мешочка» с разными предметами на ощупь.



ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1–3 ГОДА)**ВСЕ ПОЗНАЕТСЯ В СРАВНЕНИИ:
ЦВЕТ, ФОРМА, ВЕЛИЧИНА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как организовать развивающее пространство для ребенка?»

«Какие органы чувств развиваются в раннем возрасте?»

«Как развить вкус и обоняние малыша?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Развитие у ребенка понимания общепринятых образцов (сенсорных эталонов), а также свойств предметов и явлений (цвета, формы, величины, звука, вкуса, тактильных ощущений) является одной из важнейших сторон познавательного развития. В возрасте от 1 до 3 лет малыш не просто смотрит на мир – он трогает, пробует, мнет, стучит, пересыпает и проливает. Именно в этом возрасте закладывается фундамент для будущего восприятия, мышления и речи, и происходит это не через объяснения, а через практический опыт взаимодействия с предметами. Все эти действия становятся движущей силой психического развития ребенка и формируют его первичную картину мира.

Чтобы создать условия для развития сенсорных эталонов, нужно наполнить окружающую ребенка среду разнообразными материалами, воздействующими на все органы чувств. Для этого подойдут тактильные мешочки с различными наполнителями, доски с застежками, рамки-вкладыши, пирамидки, матрешки, наборы для сортировки. Но важнее включать сенсорное развитие в повседневную жизнь: на прогулке обсуждать цвет листьев и форму облаков, на кухне – гладкую и шершавую поверхность фруктов, в ванной – температуру и текучесть воды, чтобы закрепить сенсорные представления на практике.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Тактильные ощущения**

Разнообразные действия с безопасными предметами поддерживают сенсорное и познавательное развитие. Для того чтобы правильно организовать пространство, дополните его сенсорными коробками, тактильными дорожками и природными материалами (шишки, камни).

2 Слуховое восприятие

Научите ребенка различать звуки окружающего мира. Используйте игры со звуками (например, баночки с различными крупами), слушайте тишину и природные звуки, используйте в игре музыкальные инструменты, а также свой голос, чтобы показать разнообразие тембра и громкости.

3 Зрительное восприятие

Глаза ребенка должны привыкать к разнообразию цветов, форм и размеров, учиться сравнивать и находить сходства и различия. Сортируйте игрушки по форме и цвету, играйте с пирамидками и матрешками, наблюдайте за природой и читайте книги с яркими картинками.

4 Вкус и обоняние

Эти чувства часто упускают из виду, но они не менее важны. Конечно, нужно быть осторожным, но можно давать ребенку пробовать и нюхать безопасные продукты и растения. Например, дайте сравнить вкус лимона (кислый), яблока (сладкое) и огурца (пресный).



ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ОБУЧАЮЩИЕ ИГРЫ ДОМА И НА УЛИЦЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как увлечь ребенка домашними делами?»

«В какие игры можно играть в дороге?»

«Как превратить прогулку в увлекательное путешествие?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В раннем возрасте обучение и игра неразделимы. Маленький ребенок познает окружающий мир через активные действия. В это время каждая минута может принести новое открытие. И самое ценное – это внимание и участие родителей. Любое повседневное дело можно превратить в веселую игру, которая будет не только развивать малыша, но и укрепит вашу с ним эмоциональную связь. Главным правилом вашего повседневного взаимодействия становится то, что игра должна быть легкой, радостной, соответствовать интересам и уровню развития ребенка.

Дом и улица могут стать лабораториями для первых научных экспериментов ребенка, где каждый предмет может стать учебным пособием. Игры с крупой (пересыпание, сортировка, поиск спрятанных игрушек) развивают мелкую моторику и тактильное восприятие. Игры с водой (переливание из стаканчика в стаканчик, купание резиновых уточек, окрашивание воды безопасными красителями) знакомят со свойствами жидкостей и могут быть приятной, спокойной активностью для некоторых детей.

На улице ребенок сталкивается с многогранным миром природы, который невозможно воссоздать дома. Собирайте сокровища: гладкие камешки, пушистый мох, резные листья, сосновые шишки – их можно потом сортировать, сравнивать и использовать для творчества. Играйте с песком и водой: стройте замки, делайте куличики, наблюдайте, как вода впитывается в сухой песок и как она течет.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Игры дома**

Для того чтобы провести с ребенком время с пользой для развития, включайте его в свои повседневные дела. Предложите совместно в игровой форме рассортировать его одежду, разложить крупу по баночкам или налить воду в кастрюлю половником и ложкой.

2 Используйте природный материал

На прогулке собирайте листья, чтобы сделать из них паруса для корабликов, или шишки, чтобы превратить их в маленьких человечков. Это не только познакомит ребенка с разными фактурами и формами, но и станет основой для развития воображения.

3 Игры в дороге

Обучение происходит даже в промежутках между делами. По дороге в магазин или из садика можно считать ступеньки, называть цвета встречных машин, искать круглые и квадратные предметы. Главное – увлечь ребенка.

4 Будьте рядом с ребенком

Включайтесь в игру ребенка. Чем более заинтересованным вы будете, тем активнее ваш ребенок начнет познавать мир. Поддержка взрослого в этом возрасте создает опору для первых открытий.



ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА– 7 (8) ЛЕТ)**МЫСЛИТЕЛИ И ФАНТАЗЕРЫ:
КАК СКЛАДЫВАЕТСЯ ДЕТСКАЯ КАРТИНА МИРА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как организовать детскую игру?»

«Какие игрушки нужны ребенку для игр в профессию?»

«Как правильно отвечать на вопросы дошкольника?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Дошкольный возраст – это период активного формирования представлений об окружающем мире. Ребенок устанавливает причинно-следственные связи, узнает новые социальные роли, осваивает нормы и правила поведения в коллективе, учится выражать свои мысли и чувства, а также развивает способность к эмпатии и взаимопониманию. В этом возрасте ведущей деятельностью является игра. Через нее ребенок моделирует отношения мира взрослых – он играет в профессии, становясь водителем автобуса или врачом.

Благодаря игре ребенок шаг за шагом «проживает» ситуации мира взрослых, не боясь совершить ошибку. В игре он может примерять на себя различные роли, экспериментировать с поведением, учиться договариваться и уступать, что закладывает основы социального интеллекта. Одновременно развиваются произвольность действий и способность следовать правилам – ведь даже в свободной сюжетной игре есть негласные законы, которые дети принимают добровольно.

Задачей взрослого является создание развивающей среды, которая будет побуждать ребенка к новым открытиям и творчеству, а также участие в детской игре в качестве соавтора сюжета и партнера.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Включайтесь в игру**

Самое главное в детской игре – это сам процесс, а не результат. Поэтому не спрашивайте у ребенка, чему он научился. Будьте партнером и соавтором: следуйте за замыслом ребенка, предлагайте идеи, но не перехватывайте инициативу.

2 Разговаривайте с ребенком

Отвечайте на вопросы ребенка, не давая готовых ответов. Вместо «потому что так надо» скажите: «А как ты думаешь? Давай вместе подумаем». Это стимулирует причинно-следственное мышление. Читайте вместе с ребенком, обсуждая прочитанное. Это развивает умение слушать и размышлять.

3 Помогайте осваивать новые социальные роли

Если ваш ребенок боится врача, то поиграйте в поликлинику дома. Пусть малыш будет доктором, а вы – пациентом. Это поможет снизить тревогу и освоить новую социальную роль.

4 Позволяйте ошибаться

Жизнь маленького ребенка состоит из проб и ошибок. Он может пролить воду или испачкаться в краске. Не ругайте его, вместо этого вместе вытрите лужу и объясните ему, что ошибка – это шаг к новому умению.



ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА– 7 (8) ЛЕТ)**ВОЗРАСТ ПОЧЕМУЧЕК:
КАК ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ И ОТВЕЧАТЬ НА НИХ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как отвечать на сложные вопросы?»

«Можно ли сказать ребенку, что не знаю ответ на его вопрос?»

«Как помочь ребенку находить ответы на вопросы?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Дошкольный возраст – это период, когда в ребенке просыпается маленький почемучка. В этот период ребенок переходит от простого знакомства с миром к его осмыслению. На родителей обрушивается шквал бесконечных вопросов: «Почему небо голубое?», «Откуда берется дождь?» или «Зачем корове рога?».

Через вопросы ребенок дошкольного возраста выстраивает собственную картину мира, он анализирует, сравнивает и ищет причинно–следственные связи. Родителям не стоит подавлять познавательную активность ребенка уходом от ответа. Ответ должен быть достоверным, понятным по возрасту и, по возможности, побуждать ребенка к дальнейшему исследованию. Объем объяснения подбирайте по реакции и интересу ребенка. Главный парадокс дошкольного возраста состоит в том, что самый полезный ответ – не самый полный и научно обоснованный, а тот, который порождает новые вопросы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Отвечайте честно**

На любой, даже самый неудобный и сложный вопрос старайтесь давать честный ответ с адаптацией его под возрастные особенности ребенка. Для трехлетки простое объяснение в несколько предложений будет более понятно, а для шестилетки можно добавить пару научных фактов, но, желательно, через образы и сравнения.

2 Признайтесь, если чего-то не знаете

Не бойтесь признаваться: «Я не знаю, давай поищем вместе в энциклопедии (или посмотрим познавательное видео)». Такой подход не подрывает ваш авторитет, а, наоборот, показывает, что учиться можно всю жизнь и что это увлекательно.

3 Задавайте вопросы

Чтобы стимулировать познавательную активность ребенка, важно не только самостоятельно отвечать на его вопросы, но и задавать их самим. Комментируйте свои действия: «Интересно, почему хлеб поднялся в духовке? Наверное, дрожжи выделяют пузырьки...» – такие монологи учат ребенка мыслить вслух.

4 Не давайте исчерпывающие ответы

Позвольте ребенку самостоятельно совершать открытия. Когда ребенок спрашивает, почему трава зеленая, не торопитесь с лекцией по биологии. Вместо этого можно ответить встречным вопросом: «А как ты сам думаешь? Такая тактика переводит ребенка из пассивного слушателя в активного исследователя.



ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА– 7 (8) ЛЕТ)**ПРИДУМЫВАЕМ СКАЗКИ ВМЕСТЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как поддержать детскую фантазию?»

«Какие приемы можно использовать для совместного сочинения сказок?»

«Как создать интересную для ребенка сказку?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Дошкольное детство – это период, когда каждое событие в жизни ребенка может стать сюжетом для сказки. Ребенок весело прыгает по лужам в реальном мире, а в воображаемом он отважный странник, спасающийся от касатки, прыгая по льдинам. Взрослый может подхватить сюжет игры, которую придумал ребенок, и вместе сочинить сказку.

Придумывание сказок вместе с ребенком – это не просто забава, а уникальный ритуал, который позволяет создать единое пространство для творчества. Главной задачей родителя становится бережное сопровождение детской мысли. Совместное сочинение дает повод обсудить интересы и переживания ребенка, но не следует трактовать фантазийный сюжет как прямой диагностический материал или приписывать творчеству ребенка «скрытый смысл». А для родителя это бесценный шанс заглянуть во внутренний мир дошкольника, узнать о его ценностях и переживаниях, а заодно – мягко, через метафоры, подсказать решения проблем, которые волнуют малыша.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Придумайте героя**

Чтобы сочинение сказки не превратилось в мучительный процесс, важно, чтобы главный герой сказки был понятен и близок ребенку. Им может стать любимая игрушка, он сам или герой мультфильма. Так вы создадите безопасное пространство для фантазии.

2 Помогите вопросами

Часто ребенок не может придумать содержание, например, не знает, что любит и что делает главный герой. Помогите ему в этом с помощью вопросов: «Кто он? Где живет? Что любит делать?». Ответы могут быть неожиданными, но от этого интереснее будет сюжет сказки.

3 Рассказывайте ребенку свои сказки

Станьте для ребенка примером для подражания. Расскажите ему сказку, которую вы придумали сами. Пусть она будет неидеальна, но зато ребенок будет чувствовать вашу включенность и желание открывать вместе с ним мир фантазий.

4 Управляйте сюжетом

Чтобы сюжет, который придумывает ребенок, не был слишком простым, используйте фразу «А что, если...?». Это позволит внести элемент неожиданности и направит фантазию ребенка от линейного развития событий к разветвленному сюжету, где каждый новый «А что, если...» открывает неожиданный поворот и заставляет героя искать нестандартные решения.



РАЗВИТИЕ РЕЧИ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**КАК ПОЯВЛЯЕТСЯ И РАЗВИВАЕТСЯ РЕЧЬ МАЛЫША:
ОТ ПЕРВОГО ЗВУКА ДО СЛОВА «МАМА»****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как помочь малышу заговорить?»

«Какие есть приемы для стимуляции речи?»

«Как говорить с младенцем?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Как только ребенок появляется на свет, начинается долгий путь к осмысленному произнесению слова «мама». Крик новорожденного – это не просто сигнал дискомфорта, а тренировка голосового аппарата. Задействуются связки, дыхание и артикуляционные мышцы. В первые месяцы появляются вокализации, затем лепет и сроки этих переходов индивидуальны для каждого малыша. Ближе к концу первого года у многих детей появляются первые осмысленные слова, однако важна общая динамика развития речи. В 1–2 месяца ребенок учится гулить, издавая гортанные звуки, а в 3–4 месяца появляются первые протяжные «песни», состоящие из одних гласных (а–а–а, у–у–у), малыш начинает поворачивать голову на голос взрослого и улыбаться в ответ на речь. Ребенок учится слушать, различать интонации и понимать, что звуки могут быть средством общения.

Далее гуление сменяется лепетом и появляются первые слоги: «ба–ба–ба», «ма–ма–ма», «дя–дя–дя». Это не случайность: младенец активно тренирует мышцы языка, губ и неба, пробуя разные сочетания звуков.

Задача взрослого состоит в том, чтобы не пытаться ускорить речевое развитие ребенка. Поддержите малыша, повторяя за ним и привнося новые интонации в его речевой репертуар. Все это необходимо, чтобы ближе к году ребенок смог самостоятельно произнести такое долгожданное первое слово.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Говорите с ребенком**

Ваша речь очень важна для развития ребенка. Даже если вам кажется, что он ничего не понимает, он впитывает ритм, интонацию и мелодику родного языка. Не молчите в процессе ухода за ним. Комментируйте все свои действия, смотрите ему в глаза, чтобы он видел и запоминал вашу артикуляцию.

2 Стимулируйте речь

В процессе взаимодействия с ребенком отвечайте на его гуление и лепет. Если он гулит («агу», «ууу»), повторите за ним, а затем добавьте новый звук.

3 Играйте в звукоподражание

Дуйте, цокайте, щелкайте языком, пускайте мыльные пузыри – малыш будет пытаться копировать ваши движения ртом.

4 Обогащайте пассивный словарь

Множественно называйте предметы и действия. Одно и то же слово в одной и той же ситуации: «Это мячик. Мячик прыгает. Где мячик?» – так ребенок запоминает связь звука и объекта.



РАЗВИТИЕ РЕЧИ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**ПЕСТУШКИ, ПОТЕШКИ И ПЕРВЫЕ СТИХИ:
КАК РАССКАЗЫВАТЬ И ОБЫГРЫВАТЬ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как развивать речь малышу?»

«Какие стихотворения читать ребенку?»

«Когда нужно читать потешки и пестушки?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Фольклор – это не просто культурное наследие, но и уникальный инструмент для гармоничного развития ребенка. Потешки, пестушки, колыбельные и прибаутки являются первым речевым тренажером малыша, с которым его знакомит взрослый. Эти малые формы устного народного творчества идеально адаптированы к особенностям восприятия детей раннего возраста.

Потешки и пестушки очень ритмичны, они учат ребенка не только следить за сюжетом, который разворачивается в этом коротком произведении народного фольклора, но и чувствовать ритм. Ритм, повтор и эмоциональная интонация делают потешки предсказуемыми и удобными для понимания и запоминания. Повторяющийся, предсказуемый ритм создает у ребенка ощущение безопасности и стабильности, успокаивает его нервную систему. Это особенно важно в раннем возрасте, когда мир полон новых и порой пугающих впечатлений.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Фонематический слух малыша**

Народные песенки построены на звукоподражании («гуси–гуси – га–га–га»), повторении одинаковых согласных и гласных. Это учит ребенка вслушиваться в звуки родного языка, различать их и соотносить с объектами или действиями. Так закладывается основа для будущего правильного произношения.

2 Словарный запас

С помощью потешек в простой и доступной форме вводите ребенка в мир предметов, действий и качеств. Благодаря этому он узнает названия частей тела («Водичка, водичка, умой мое личико»), одежды, животных и их детенышей. Слова многократно повторяются в разных контекстах, что способствует их прочному усвоению.

3 Грамматический строй речи

Повторяя за взрослым строки «Наша Маша маленька, на ней шубка аленька», ребенок пассивно усваивает падежные окончания, согласование прилагательных с существительными, использование предлогов и глагольных форм. Речь взрослого служит живой моделью, которую малыш интуитивно копирует.

4 Речевая активность

Часто потешка сопровождается физическим действием (потягивание, массаж, игра в «Ладушки»). Эта связь слова и жеста делает речь осязаемой и понятной. Ребенок сначала выполняет действие по команде, а затем начинает сам проговаривать знакомые слова, сопровождая их движением.



РАЗВИТИЕ РЕЧИ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕЧИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как часто нужно заниматься с ребенком?»

«Как удержать интерес ребенка?»

«Как разнообразить игру?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Многие из нас слышали фразу, что речь ребенка находится на кончиках его пальцев. Пальчиковые игры развивают координацию рук и создают естественную ситуацию для развития внимания, чувства ритма и навыков общения. Моторное и речевое развитие взаимосвязаны, однако упражнения для пальцев сами по себе не являются способом «запуска» речи. Для речи особенно важны живой диалог, отклик взрослого на инициативу ребенка, чтение и совместная игра.

Пальчиковые игры приносят много пользы малышу – они позволяют объединить информацию от разных органов чувств: двигательную, зрительную и слуховую. Например, всем известная «Сорока-ворона»: взрослый водит пальцем по ладошке, перебирает пальчики и приговаривает знакомые слова – так малыш учится соотносить ритм стиха с последовательностью движений. Постепенно ребенок учится не только пассивно наблюдать, но и начинает проговаривать отдельные звуки и слова, а после года может самостоятельно рассказать стишок.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Начинать с рождения**

С первых месяцев жизни делайте легкий массаж ладошек и пальчиков малыша. Сопровождайте массаж короткими потешками и пестушками. Это позволит ребенку привыкнуть к прикосновениям и ритму голоса. А к 6 месяцам подключайте пассивные игры, в которых вы сами разгибаете и сгибаете пальчики ребенка («Ладушки» и «Сорока-ворона»).

2 Занимайтесь регулярно

Для малыша лучше заниматься пальчиковой гимнастикой каждый день, чем раз в неделю. Это позволит ему привыкнуть к подобному виду взаимодействия со взрослым и не уставать в процессе игры.

3 Говорите выразительно

В процессе массажа или пальчиковой игры проговаривайте текст потешки или стишка четко, не спеша, расставляя ритмические акценты. Меняйте свою интонацию от начала к концу. Сопровождайте свою речь паузами и мимикой. Это позволит поддерживать интерес ребенка.

4 Используйте яркие предметы и образы

Для того чтобы разнообразить игру, используйте маленькие куколки, бумажные колпачки или резиновые игрушки. Это позволит превратить игру в спектакль и усилит интерес ребенка. А для самых маленьких можно использовать крупные предметы для захвата (мячики, тканевые кольца, прорезыватели) во время игры – это тренирует не только пальчики, но и общую координацию.



РАЗВИТИЕ РЕЧИ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ПУТЬ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ:
ОТ ПЕРВОГО СЛОВА ДО РАЗГОВОРА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как правильно разговаривать с ребенком?»

«Какие книги читать малышу?»

«Как стимулировать речь ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В 10–14 месяцев ребенок произносит свое первое слово (мама, папа, баба или дай). Это не просто слово, а мостик между внутренним миром ребенка и внешним. Оно всегда связано с конкретным человеком, действием или предметом. Обычно оно произносится с определенной целью и оформляется интонацией. С этого момента начинается качественный скачок в речевом развитии ребенка. Он понимает, что у всего есть свое имя, и начинает активно запоминать названия и имена. Чтобы чуть позже научиться складывать предложения из двух слов («Мама, дай» или «Там кися»). Все это порождает первую коммуникацию между родителями и ребенком.

Между 1,5 – 2 годами ребенок начинает составлять короткие фразы из двух–трех слов, пропуская предлоги и союзы («Мама, хочу спать»). Такое построение предложения является этапом освоения грамматики. Это помогает ребенку выделять ключевые слова. Словарь в этом возрасте очень вариативен; оценивают не количество слов, а понимание речи, коммуникативную инициативу, появление фраз и общую динамику, необходимую для того, чтобы ребенок мог начать активно разговаривать со взрослым, используя простые фразы и конструкции (вместо «Мама, пить» говорить: «Мама, я хочу пить»). Важно поддерживать ребенка в попытках построить фразы и задавать вопросы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Внимательно слушайте**

Говорите с ребенком, даже если он еще не говорит. Комментируйте все, что видите, отвечайте на его гуление, лепет, повторяйте за ним звуки и добавляйте свои. Это позволит не только выстроить доверительный контакт, но и обогатить его пассивный словарный запас.

2 Не упрощайте свою речь

В диалоге с ребенком не говорите детскими словами (биби, тятля и др.). Называйте предмет правильно и при желании добавляйте звукоподражание: «Это машина. Машина едет. Би–би!».

3 Развивайте речь каждый день

Читайте ребенку потешки, ритмичные стихи. Например, народные песенки, стихи А.Л. Барто или К.И. Чуковского. Повторяющиеся строки побуждают ребенка «подговаривать».

4 Поощряйте попытки ребенка

Иницилируйте речь ребенка. Не старайтесь построить фразу за него. Подождите, а затем спросите: «Что ты хочешь? Скажи «пить» или «дай»». Даже если ребенок просто произнесет звук, похвалите его. Для него это большой шаг.



РАЗВИТИЕ РЕЧИ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ЗАМЕЧАЕМ И НАЗЫВАЕМ ВСЕ ВОКРУГ:
РАСШИРЯЕМ ДЕТСКИЙ СЛОВАРЬ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как расширить словарный запас ребенка?»

«Какие упражнения помогут запомнить новые слова?»

«Нужны ли специальные занятия для развития речи?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В раннем возрасте речь ребенка развивается естественным образом. Главный контекст развития речи – живое общение в повседневной деятельности; книги и картинки дополняют его. Именно поэтому родителям стоит рассказывать о том, что они видят вокруг, озвучивать каждое действие ребенка и комментировать свои.

Говорите развернутыми предложениями – это знакомит ребенка с грамматическим строем речи. Не «это дерево», а «это высокое зеленое дерево, его листья шелестят на ветру». Не просто «собака», а «смотри, лохматая собака бежит по дорожке, она кого-то ищет». Чем больше деталей, эмоций и сравнений вы вкладываете в свои слова, тем более богатой становится речь малыша.

Одним из главных правил для родителей является то, что не нужно ждать специального времени для занятий с ребенком. Все самое важное рождается в повседневной жизни, когда нет специальной подготовки. Деревья, облака, птицы, машины, прохожие, стройка, цветы, лужи – это готовые темы для диалога. Называйте цвета, формы, размеры, звуки. Пойте песенки и рассказывайте простые стихотворения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Играть в словесные игры**

Легче всего ребенок учится, когда ему интересно. В период раннего и дошкольного детства наиболее увлекательным занятием для ребенка является игра. Играйте с малышом в рифмы, звукоподражания и звуковые игры. Например, спросите: «Как коровка мычит?», «А как машина гудит?». И дальше озвучивайте через звукоподражание: «Ав-ав», «би-би», «му-му».

2 Будьте образцом для подражания

При разговоре с ребенком говорите четко, не проглатывая звуки и не сокращая слова. Говорите естественно и понятно, расширяя высказывания ребенка. Если ребенок сказал: «Мама, пить», дополните его фразу: «Ты хочешь пить? Сейчас налью воды».

3 Читайте вслух

Чтение книг с яркими иллюстрациями поможет ребенку научиться соотносить слово с его изображением. А ритм простых стихов позволит уловить мелодию родного языка.

4 Повторяйте слова в разных ситуациях

Чтобы ребенок легче запоминал новые слова, повторяйте их в разном контексте. Например, вы можете показать мяч на картинке, затем на детской площадке и в магазине. Так ребенок увидит, что «мяч» – это не только рисунок, но и круглый резиновый предмет, который прыгает, который можно ловить и бросать, который бывает большим и маленьким, красным и синим.



РАЗВИТИЕ РЕЧИ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**КНИЖКИ-ГЛЯДЕЛКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕЧИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как читать книжку–гляделку?»

«Какие книжки–гляделки подходят малышам?»

«Как превратить чтение в игру?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Книжка-гляделка – это особый жанр детской литературы для детей раннего и дошкольного возраста. В таких книгах почти отсутствует текст, а на каждой странице изображена картинка, плотно населенная яркими персонажами, включенными в общий сюжет. В отличие от обычных книжек с картинками, где изображение лишь иллюстрирует текст, здесь картинка – это главное содержание, бесконечное пространство

для рассматривания, поиска и обсуждения. Например, для малышей это может быть книга с сюжетными картинками про ферму, лес и озеро. А для детей постарше сюжет усложняется и включает в себя темы космоса, гор, города или подводного мира.

Для малыша, который только учится говорить, книжки–гляделки становятся основой для диалога со взрослым. Вместе можно смотреть, удивляться, искать, комментировать. Задачей взрослого является живое участие в процессе взаимодействия с книгой. Задавайте открытые вопросы: «Кто это?», «Что он делает?», «Куда он идет?», «Почему он смеется?». Это помогает ребенку не просто узнавать предметы, а связывать их в простые сюжеты, понимать причинно-следственные отношения и выражать свои мысли.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Учитывайте возраст ребенка**

Выбирая книгу, ориентируйтесь на возраст ребенка и уровень его развития. Не стоит покупать малышу книгу с множеством маленьких незнакомых иллюстраций. Лучше выбрать книгу с простыми и знакомыми персонажами – звери, игрушки, домашние птицы.

2 Начинайте с разглядывания

Когда вы приносите новую книгу, дайте ребенку с ней освоиться. Не задавайте вопросов, просто вместе разглядывайте и называйте то, что видите. Так малыш быстрее привыкнет к новым персонажам.

3 Задавайте вопросы

Когда ребенок освоится с книгой, начните игру. Попросите найти мишку, показать, где мячик. Это развивает пассивный словарь и учит соотносить слово с изображением. Со временем усложняйте задания. Не просто просите отыскать нужного персонажа, а обозначайте, что он делает. Например, найти собачку, которая спит

4 Создавайте ритуалы

Сделайте взаимодействие с книгой ежедневным ритуалом. Например, уделяйте 5–10 минут в день после завтрака или перед сном. Это позволит создать для ребенка ощущение стабильности и предсказуемости, что особенно важно в раннем возрасте.



РАЗВИТИЕ РЕЧИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7(8) ЛЕТ)**РЕЧЬ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА:
ПОЗНАНИЕ, ОБЩЕНИЕ, ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как научить ребенка задавать вопросы?»

«Какие приемы помогут ребенку научиться устанавливать причинно–следственные связи?»

«Как правильно помочь ребенку?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В дошкольном детстве речь становится уникальным инструментом для соединения воедино процессов общения, познания и взаимодействия с окружающим миром. Ребенок учится говорить развернутыми предложениями, просит о помощи, спрашивает путь и договаривается со сверстниками в процессе совместной игры. Теперь он не просто называет предметы, а описывает их, объясняет их свойства и доказывает простейшие причинно–следственные связи.

Содержание речи тесно связано с познавательной деятельностью: чтобы рассказать о чем–либо, ребенку нужно сначала это понять, увидеть связи между явлениями, выделить главное. Теперь ребенок не просто передает информацию, он осознает цель своего высказывания, мыслит. Речь постепенно расширяет свои функции: помогает выражать потребности, общаться, планировать действия, рассуждать и поддерживать отношения. Задача взрослого состоит в том, чтобы поддержать ребенка и направить его на путь осмысленного диалога с окружающим миром.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Учите задавать вопросы**

Если ребенок редко задает вопросы или стесняется, показывайте пример собственного любопытства. Покажите, как вы сами удивляетесь, ищите ответы на свои вопросы или сомневаетесь. Например, в магазине скажите: «Интересно, почему этот хлеб мягкий, а другой жесткий? Давай вместе подумаем!». Вместе делайте предположения и ищите ответ.

2 Помогайте, но не делайте за ребенка

Предложите ребенку выполнить действие, которое чуть сложнее, чем те, которые он выполнял ранее. Будьте рядом и комментируйте то, что он делает. При возникновении сложностей помогите ребенку, объяснив, что необходимо сделать, а затем попросите повторить алгоритм. Это поможет ребенку закрепить в речи последовательность своих шагов.

3 Учите устанавливать причинно–следственные связи

Не просто рассказывайте о том, как произошло то или иное явление, а помогите ребенку самому понять. Например, изучите, куда исчезает вода при нагревании. Пусть ребенок увидит пар и опишет всю последовательность эксперимента.

4 Загадывайте загадки

Учите ребенка строить предположения. Загадайте какой–то предмет и пусть ребенок отгадает его, задавая наводящие вопросы. Такие игры снимают страх перед «неправильным» вопросом, потому что в них важен сам процесс, а не правильность.



РАЗВИТИЕ РЕЧИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7(8) ЛЕТ)**ПОГОВОРИМ «О ТОМ–О СЕМ»:
СОЧИНЯЕМ РАССКАЗЫ ПО КАРТИНКАМ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как подобрать картинку для занятия с ребенком?»

«Какие вопросы можно задать, чтобы ребенок включился в процесс сочинения истории?»

«Как поддержать интерес ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В период дошкольного детства у ребенка активно развивается воображение. Ему становится интересно придумывать и рассказывать истории о несуществующих персонажах и своих подвигах, в процессе совершения которых он может спасти принцессу или тушить пожар во всем городе.

На первых этапах (3–4 года) можно взять книжку–гляделку или сюжетную картинку и спросить у ребенка: «Что здесь происходит? Я вижу собаку, которой снится сон про косточку. А ты что видишь?». Вопрос «Что ты видишь?» приглашает ребенка включиться в совместное обсуждение, где нет правильных или неправильных ответов, а это значит, что он может дать волю своей фантазии.

Для детей постарше (4–6 лет) можно предложить придумать конец истории, изображенной на картинке. Для этого можно взять любимую сказку ребенка и на последнем развороте спросить: «А что было потом?». Этот простой вопрос открывает пространство для творчества, потому что не предполагает единственно верного ответа, а значит, ребенок чувствует себя полноправным соавтором. Он может придумать, что принцесса вышла замуж за дракона, что пожарные устроили праздник с салютом.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Усложняйте картинки**

Помните о возрасте и особенностях развития своего ребенка. Не стоит предлагать слишком сложные сюжетные картинки трехлетнему малышу. Лучше покажите ему картинку с простым сюжетом, а когда он с ней разберется и поймет ее содержание, возьмите картинку чуть сложнее.

2 Разговаривайте обо всем, что видите

Обсуждайте с ребенком все, что вы видите на картинках. Чем больше деталей вы опишете, тем лучше для его речевого развития. Задавайте вопросы, узнавайте у ребенка, что ему непонятно. Так вы будете знать, насколько хорошо ребенок включен в процесс.

3 Включайте игру и исследования

Предлагайте простые задания: найти предмет определенного цвета, сосчитать апельсины, дорисовать продолжение сюжета. Это позволит разнообразить взаимодействие с книгой и удерживать интерес ребенка, особенно если он начинает отвлекаться или устает от простого рассматривания.

4 Оставляйте время для открытий

Позвольте ребенку самостоятельно исследовать картинку, выбирать объекты для подсчета, задавать вопросы и проявлять инициативу. Свобода фантазирования поддерживает инициативу. Особенно, если взрослый не навязывает единственно правильный сюжет.



РАЗВИТИЕ РЕЧИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ИГРАЕМ В СЛОВА, ИГРАЕМ В ЗВУКИ, ИГРАЕМ В БУКВЫ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

- «Как формировать грамотность у ребенка?»
- «Какие игры в слова интересны дошкольнику?»
- «Как учить буквы в дошкольном возрасте?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Играя с ребенком дошкольного возраста в слова, звуки и буквы, вы закладываете основу для будущего грамматического строя речи. Это знакомство происходит не на основе букваря и прописей, а на основе живого взаимодействия и игры. Первой подобной игрой может стать игра в слова, где необходимо вспомнить и озвучить слова, которые начинаются, например, со звука [м]. Или можно предложить ребенку изменять слова, заменяя первый звук (мишка – шишка). А с 4 лет можно предложить ребенку находить рифмы в знакомых стихотворениях и договаривать их. Например: «Наша Таня громко плачет, уронила в речку...». Эти игры со звуками тренируют артикуляцию ребенка и развивают его слуховое внимание.

Постепенно усложняйте игры. Вместе с ребенком слепите из пластилина буквы и предметы, названия которых начинаются на данный звук. Например, С – сыр, Х – хлеб, К – кукла. Это поможет запомнить букву и связать ее с предметами. Когда буквы и звуки становятся знакомыми, можно переходить к следующему этапу – составлению слогов и простых слов. Используйте магнитную азбуку или кубики. Главное не форсируйте события. Если ребенку сложно, объясните еще раз или поиграйте в другую игру.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Создайте тактильный алфавит**

Чтобы играть с ребенком в буквы, задействуйте не только книги, но и магнитные буквы, счетные палочки, фетровые или пластилиновые фигурки. Чем больше у ребенка будет вариантов для игры с буквами, тем быстрее и легче он их запомнит.

2 Устройте настоящую охоту на буквы

Когда ребенок запомнит образ буквы, можно поиграть с ним в более сложную игру: ищите буквы на улице (вывески, таблички, на упаковках продуктов) и дома (в книгах, журналах или плакатах). Такая игра вызывает интерес у ребенка и превращает занятие в увлекательный процесс.

3 Соблюдайте правила частоты и длительности

Лучше частые, но короткие игры в момент интереса ребенка, чем редкие продолжительные занятия. Это поможет создать систему и надолго поддержать интерес ребенка.

4 Используйте чувство юмора

Дурачьтесь с ребенком. В большинстве случаев детям нравится смеяться вместе со взрослым. Придумывайте нелепицы и шуточные слова. Это поддерживает интерес к освоению речи и языковую игру.



РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**ЭМОЦИИ – ПЕРВАЯ СВЯЗ МЛАДЕНЦА С МИРОМ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как понять, что ребенок мне рад?»

«Какие эмоции испытывает ребенок в первый год жизни?»

«Как играть с младенцем, чтобы вызвать радость?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Первые эмоции малыша выполняют защитную функцию и показывают взрослому, когда малыш нуждается в заботе и внимании: ему холодно, он хочет есть или спать. В возрасте 3–4 месяцев ребенок начинает давать эмоциональный ответ на действия взрослого, например, на приближение и отдаление от лица или на игру в «Ку–ку». Так начинается первый диалог ребенка со взрослыми. Он еще не умеет говорить, но с помощью эмоциональных реакций сообщает о своем состоянии.

К 6 месяцам появляются новые эмоции: настороженность к незнакомым, удивление, радость. Теперь ребенок не только сам демонстрирует свои эмоции, но и начинает различать эмоции других людей. Ближе к концу первого года жизни ребенок уже способен к сложным эмоциональным проявлениям: он может проявлять привязанность, сопереживать.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Ведите эмоциональный диалог**

Ребенок активно выстраивает отношения с окружающим миром. Станьте для него чутким партнером, который распознает сигналы и вовремя на них отвечает, создавая вокруг ребенка безопасное пространство, в котором принимаются любые эмоции.

2 Установите эмоциональный контакт

Говорите с ребенком ласково, используя высокий тембр и мелодичные интонации, растягивая гласные. Комментируйте все, что вы делаете и смотрите ребенку в глаза. Это создает ощущение безопасности.

3 Играйте с ребенком

Чтобы поддерживать эмоциональный отклик ребенка играйте с ним в простые эмоциональные игры. Например, «Ку–ку» – закрывайте лицо руками или пеленкой, затем открывайте с радостным «ку–ку!».

4 Поощряйте смех

Радуйтесь в ответ на смех ребенка. Он является первым осознанным эмоциональным откликом, и положительная реакция закрепляет связь между действием и положительным чувством.



РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**КАК РЕАГИРОВАТЬ НА УЛЫБКУ, ИСПУГ, ПЛАЧ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как понять, что ребенок мне рад?»

«Какие эмоции испытывает ребенок в первый год жизни?»

«Как играть с младенцем, чтобы вызвать радость?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

С момента рождения малыш общается с окружающим миром с помощью эмоций. Умение родителя правильно реагировать на эмоциональные сигналы является основой для формирования базового доверия к миру. На нем основывается чувство защищенности.

В первые месяцы своей жизни ребенок еще не умеет разговаривать, он общается через плач, улыбку, испуг. Это не просто рефлексы, а первые попытки установить контакт с близким взрослым. Своевременный и теплый отклик формирует у ребенка убеждение в том, что его слышат и он находится в безопасности. Поэтому главный принцип реагирования на любые эмоции младенца – быстрота, предсказуемость и искренность.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Предложите телесный контакт**

Когда ребенок плачет, возьмите его на руки и прижмите к себе. Контакт «кожа» к «коже» помогает ему быстрее успокоиться, потому что ваше тепло, сердцебиение и знакомый запах возвращают ощущение безопасности.

2 Реагируйте на эмоции ребенка

Если ребенок плачет, это значит, что его что-то беспокоит. Не стоит ждать, что ребенок успокоится самостоятельно. Ведь плач – это не попытка манипулировать взрослым, а единственный доступный ребенку способ сообщить о дискомфорте, боли или тревоге.

3 Сохраняйте спокойствие

Ребенок копирует эмоциональное состояние близкого взрослого. Поэтому, прежде чем успокоить малыша, важно успокоиться самому. Если вы подойдете к нему с тревогой или раздражением, то это еще больше усилит состояние стресса у ребенка.

4 Разговаривайте с ребенком

Для малыша важно слышать голос близкого взрослого. Когда вы хотите успокоить или порадовать его, проговаривайте все свои действия ласково. Так вы создадите ощущение безопасности и спокойствия.



РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)

МУЗЫКА ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ МАМЫ И МАЛЫША

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Как музыка влияет на малыша?»

«Какую музыку слушать с младенцем?»

«Как создавать семейные ритуалы при прослушивании музыки?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Музыка является одним из языков, понятных человеку с самого рождения. Еще до появления на свет ребенок слышит ритмичное биение сердца своей мамы, звуки ее дыхания и приглушенные интонации голоса. После рождения музыка может стать мостиком между знакомым, безопасным внутриутробным миром и новым, наполненным звуками пространством. Чаще всего первой музыкой для малыша является колыбельная. Она не просто убаюкивает, а объединяет маму и ребенка, создавая единое пространство, ту самую «зону покоя», которая так необходима для здорового развития малыша.

Музыка является стимулятором эмоционального и сенсорного развития ребенка. Она учит различать темп, ритм, громкость, тембр, а также понимать эмоциональное состояние взрослого, когда он поет колыбельную. Знакомые мелодии становятся основой эмоциональной памяти: даже спустя годы знакомый мотив способен вернуть ощущение тепла и близости, которое малыш пережил на руках у матери.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Пойте малышу

Для того чтобы музыка стала частью жизни ребенка, пойте ему во время режимных моментов. Это могут быть ваши любимые песни или текст пестушек и потешек, который вы произносите нараспев. Благодаря этому рутинные процессы превращаются в теплые моменты близости.

2 Создайте музыкальные паузы

Для того чтобы прослушивание музыки стало ежедневным ритуалом, приносящим радость и пользу, начните с коротких музыкальных минуток. Утром прослушайте энергичную и веселую мелодию, а перед сном спойте колыбельную.

3 Создайте свои ритуалы

Когда ребенок привыкнет к небольшим музыкальным паузам, можно ввести совместное прослушивание музыкальных произведений. Например, вечером перед сном слушайте спокойную классическую музыку и завершайте прослушивание колыбельной, а утром, во время массажа или гимнастики, напевайте пестушки.

4 Слушайте любимую музыку

Для мамы музыка важна не меньше, чем для малыша. Она является средством успокоения, которое снимает тревожность и эмоциональную усталость. Прослушивание любимой мелодии способно снизить стресс.



РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**БОЛЬШИЕ ЧУВСТВА МАЛЕНЬКОГО ЧЕЛОВЕКА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие чувства может испытывать малыш?»

«Какие фразы мешают ребенку преодолеть страх?»

«Как создать эмоционально безопасную среду?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В период раннего детства у эмоции ребенка неустойчивы, кратковременны и ярко выражены. Эмоции во многом определяют поведение ребенка. Он действует не задумываясь, под влиянием сиюминутно возникших переживаний. Малыша очень легко впечатлить и вывести из эмоционального равновесия. А если в доме несколько детей, близких по возрасту, они могут «заражать» друг друга своим настроением. Один начинает плакать, другой его «поддерживает».

Взрослому важно принять чувства малыша, показав их значимость. А когда он успокоится, предложить конкретные действия для решения возникшей сложности. Например, «Давай починим домик вместе» или «Мы сейчас пойдем домой, чтобы отдохнуть, а вечером вернемся на площадку снова».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Станьте зеркалом эмоций**

Когда ребенок расстроен, он ищет поддержки со стороны взрослого. Поэтому важно проявить участие и выразить сочувствие. Например, если ребенок упал и заплакал, скажите: «Тебе сейчас больно, ты ударился. Давай я тебя обниму». На вашем лице должно быть отражено участие и спокойствие, а не паника. Благодаря этому ребенку будет легче успокоиться.

2 Называйте эмоции вслух

Даже если ваш малыш не говорит, комментируйте все эмоции (его и свои). Говорите: «Ты злишься, потому что не можешь открыть коробку», «Ты рад, что мы идем гулять», «Я сейчас расстроена, потому что у меня не получается испечь пирог». Проговаривание эмоций снижает интенсивность переживаний и закладывает основу для будущего «эмоционального словаря».

3 Не обесценивайте эмоции ребенка

Испытывая страх или гнев, ребенок ждет, что взрослый его успокоит. Если вы скажете, что он не должен бояться, потому что он уже большой, то вы не поможете ему справиться с эмоцией. Вы изолируете ребенка от его собственных ощущений. Лучше скажите: «Я вижу, тебе грустно, я рядом».

4 Эмоциональная безопасность

Для ребенка важна предсказуемость. Режим дня, знакомые ритуалы (например, одна и та же последовательность перед сном) снижают тревогу, потому что ребенок знает, что произойдет дальше. Это особенно важно в периоды стресса (адаптация к саду, болезнь, переезд).



РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПОНИМАТЬ И ВЫРАЖАТЬ ЭМОЦИИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как помочь ребенку понять свои чувства?»

«Какие приемы помогают научить ребенка понимать чувства других?»

«Как безопасно выражать эмоции?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Ребенок в возрасте 1–3 лет еще не осознает свои эмоции. Ему сложно понять, какую эмоцию он испытывает в момент плача: испуг, гнев или тревогу. В раннем возрасте способность различать и называть переживания только формируется, а взрослый помогает ребенку словами и своим примером.

Именно поэтому ведущую роль в развитии эмоционального интеллекта занимает взрослый. Его основной задачей становится объяснение значения и содержания эмоций. Каждый раз, когда ребенок испытывает какую-либо эмоцию, называйте ее. Но не просто комментируйте, а описывайте, связывайте с происходящими событиями. Так вы помогаете малышу осознать не только простые сильные эмоции, но и почувствовать грани тонких переживаний. Чем раньше вы начнете называть и обсуждать чувства, тем прочнее будет этот фундамент – и тем легче ребенку будет справляться со сложными ситуациями, понимать себя и находить общий язык с другими людьми.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Будьте примером**

Ребенок внимательно следит за эмоциями своих родителей. Именно поэтому важно уметь выражать свои чувства. Если вы расстроены, скажите об этом ребенку. Например, «Я сейчас устала и немного раздражена, мне нужно попить воды и успокоиться». Если вы рады – поделитесь радостью. Так ребенок увидит, что эмоции – это не враги, а естественные спутники жизни, которыми можно управлять.

2 Научите способам выражения эмоций

Детям очень сложно контролировать свои эмоции. Они топают ножками, кусаются, бьют маму или бросаются игрушками. Задача взрослого – предложить ребенку безопасный способ их выражения. Безопасные способы: потопать, сжать мягкий мяч или подушку, помять или порвать ненужную бумагу, подвигаться; при этом правило «людей бить нельзя» сохраняется.

3 Изучайте эмоции

Знакомьтесь с эмоциями с помощью карточек с нарисованными на них лицами или разглядывайте книжки-гляделки. Спрашивайте у ребенка, какие эмоции испытывает тот или иной персонаж и почему. Важно, чтобы ребенок не просто угадывал эмоцию, но и связывал ее с причиной – так закладывается понимание причинно-следственных связей.

4 Называйте эмоции и чувства вслух

В момент переживания ребенком эмоции озвучьте и опишите ее, но не оценивайте. Озвучивание эмоции позволяет малышу связать свои ощущения с конкретным словом, снижает тревожность и показывает ему, что его эмоции важны для вас.



РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ПОМОГАЕМ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХОМ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как помочь ребенку не бояться?»

«Какие ритуалы можно использовать, чтобы ребенок перестал бояться?»

«Как снизить тревогу у малыша?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В раннем возрасте могут появляться страхи, связанные с новым опытом, развитием воображения, разлукой и индивидуальной чувствительностью. Реакция взрослого очень важна, но длительность страха зависит от многих факторов.

Важно, чтобы взрослый правильно реагировал на страхи ребенка. Проявите терпение, ведь страх не может быстро исчезнуть. Он может возвращаться, менять форму и интенсивность. Это нормально. Поддержите малыша, показав, что мир безопасен и вы его защитите. Так вы позволите ему пережить страх, преодолев его. Так, шаг за шагом, ребенок учится не избегать страха, а вступать с ним в диалог, становясь сильнее и мудрее.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Не пугайте ребенка**

Не стоит специально пугать ребенка, даже в воспитательных целях. Это может повысить его тревожность и нарушает доверие к миру. Вместо того чтобы научиться осознанно оценивать риски, малыш учится бояться.

2 Не игнорируйте детский страх

Когда ребенок напуган, он ищет поддержку. Фразы вроде «Не бойся, это ерунда», «Ты уже большой, чтобы бояться» или «Посмотри, другие дети не боятся» не успокаивают, а, наоборот, усиливают тревогу. Признайте чувство ребенка. Спокойный голос, знакомая песня и присутствие взрослого могут помочь ребенку постепенно успокоиться.

3 Создайте ритуалы храбрости

Если ребенок чего-то испугался, помогите ему преодолеть данный страх путем введения ритуала. Например, нарисуйте его в виде супергероя и положите рисунок в кармашек или предложите провести расследование и выяснить, откуда взялась тень на полу, которая его напугала. Такие простые игровые приемы помогают ребенку перевести страх из пассивного состояния в активное, управляемое действие.

4 Сохраняйте спокойствие

Чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности, сохраняйте спокойствие. Поговорите с ним, спойте любимую песенку. Это снимет тревожность. Ребенок будет видеть, что близкий взрослый не боится, и постепенно начнет успокаиваться.



РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА–7(8) ЛЕТ)**СЛОЖНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ И ЧУВСТВА В ЖИЗНИ РЕБЕНКА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как научить ребенка определять свои эмоции?»

«Какие действия помогут ребенку успокоиться?»

«Как научить ребенка говорить о своих эмоциях?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В дошкольном возрасте эмоциональная жизнь усложняется: дети начинают лучше различать причины эмоций, могут понимать неоднозначные и смешанные переживания. И если в раннем возрасте ребенок живет сиюминутными эмоциями, реагируя на них здесь и сейчас, то в возрасте 3–6 лет эмоции становятся многогранными, более осмысленными и проходят через призму социальных правил. Ребенок учится распознавать и понимать свои переживания.

Именно в дошкольном возрасте у ребенка появляются социальные эмоции – стыд, вина, гордость, смущение. Эти эмоции невозможны без осознания себя и сравнения своих действий с правилами и ожиданиями окружающих. Если раньше малыш просто злился, потому что у него отобрали игрушку, то теперь он может испытывать вину за то, что сам отобрал ее у другого, и стыд, если его за это осудили.

При этом дошкольник нуждается в регуляции со стороны взрослого, потому что он не может полностью контролировать себя, и в моменты сильных переживаний он может начинать кричать и плакать.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Говорите о своих чувствах**

Покажите на своем личном примере, как можно выразить свою эмоцию словами и как с ней справиться. Когда вы расстроены, скажите ребенку об этом. Например, скажите: «Я расстроена, потому что пролила чай, но я вытру и успокоюсь». Так ребенок учится на примере взрослых, как выражать эмоции.

2 Учите ребенка успокаиваться

Существует масса различных способов, чтобы быстро успокоиться. К ним относятся дыхательная гимнастика или тактильные приемы. Ребенок 3 лет способен выполнить упражнение «Дыхание свечи». Предложите ребенку представить, что он задувает свечу на торте: вдох носом, медленный выдох ртом. Повторите 3–5 раз. Данное упражнение в игровой форме поможет снизить стресс.

3 Учите переосмыслению

Важно, чтобы ребенок понимал, что практически любой поступок можно исправить, а чувствами можно управлять. Если он расстроен, то задайте вопрос: «Что мы можем сделать, чтобы стало легче?». Предложите варианты: нарисовать обиду, почитать книгу, попить воды, обняться.

4 Читайте про эмоции

Покажите ребенку, что не только ему сложно справляться со своими эмоциями. Для этого можно читать книги, где описаны эмоции других детей, например «Цветик–семицветик» В.П. Катаева. Обсуждайте с ребенком: «Что чувствовал герой? Что он сделал, чтобы успокоиться?».



РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7(8) ЛЕТ)**МИР ЭМОЦИЙ В ИСКУССТВЕ И ДЕТСКОМ ТВОРЧЕСТВЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как искусство помогает ребенку понять эмоции?»

«Как научить ребенка выражать эмоции с помощью творчества?»

«Игры для развития эмоционального мира?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Искусство является мощным инструментом, который учит ребенка понимать эмоции (свои и других людей). Музыка, живопись, танец, лепка – это не просто развлечение, а способы выражения эмоций, которые ребенок дошкольного возраста пока не умеет называть словами: страх, радость, обида. Ведя кистью по листу бумаги, сминая пальчиками пластилин или глину, танцуя под веселую музыку, ребенок не только творит, но и выражает свои эмоции. Задача родителя в этот момент не оценивать художественный талант ребенка, а быть рядом и помочь ребенку пережить эмоцию.

При прослушивании музыки или знакомстве с картиной учите ребенка понимать эмоцию, которую автор произведения хотел выразить. Например, в «Весеннем вальсе» Ф. Шопена: мелодия радуется или грустит? Какие эмоции испытывают персонажи картины «Опять двойка» Ф. Решетникова? Искусство становится для ребенка «учебником эмоций».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Изображайте мелодию**

Для того чтобы музыка стала частью жизни ребенка, и он мог понимать эмоции, которые заложены в ней, знакомьте с ней в игровой форме. Прослушайте симфоническую сказку «Петя и волк» С.С. Прокофьева и спросите: «Как тебе кажется, какое настроение у этого фрагмента? Что в музыке заставляет так думать?». Затем можно изобразить движения персонажей.

2 Рисуйте эмоции

Для того чтобы ребенок мог осознать свою эмоцию, предложите ему нарисовать ее. Дайте малышу краски, карандаши, большой лист бумаги и свободу выбора. Пусть он сам выберет, как изобразить свое настроение. Возможно, это будет солнышко или грозная тучка. Это позволит ему лучше понять свои переживания.

3 Используйте постройки из кубиков

Чтобы выразить или прожить эмоции, не обязательно именно рисовать или слушать музыку. Даже простое конструирование дает не менее выраженный эффект. Предложите вместе построить волшебный город из разноцветных кубиков, где цвет каждого домика обозначает эмоцию. Так ребенок сможет визуализировать эмоции, связать их с цветом.

4 Играйте в театр эмоций

Предложите ребенку сыграть в волшебный театр, где главными актерами являются эмоции. Сделайте бумажные маски с разными выражениями лица (радость, грусть, злость, удивление). Играйте в «угадай эмоцию»: вы надеваете маску, ребенок угадывает, и наоборот. Затем предложите придумать историю, почему у героя такое лицо.



РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА–7(8) ЛЕТ)**УЧИМ РЕБЕНКА ПРОСИТЬ ПРОЩЕНИЯ И МИРИТЬСЯ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как научить ребенка просить прощения?»

«Какие действия помогут ребенку научиться брать ответственность за свои поступки?»

«Как научить ребенка мириться?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Когда ребенок совершает шалость или проступок взрослые и сверстники ждут от него извинений. И это не просто вежливое слово, а искреннее понимание того, что ты ошибся. Умение просить прощения – социальный навык, который осваивается ребенком в течение всего дошкольного детства.

Способность учитывать переживания другого, испытывать вину и оценивать последствия поступка развивается на протяжении дошкольного возраста и еще нестабильна. Взрослый помогает увидеть последствия и подсказывает как можно исправить ситуацию. Ребенок не может поставить себя на место другого человека и почувствовать его эмоции. Поэтому требовать от дошкольника осознать глубину своего поступка, значит торопить события. Настоящее умение просить прощения не сводится к механическому заучиванию фразы «Извини, я больше не буду». Чтобы искренне попросить прощения ребенок должен: осознать чувства другого, признать свою роль в случившемся и желать помириться. Задача взрослого помочь ребенку пройти этот путь, проявляя терпение.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Учите замечать эмоции**

Прежде чем искренне попросить прощения, ребенок должен понять, что он огорчил другого человека. Помогите ребенку, проговорив эмоции другой стороны. Например, «Посмотри, Вика, плачет, потому что ты сломал ее игрушку. Ей грустно. Как думаешь, что она сейчас чувствует?». Озвучивая эмоции других людей, вы учите ребенка эмпатии.

2 Учите признавать вину

Признать, что ты поступил плохо – это очень тяжело для дошкольника и болезненно для его самооценки. Не заставляйте его извиняться. Вместо этого, мягко подведите к осознанию причинно-следственной связи его поступка и обиды другого ребенка. Например, «Ты хотел поиграть с машинкой, и вы с Петей начали толкаться».

3 Учите мириться

Для дошкольника слово «прости» может ничего не значить, если оно не подкреплено каким-либо поступком. Помогите ребенку найти способ загладить вину. Если он порвал книгу, что предложите ему заклеить страничку. Если сломал чью-то постройку, то можно вместе восстановить ее. Так ребенок учится нести ответственность за свои действия.

4 Не заставляйте просить прощения

Если ребенок не понимает свою вину, не заставляйте его просить прощения. Жесткое принуждение может усиливать сопротивление и превращать извинение в формальность. Лучше признайте: «Я вижу, что ты пока не готов извиниться. Это нормально. Но мы подождем, пока ты почувствуешь, что хочешь это сделать».



РАЗВИТИЕ ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**МЛАДЕНЕЦ УЧИТСЯ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ТЕЛОМ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как научить ребенка контролировать тело?»

«Как стимулировать двигательное развитие малыша?»

«Как режим дня влияет на физическое развитие ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Многие родители воспринимают физическое развитие малыша лишь как набор навыков: поднял голову, перевернулся, пополз. Но на самом деле это не просто показатели физического развития. Это первые навыки волевого контроля, ведь ребенок учится управлять не только своими руками и ногами, но и своими желаниями.

С первых месяцев жизни движение – это не просто потребность организма, это способ заявить о себе. Когда кроха учится приподнимать голову, преодолевая силу тяжести, он впервые сталкивается с сопротивлением. В этот момент рождается первое волевое усилие: «Я хочу увидеть это, и я напрягу все силы, чтобы это сделать». Каждый новый этап (переворот, попытка сесть или поползти до игрушки) – это не только тренировка мышц. Это осознанный выбор: сосредоточить взгляд и направить руку к погремушке, поползти до цели, даже если руки уже устали. Именно так, через преодоление физических препятствий, появляются первые проявления терпения, концентрации и планирования действий.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Развитие терпения**

Когда ребенок тянется к игрушке, пытается перевернуться или дотянуться до погремушки, выдержите паузу в 5–10 секунд перед тем, как подать предмет или помочь. Ребенок учится концентрировать усилие и преодолевать первое «не получается». Если вы подаете игрушку мгновенно – вы учите его, что помощь приходит мгновенно и усилий не требуется.

2 Развитие инициативы

Ежедневно выделяйте время, когда ребенок находится не на руках и не в манеже, а на ровном твердом полу (на коврике). Ограниченное пространство кровати или кресла не требует от ребенка выбора позы. Проводя время на коврике, ребенок сам принимает решение: как лечь, куда повернуться, к чему тянуться.

3 Развитие осознанности

Озвучивайте не то, что ребенок делает. Скажите: «Ты отталкиваешься ножкой, чтобы дотянуться до погремушки. Молодец!». Когда вы называете намерение, вы помогаете ребенку связать движение с желанием.

4 Развитие устойчивости к неудаче

Позволяйте ребенку находиться в ситуациях, когда у него не получается что-то достать, дотянуться до предмета. Младенец учится справляться с досадой и придумывать способы, чтобы изменить ситуацию.



РАЗВИТИЕ ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**СЛОВА «НЕТ» И «НЕЛЬЗЯ» В ЖИЗНИ МАЛЫША****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как правильно вводить запрет?»

«Какие правила существуют для постановки запрета?»

«Как учитывать возрастные особенности ребенка при постановке запрета?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В жизни каждого ребенка наступает период, когда он впервые слышит от родителя строгое «нельзя» или «нет». Для большинства родителей этот момент становится точкой стресса и напряжения. Он боится напугать ребенка, подавить его инициативу и нарушить ощущение близости с ребенком. Это значит, что взрослому важно находить баланс между ограничениями и свободой.

В младенчестве понимание словесных правил и отдаленных последствий еще очень ограничено, поэтому взрослый, прежде всего, организует безопасную среду, останавливает опасные действия. Для ограничения действий ребенка желательно использовать не сложные команды, а простые короткие слова. Именно поэтому для маленького ребенка слово «нельзя» является не логическим запретом, а внезапной преградой, которая может нарушить его планы. Он исследует мир и часто не понимает почему он слышит «нет». Именно поэтому чем младше ребенок, тем меньше у него должно быть запретов. Наиболее оптимальными будут запреты на действия, которые угрожают жизни и здоровью ребенка.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Запреты по возрасту**

В 6 месяцев малыш не поймет фразу: «Не трогай миску, потому что она тяжелая и ты ее можешь уронить». Для него запрет должен быть конкретным и коротким. Используйте простое слово и конкретный результат. «Нельзя – горячо!», «Нельзя – колется!». Постепенно можно добавлять к запрету простые объяснения.

2 Не используйте «нет» как наказание

Ошибка многих родителей – использовать «нет» и «нельзя» как выражение недовольства и разочарования: «Не шуми!», «Не бегай!», «Не приставай!». Слово «нет» должно всегда указывать на реальную угрозу или нарушение границы другого человека. Когда ребенок слышит обоснованный запрет, он учится понимать последствия своих решений.

3 Используйте правило «здесь и сейчас»

Мозг малыша не умеет связывать «вчера» и «сегодня» так, как это делаем мы. Поэтому, если вчера вы разрешали грызть свою погремушку, а сегодня вдруг выхватили ее с криком «Нельзя!», ребенок испытает стресс и непонимание. Если вы решили ввести новый запрет, вводите его постепенно, сопровождая объяснением в момент действия.

4 Будьте последовательны

Если сегодня «нельзя» бить по столу ложкой, а завтра вы разрешили – это разрушает у ребенка понятие стабильности. Он перестает понимать, на что можно опираться. Если запрет введен – он действует всегда и для всех. Не делайте исключений «только на праздник» или «пока папа не видит».



РАЗВИТИЕ ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ ПРОЦЕССОВ РЕБЕНКА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Способен ли младенец управлять своим поведением?»

«Как развить волю ребенка?»

«Какие игры для развития воли можно использовать в самом раннем возрасте?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Самые первые действия ребенка по достижению желаемого – кирпичик в фундаменте будущей волевой сферы. Именно этот опыт, многократно прожитый, превращается в будущее упорство и целеустремленность ребенка. Воля состоит из двух равных частей: способности действовать и способности останавливать действие.

В течение первого года жизни ребенок еще не готов к полноценным волевым действиям, но начинает понимать, что не все желания можно удовлетворить мгновенно, что иногда нужно подождать, прислушаться, остановиться. Если взрослый постоянно подает игрушку в руки, переворачивает малыша сам, пододвигает к нему предметы – он лишает ребенка ценного опыта. И второй навык начинает формироваться тоже в первый год – ребенок впервые сталкивается с необходимостью остановиться. Самый явный пример – игра «Ку-ку»: ребенок замирает в ожидании, он ждет кульминации, удерживая внимание и предвкушение.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Тренируем торможение**

Вплетайте в повседневные игры моменты, где ребенку нужно остановиться или подождать по вашему сигналу. В игре с машинкой: катите ее к ребенку, но на полпути придержите и скажите: «Стоп, ждем!», а затем «Поехали!» – и продолжите движение. Это тренирует способность управлять импульсами, которая лежит в основе самоконтроля.

2 Тренируем подражание

Предлагайте ребенку простые действия по вашей просьбе, а не только спонтанно. Подражание – один из мощнейших механизмов развития произвольного поведения. Хлопайте в ладоши и говорите: «Хлопай, как я!» – показываете, ждете ответной попытки. Стучите ложкой по столу и говорите: «Стучи, как я!» – даете ребенку ложку и ждете, что он повторит.

3 Учим ждать

Создавайте ситуации, где ребенок должен подождать, чтобы получить желаемое.

Держите яркую игрушку на расстоянии вытянутой руки ребенка (но так, чтобы он не мог сразу схватить). Медленно считайте: «Раз... два... три... лови!» – и отдаете. С каждым разом делайте паузу между «два» и «три» чуть длиннее.

4 Учим выбирать

Как только ребенок начинает понимать обращенную речь, давайте ему возможность делать простой выбор. Протягивайте ребенку две игрушки (например, мишку и зайку) и спрашивайте: «Кого возьмем?». Когда малыш выбирает, отдаете ему выбранную игрушку, а вторую убираете.



РАЗВИТИЕ ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ПОДГУЗНИК ИЛИ ГОРШОК:
ДЕЛАЕМ ВЫБОР****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как правильно поощрять ребенка за успехи в освоении горшка?»

«Какие существуют признаки готовности ребенка к горшку?»

«Как плавно перейти от памперса к горшку?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Вопрос о том, когда стоит приучать ребенка к горшку так или иначе встает перед каждым родителем. Одни считают, что первые высаживания на горшок нужно совершать в возрасте 4–5 месяцев, другие – советуют не торопиться до 2–2,5 лет. Именно поэтому важно найти баланс в данном вопросе.

С физиологической точки зрения готовность ребенка отказаться от подгузника начинается в возрасте 18–24 месяцев. Именно в этот период нервная система малыша созревает настолько, что он начинает чувствовать и контролировать свои внутренние процессы – в том числе и мышцы, отвечающие за удержание мочи и стула. Именно поэтому, попытки отказаться от подгузника в более раннем возрасте оказываются малоэффективными и могут вызывать стресс у ребенка. Родителям важно помнить о том, что процесс приучения к горшку не является экзаменом на родительскую компетентность или соревнованием с другими родителями. Это один из этапов взросления вашего ребенка, которому нужна любовь и поддержка со стороны близкого человека.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Признаки готовности**

Основными признаками того, что ребенка можно приучать к горшку, являются:

- подгузник остается сухим после дневного сна;
- малыш умеет снимать и надевать трусики;
- появляется заинтересованность горшком и процессом;
- подгузник или трусики сухие после нескольких часов активной деятельности.

2 Не наказывайте за промахи

Если ребенок не смог вовремя сесть на горшок и у него мокрые трусики, то не стоит его ругать или наказывать. Любое наказание может вызвать страх или тревогу, закрепляя, при этом нежелательное поведение. Вместо того, чтобы ругать малыша, лучше вместе с ним снимите мокрую одежду и отнесите в.

3 Не отказывайтесь от подгузника резко

Если резко запретить ребенку ходить в подгузнике – это для него будет стрессом. Ему придется справляться с физиологическими позывами без защиты, к которой он привык. А его нервная система может быть не готова к такому резкому переключению.

4 Поощряйте ребенка

Если у вашего ребенка получилось сходить на горшок, порадитесь вместе с ребенком. Похвалите его, создавая тем самым положительную взаимосвязь между совершенным действием и ситуацией успеха. Вы можете сказать ребенку: «Как здорово, у тебя получилось!».



РАЗВИТИЕ ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**«ХОЧУ», «МОГУ», «ДЕЛАЮ» – ПУТЬ К САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как поддержать интерес к самостоятельности?»

«Какие поручения можно давать ребенку раннего возраста?»

«Как сделать пространство вокруг ребенка безопасным?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В период раннего детства ребенок впервые начинает осваивать навыки самостоятельности. Дети подражают разным действиям взрослых: готовят, убирают, строят, чинят, заботятся, сортируют. Все это первые шаги к собственной самостоятельной активности.

Для родителей данный период становится одновременно моментом гордости и испытанием. С одной стороны, хочется дать ребенку больше свободы, а с другой стороны от излишней энергии со стороны юного исследователя может пострадать, и он сам и пространство вокруг, когда он тянется к настоящим электроприборам или пытается забраться на высокий стул. При этом чрезмерная опека и запреты могут погасить в ребенке желание исследовать мир, а отсутствие контроля – привести к возникновению страхов и появлению травм. Важно понимать, что стремление ребенка «делать как взрослый» это механизм социализации и обучения. Играя в повара, он не просто «варит» суп в игрушечной кастрюльке, копируя действия мамы, в этот момент он встраивает их в свою картину мира.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Посильные поручения**

В раннем возрасте ребенку сложно самостоятельно заправить кровать или полностью убрать со стола. Поэтому, когда он захочет вам помочь, предложите то, что он сможет сделать самостоятельно. Например, собрать мусор в совок или отнести свою ложку и чашку в раковину. Так он почувствует себя значимым.

2 Наберитесь терпения

Когда ребенок играет во взрослого, он старается в точности повторить его действия. Поэтому приготовление игрушечного обеда, уборка пылесосом или починка машинки занимают много времени. Родителям стоит быть готовы к беспорядку и длительному ожиданию. В такие моменты у ребенка формируется уверенность в себе и способность не бояться ошибок.

3 Создайте безопасное пространство

Чтобы ребенок во время исследования окружающего мира не поранился, взрослым следует закрыть все розетки, установить блокировку на ящики и зафиксировать мебель. Это поможет избежать травм.

4 Инструменты для игры

Ребенку хочется повторять все за своими родителями, поэтому важно выделить для него отдельную полку со «взрослыми» вещами. Пусть это будет безопасная кухонная утварь или старые ключи. Но именно ими он сможет изучать мир взрослых наравне с родителями и чувствовать себя его частью.



РАЗВИТИЕ ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ПРОСТЫЕ ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ:
ПОПЫТКА ВАЖНЕЕ РЕЗУЛЬТАТА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как поддержать стремление ребенка освоить новую игру?»

«Как поддержать самостоятельность ребенка в процессе освоения новой игры?»

«Как сказать ребенку, что его действие в игре не верно?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Когда мы слышим словосочетание «игры с правилами», мы сразу представляем образ настольной игры с кубиками, фишками или спортивное соревнование. Но в раннем детстве это может быть гораздо более простая игра, благодаря которой ребенок делает, первый шаг к осознанию очередности, последовательности и границ окружающего мира. Именно поэтому важно акцентировать свое внимание не на том, выиграл ребенок или проиграл, а на самом процессе и усилиях, которые ребенок прикладывает для участия в игре.

Когда взрослый хвалит ребенка даже за попытку, за то, что он попробовал и не сдался – он снижает тревогу малыша, укрепляет его внутреннюю мотивацию и развивает устойчивый интерес. Для малышей лучше всего подходят игры с простыми последовательностями действий, складывание пирамидок, найди пару, бросаем и ловим. Такие игры не требуют сложных инструкций и не имеют цель «выявить победителя». Они помогают ребенку научиться очередности, терпению и умению следовать за партнером.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Хвалите за попытку**

Поддерживайте своего ребенка. Несколько неудачных попыток могут пошатнуть уверенность ребенка в себе. Поэтому ваша роль в такие моменты состоит в том, чтобы быть рядом и признавать его чувства. Похвалите за то, что ребенок попытался выиграть и поощряйте его стремление пробовать снова после неудачи.

2 Не критикуйте за ошибки

Любая критика снижает мотивацию к последующим попыткам. Вместо того, чтобы сказать: «Ты опять перепутал цвет», лучше скажите: «Давай попробуем выбрать другой цвет». Это поможет ребенку не терять веру в себя.

3 Не вмешивайтесь в игру ребенка

Когда ребенок осваивает новую игру, взрослому стоит занять позицию наблюдателя. Не пытайтесь показать, как правильно или удобно, лучше дайте ребенку возможность самостоятельно попробовать освоить новый игровой навык. Это поможет ему научиться доверять собственным рукам, глазам и решениям, а не полагаться на постоянные подсказки взрослого.

4 Не заставляйте играть

Порой бывает так, что новая игра оказывается слишком сложной или не интересной для ребенка. Не стоит заставлять играть в нее. Это не признак неудачи или «неспособности» ребенка, а это просто сигнал о том, что его мозг или тело еще не готовы к этой задаче. Лучше отложите на некоторое время, а когда малыш немного подрастет, попробуйте предложить ее снова.



РАЗВИТИЕ ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА–7(8) ЛЕТ)**РЕБЕНОК УЧИТСЯ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как сказать ребенку, что он ошибся?»

«Какие игры помогают ребенку научиться контролировать свое поведение?»

«Как двигательная гимнастика помогает ребенку контролировать свои импульсы?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В дошкольном возрасте ребенок начинает активно взаимодействовать со сверстниками. Появляются совместные игры и увлечения. Но вместе с ними появляются и первые правила социального поведения, связанные с поведением в большом коллективе.

Ребенок 3–6 лет, даже, зная, что нельзя бегать в помещении, все равно может сорваться с места и побежать по группе в самый неподходящий момент. Ребенок, который только что решал сложную задачу, вдруг теряет мысль и не может решить ее, потому что не может удержать в голове все условия. Для того чтобы помочь ребенку контролировать свое поведение взрослому следует ставить перед ребенком задачи «на вырост». Важно помнить, что ребенок не сможет самостоятельно научиться регулировать свое поведение. Взрослый регулирует поведение ребенка, помогая удерживать правила, напоминая о целях, подсказывая и мягко возвращая к задачам деятельности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Игры по сигналу**

Умение дожидаться своей очереди и выполнить действие вовремя формируется у ребенка постепенно. Чтобы помочь малышу играйте с ним в игры, в которых нужно действовать по сигналу, сдерживать импульс «Замри», «Море волнуется раз», «Съедобное – несъедобное» и др.

2 Учите своим личным примером

Ребенок всегда копирует поведение своих родителей. Поэтому показывайте своим личным примером как вы сами останавливаетесь в процессе игры, как признаете свои ошибки, договариваетесь о правилах и следуете им. Так вы даете ребенку опору и уверенность в том, что ошибка – это не повод опускать руки, а естественная часть пути, которую можно исправить и двигаться дальше.

3 Дайте качественную обратную связь

Ребенку важно понимать, где он совершил ошибку и почему, а где его поступок оказался правильным. Это учит его анализировать свои действия и при необходимости корректировать их. Вместо того, чтобы сказать: «Неправильно», скажите: «Ты хотел схватить фишку первым, но надо было подождать, пока я скажу «начинаем». Давай попробуем еще раз».

4 Дыхательная гимнастика

Тело и психика тесно взаимосвязаны. Для того чтобы помочь ребенку лучше чувствовать и контролировать свои импульсы и чувства используйте упражнения на координацию, напряжение и расслабление, а также на контроль дыхания.



РАЗВИТИЕ ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА–7(8) ЛЕТ)**КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ДОВОДИТЬ ДЕЛО ДО КОНЦА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как помочь ребенку сформировать новые навыки?»

«Какие действия взрослого учат ребенка не бояться совершить ошибку?»

«Как поддержать ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В дошкольном возрасте ребенок часто с большим энтузиазмом берется за новую деятельность, а потом, через пять минут он отстраняется от нее. Например, он очень хотел нарисовать большой дом с трубой, но у него не получилось окошко той формы, и вот, уже, кисточка отложена в сторону, а ребенок бежит к любимому конструктору. Это происходит не из-за лени, а от того, что ребенок дошкольного возраста живет импульсами и его внимание легко переключается, а воля только формируется. На этом этапе развития только начинают формироваться настойчивость и упорство в достижении цели.

Поддержка взрослого помогает ребенку удерживать цель и возвращаться к задаче, по мере освоения навыков помощь можно уменьшать. Ребенку важно чувствовать поддержку близкого человека, чтобы с одной стороны, научиться не бросать начатое при первой возможности, а с другой стороны знать, что можно совершить ошибку и все-равно получить поддержку. Постепенно, благодаря вашему участию ребенок учится не бояться совершать ошибку и доводить начатое до конца.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Правило маленьких шагов**

Даже чтобы навести порядок в комнате или помыть посуду у взрослых есть четкий алгоритм. Для ребенка выполнение простой последовательности действий – это сложная задача. Предложите ему пошаговый план: «Сначала соберем кубики в коробку, затем расставим книги на полку». Когда ребенок, видит перед собой четкую последовательность и ощущает поддержку, страх перед объемом работы исчезает.

2 Выбирайте задания «чуть сложнее»

Если задача, которую поставили перед ребенком, слишком простая, то ему становится скучно; если, же, слишком сложная, то у ребенка пропадает интерес. Предлагайте ребенку задание, где он сможет добиться успеха с небольшой помощью взрослого. Например, если он может самостоятельно собрать пазл из 6 частей, предложите ему собрать разрезную картинку из 9 частей.

3 Поощряйте усилия ребенка

Когда ребенок старается, ему важно слышать от вас слова поддержки. Например, скажите ему: «Я вижу, как ты старался подбирать цвета и аккуратно закрашивал» или «Ты так долго лепил, я горжусь твоим упорством».

4 Будьте примером для ребенка

Ребенок является зеркалом своего родителя. Покажите ему, как вы справляетесь с неудачами: «У меня не получается починить кран, но я попробую еще раз». Ребенок видит, что ошибка – это не поражение, а этап на пути к намеченной цели.



РАЗВИТИЕ ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА–7(8) ЛЕТ)**ПЕРВЫЕ НАВЫКИ ПЛАНИРОВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как научить ребенка предвидеть результат?»

«Как поддержать ребенка в моменты неудач при планировании?»

«Как показать пример планирования действий?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Дошкольник с радостью учится чему-то новому. Если ему предложить построить большой домик из конструктора, то он с радостью возьмется за эту задачу и хаотично начнет собирать различные детали. Сначала он может взяться за крышу, затем за окно и двери и в конце за лестницу. Совершив все эти действия и не получив желаемый результат, ребенок чаще всего бросает начатое. За этим стоит неумение ребенка планировать свою деятельность. Он старается, но не может последовательно выполнить все действия, не удерживает в голове итоговую цель и не может предвидеть результат. Взрослому важно поддержать ребенка: помочь вместе составить план действий и напомнить о тех этапах, которые были намечены в плане.

Будьте терпеливы и не ждите от ребенка мгновенного результата. Ребенку сложно выстраивать сложную цепочку действий. Поэтому ваша задача – не ждать, пока он «догадается» сам, а стать для него тем самым внешним планом, который постепенно превратится во внутренний.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Помогите составить план**

Если ваш ребенок хочет построить большой корабль из конструктора, то спросите у него, что в корабле необходимо построить первым, а что последним. Это поможет ему понять границы деятельности – ее начало и конец. Затем, обозначьте промежуточные этапы. Для того чтобы план действий был понятен, схематично нарисуйте все его этапы. Это поможет ребенку визуализировать все необходимые действия.

2 Создавайте ситуацию выбора

Планирование заключается не только в умении поэтапно дойти до необходимого результата, но и в том, чтобы уметь предвидеть сам результат. Если предложить ребенку выбор между двумя противоположными действиями, то он должен понимать, что и их результат будет различным. Поэтому, превращайте любые бытовые действия в упражнение на планирование. Это учит видеть связь между порядком действий и результатом.

3 Говорите о своих планах вслух

Комментируйте свои действия. Например, сначала, я разберу сумки, затем разложу продукты на полки в холодильнике. Это помогает ребенку структурировать мысли и видеть последовательность.

4 Хвалите ребенка

Если ребенок начал планировать, но сбился, то не стоит его ругать. Лучше помогите найти ошибку или составьте план вместе.



РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**ЧТО ТАКОЕ ВНИМАНИЕ И ПОЧЕМУ БЕЗ НЕГО НЕВОЗМОЖНО РАЗВИТИЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие игрушки развивают внимание ребенка?»

«Как ребенок реагирует на яркий свет и шум?»

«Как развивается внимание у младенца?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Когда малыш появляется на свет он начинает изучать окружающий мир. Яркий свет заставляет отворачиваться, громкий звук вызывает вздрагивание – это врожденные защитные реакции. Уже на 2–3 неделе ребенок способен реагировать на изменения обстановки, например когда малыш слышит какой-то новый звук, он замирает – так рождается слуховое сосредоточение, первый шаг к произвольному вниманию. К концу первого месяца малыш уже умеет фокусировать взгляд на лице взрослого. К трем месяцам малыш может подолгу рассматривать лицо мамы или игрушку над кроваткой. Он учится удерживать объект в поле зрения, тренируя концентрацию. После полугода ребенок уже не просто смотрит – он начинает действовать. Он хватает погремушку и сосредоточенно вслушивается в ее звук. А ближе к 7 месяцам появляется новый навык – он может играть сразу с двумя игрушками, переключая внимание с одной на другую. Это первые проявления способности управлять своим вниманием, распределять его между объектами.

Задача взрослого на всех этих этапах – создавать среду, где малыш сможет концентрироваться, исследовать, пробовать, переключаться – и делать это в своем темпе, без спешки и лишней тревоги. Ведь именно так, день за днем, рождается основа для будущей усидчивости и любознательности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Следуйте за малышом**

В младенческом возрасте очень сложно предугадать что увлечет ребенка. Это может быть обычная металлическая чашка или большой плюшевый мишка. Наблюдайте за тем, на чем остановил взгляд ваш ребенок и включайтесь в исследование нового мира.

2 Создавайте богатую среду

Когда ребенок совсем маленький ему достаточно небольшого количества игрушек и вашего лица. По мере его взросления окружающее пространство должно меняться. Пусть в поле зрения ребенка будут шуршащие, гремящие игрушки разных размеров, а также игрушки, различных фактур. Это не только увлечет ребенка, но и поможет открыть для себя мир звуков и ощущений.

3 Играйте с большими куклами-пупсами

Ближе к 9 месяцам предложите ребенку поиграть с куклой-пупсом. С ее помощью ребенок изучит тело человека (ручки, ножки, голова) и сможет сосредоточить свое внимание на своем теле.

4 Ваши голос и лицо – лучшие стимулы

Новорожденные очень любят рассматривать лицо своих родителей и слушать их голос. Чаще говорите со своим ребенком, позволяйте трогать свое лицо. Это не только позволяет установить эмоциональный контакт, но и становится мощным стимулом для развития его внимания.



РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**СЕКРЕТ ПОГРЕМУШКИ:
КАК ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ МАЛЫША****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как выбрать первую погремушку?»

«Какие виды погремушек существуют?»

«Как погремушка влияет на развитие ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Погремушка – это не просто первая игрушка малыша. Это мостик между миром взрослого и миром ребенка.

Когда малыш появляется на свет, он кажется таким хрупким, что родители порой боятся лишний раз взять его на руки. Первое взаимодействие строится на объятиях, ласковых словах и желании защитить. За ними появляется первая игра.

Взрослый берет погремушку и встряхивает ее. Ребенок слышит новый звук и замирает, его внимание обращено на новый предмет. В это время другие звуки перестают существовать. А после, он находит глазами яркий предмет, который издал тот самый звук. И вновь, его внимание приковано к погремушке. Этот момент – первый шаг к осознанному восприятию мира, где звук и образ впервые соединяются в единое целое.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Звук должен быть приятным**

Когда вы выбираете погремушку для своего малыша, обратите внимание на звук, который она издает. Он может быть тихим или громким, звенящим или напоминать шуршание. Послушайте как звучит погремушка до ее покупки. Звук не должен пугать ребенка, но при этом, он должен быть хорошо слышен, чтобы привлечь его внимание.

2 Обратите внимание на цвет погремушки

Погремушка не должна быть неестественных, кислотных или очень ярких цветов. Цвет – это не просто эстетика, а фактор, влияющий на развитие зрительного восприятия и внимания ребенка. Слишком яркие цвета могут перегружать нервную систему малыша и вызывать капризы и раздражение.

3 Вес погремушки очень важен

Руки ребенка 4–6 месяцев еще не окрепли и ему будет совершить захват погремушки, которая обладает широким корпусом и тяжелым весом. Для самых первых игр выбирайте погремушку небольших размеров и веса (не более 100 грамм), чтобы ребенку было легко совершить свое первое самостоятельное действие с ней.

4 Разнообразие погремушки

Существует множество различных видов погремушек. Для того чтобы поддержать интерес малыша предложите ему несколько вариантов для различных вариантов игр, в процессе исследования мира. Например, погремушка – прорезыватель, погремушка–браслет или носочек, подвесная погремушка и, конечно же, классическая погремушка.



РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**ПРЕДМЕТЫ, КАРТИНКИ И ДРУГИЕ СТИМУЛЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как развивается внимание ребенка?»

«Какие предметы и картинки помогут ребенку развить внимание?»

«Как влияют окружающие предметы на развитие ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Родителям новорожденного часто кажется, что их малыш пока не взаимодействует с миром – просто лежит и беспорядочно двигает ручками и ножками. Но это обманчивое впечатление. С первых же минут жизни ребенок решает сложнейшую задачу: он учится выделять информацию из потока звуков, света и движений и сосредотачиваться на ней. Именно этот навык становится фундаментом для развития восприятия, памяти, речи и мышления в будущем. В первые месяцы зрение малыша еще несовершенно. Он плохо различает мелкие детали и цвета, но хорошо видит контрастные изображения – например, черно–белые узоры. Поэтому в этом возрасте лучше всего предлагать ему крупные черно–белые картинки с четкими линиями. Ближе к 3–4 месяцам можно вводить цветные картинки и игрушки спокойных, природных тонов – без кислотных оттенков. К 6–8 месяцам малыш уже может рассматривать сложные сюжетные картинки с несколькими персонажами, разглядывать детали, следить за действиями. Идеальны в этом возрасте книжки с окошками, звуковыми кнопками, игрушки–сортеры, которые побуждают не просто смотреть, а действовать – открывать, нажимать, переворачивать. Это развивает не только зрительное восприятие, но и мышление, мелкую моторику и речь.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Первые картинки**

Когда вы выбираете ребенку первую картинку для рассматривания, обратите внимание на картинки с простым содержанием. Начните с четких изображений – геометрические фигуры, концентрические круги, стилизованные лица, крупные полосы. Их можно располагать на расстоянии около 30 см от глаз малыша и менять каждые 5–7 дней, чтобы поддерживать интерес.

2 Подвесные игрушки и мобили

Помимо картинок хорошим тренажером для внимания и зрения малыша являются мобили. Повесьте мобиль с несколькими игрушками (2–5) на расстоянии около 30 см от глаз малыша и постепенно усложняйте его наполнение. Сначала черно–белые и четкой формы, а затем более детализированные и разноцветные.

3 Называйте предметы

Когда вы находитесь рядом с ребенком, называйте предметы, которые его окружают. Так вы помогаете связать зрительный образ со словом. Так закладывается основа для будущего понимания речи.

4 Не перегружайте ребенка

Малыш не может долго сосредотачивать свое внимание. В первые месяцы он может рассматривать что–то, буквально, несколько секунд. Именно поэтому, 2–3 минуты в день будет достаточными для него, чтобы плавно развить его зрение и внимание.



РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ПУТЬ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ:
ОТ «ХОЧУ» К «ТАК НАДО»****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как научить ребенка сосредотачиваться на задаче?

«Как поддержать ребенка, если у него не получилось довести дело до конца?»

«Как помочь ребенку удержать конечную цель деятельности?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Каждому родителю знакома эта картина: малыш с восторгом берет новую игрушку, рассматривает ее пару минут – и тут же тянется к следующей. Или вы начинаете читать увлекательную книгу, а ребенок вдруг вскакивает и бежит к конструктору. Это не капризы и не отсутствие интереса. Это естественный этап развития внимания.

В возрасте от 1 до 3 лет внимание ребенка произвольно. Малыш полностью подчинен своим сиюминутным желаниям: захотел – сделал, увидел новое – переключился. Малыш еще не научился удерживать цель без посторонней помощи. Путь от «хочу» к «так надо» – это не врожденное умение, а навык, который формируется постепенно, именно через поддержку родителей.

Задача родителя – мягко направлять: напомнить о задуманном, если ребенок отвлекся, и дать время на отдых, если устал. При этом важно обозначить, что вы вернетесь к задаче позже – так малыш учится, что цели можно достигать с перерывами.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Мягко возвращайте к задаче**

Если ребенок отвлекся, не ругайте. Спокойно напомните: «Мы же с тобой строили башню. Давай достроим, а потом посмотрим машинку». Ваш голос – «якорь», который помогает ему вернуться к цели.

2 Убирайте лишние раздражители

Если вы хотите сосредоточить внимание вашего малыша на книге, то уберите из его поля зрения игрушки. Минимальное количество предметов, которые могут его отвлечь, способствует тренировке внимания. Постепенно он научится удерживать фокус даже в присутствии других стимулов, но начинать лучше с чистого пространства.

3 Давайте передышку

Если ребенок устал – дайте ему отдохнуть. Но мягко обозначьте: «Мы отдохнем, а потом вернемся к нашей башне и достроим». Так малыш учится: цель не исчезает, если сделать паузу.

4 Поддерживайте в моменты неудач

Когда что-то не получается, не обесценивайте его старания. Скажите: «Ты так старался! У тебя почти получилось. Давай попробуем еще раз – вместе». Спокойная поддержка помогает ребенку не бояться ошибок и пробовать снова.



РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ВНИМАНИЕ БЕЗ ПРИНУЖДЕНИЯ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как привлечь внимание ребенка?»

«Какие игровые приемы поддерживают внимание малыша?»

«Как стать примером для ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В раннем возрасте невозможно заставить ребенка сидеть над пазлами или дослушивать книгу до конца, если он этого не хочет сам. Его внимание непроизвольно: любой предмет или событие, которое покажется ему интереснее текущего занятия, мгновенно переключат его на новую активность.

Когда вы пытаетесь удержать внимание принуждением или убеждением, ребенок не усваивает содержание того, что вы ему предлагаете, потому что его мысли заняты сопротивлением или поиском выхода. Более того, принуждение формирует негативную ассоциацию с самой деятельностью. В следующий раз малыш уже заранее будет относиться к ней с нежеланием, ведь она связана с неприятными эмоциями.

Способность удерживать внимание формируется через присутствие и интерес. Именно так рождается настоящая, внутренняя способность управлять своим вниманием.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Станьте частью его игры**

Вместо того чтобы пытаться управлять деятельностью ребенка – включитесь в то, что уже занимает его мысли и привлекло внимание. Комментируйте его действия, задавайте вопросы, удивляйтесь вместе с ним. Когда вы становитесь участником процесса, вы повышаете значимость этой активности для малыша, и это помогает малышу удерживать интерес дольше.

2 Используйте поручения

Чтобы вовлечь ребенка в деятельность можно предложить ему выполнить посильное задание. Например, пусть разложит вилки и ложки на столе. Со временем данные поручения должны усложняться. От одного к двум–трем связанным действиям.

3 Используйте инструкции

Ребенку раннего возраста проще удержать внимание, если взрослый будет сопровождать свою просьбу или напоминать о необходимости что-то сделать с помощью речевой инструкции. Давая инструкции («Принеси мяч», «Возьми ложку»), вы учите ребенка удерживать внимание на слове.

4 Будьте примером

Ваше собственное сосредоточенное поведение – лучший урок для малыша. Когда ребенок видит, что вы сами способны сосредоточиться на деле, не отвлекаясь на телефон или телевизор, он копирует эту модель поведения.



РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)

НАПОЛЬНЫЕ, НАСТЕННЫЕ И НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ
ВНИМАНИЯ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Как организовать игровое пространство для ребенка?»

«Какие игры считаются универсальными?»

«Как тренировать внимание ребенка с помощью игр?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В раннем возрасте внимание непроизвольно – ребенок может сосредоточиться только на том, что ему действительно интересно. И самым эффективным способом тренировать внимание без принуждения со стороны взрослого является игра. Причем не только настольная, но и напольная, и даже настенная. Разные форматы задействуют разные каналы восприятия и помогают ребенку учиться концентрироваться естественно и с удовольствием.

Напольные игры помогают научиться концентрировать внимание, развивают инициативу и формируют положительное отношение к занятиям через движение. Настольные игры – классика для развития внимания. Они требуют сосредоточенности, но при этом увлекательны и дают мгновенную обратную связь. А настенные игры – являются прекрасным вариантом для экономии пространства и привлекают внимание ребенка своим необычным расположением.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Используйте напольные игры

«Догони мячик» – катите мяч, ребенок бежит за ним. «Где звенит?» – позвоните в колокольчик в разных углах комнаты, ребенок бежит на звук. «Классики на полу» – разложите по комнате цветные круги, называйте цвет и просите встать на него. «Перепрыгни через лужу» – разложите веревку на полу, ребенок перешагивает. «Собери по цвету» – разложите на полу игрушки разных цветов, просите принести красные.

2 Чередуйте динамику и статику

Чтобы научить ребенка концентрировать внимание на разных типах задач предлагайте игры, которые будут тренировать его реакцию и способность удерживать задачу в голове. Например, в один день вы сыграли в «Найди пару», где нужно как можно найти одинаковый символ на двух карточках, а в другой день предложите игры с сортером, которые носят более спокойный характер.

3 Используйте вертикальные плоскости

Для развития внимания ребенка можно использовать тактильное настенное панно – игровое поле с разными деталями: пуговицы, шнурки, застёжки, фигурки из разных материалов. Задания вроде «застегни–расстегни пуговицу» или «завяжи–развяжи бантик» развивают внимание, усидчивость и мелкую моторику

4 Задействуйте универсальные игры

Некоторые игры можно проводить где угодно – они не требуют специального оборудования. Например, «Съедобное – несъедобное» – ведущий бросает мяч и называет предмет. Если съедобное – ребенок ловит, если нет – отбивает. Тренирует быстроту реакции и концентрацию.



РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7(8) ЛЕТ)**ОТ ВНИМАНИЯ К ВНИМАТЕЛЬНОСТИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как происходит развитие внимательности у ребенка?»

«Как помочь ребенку сосредоточиться?»

«Как организовать деятельность ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

К концу дошкольного возраста с ребенком происходит удивительная трансформация. Теперь он не просто смотрит на предмет – он его осознает. Не просто слушает – он понимает обращенную речь. Не просто присутствует – он вовлечен в происходящее. Этот путь от «внимания» к «внимательности» занимает несколько лет и лежит в основе готовности к школе.

На протяжении 4 лет (от 3 до 7) у ребенка развиваются важнейшие свойства внимания: концентрация – насколько глубоко ребенок может погрузиться в задачу; устойчивость – как долго он может удерживать внимание и как часто отвлекается; переключение – способность осознанно переходить от одного вида деятельности к другому; распределение – умение выполнять несколько действий одновременно.

Ключевую роль в этом процессе играют речь и планирование. Когда вы вместе с ребенком проговариваете план («сначала мы построим фундамент, потом стены»), вы даете ему инструмент для удержания цели. Чем лучше развита речь ребенка, тем раньше и успешнее формируется его произвольное внимание – та самая внимательность, которая делает его готовым к школе и самостоятельной жизни.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Игра – главный тренажер**

Именно в игре ребенок учится действовать по правилам. Дидактические игры и игры с правилами – наиболее эффективное средство. Играйте в «Съедобное–несъедобное», «Запретное движение», настольные игры, где нужно ждать своей очереди – все это тренирует разные свойства внимания.

2 Постепенно усложняйте

Начинайте с простых заданий, которые ребенок может выполнить самостоятельно, и постепенно увеличивайте их сложность. Это создает ту самую «зону ближайшего развития», где навык укрепляется без стресса.

3 Убирайте лишние раздражители

Для маленького ребенка шум или беспорядок на столе могут стать непреодолимым препятствием для концентрации. Создайте спокойную, организованную среду для занятий.

4 Организуйте четкую структуру и режим

Предсказуемый распорядок дня помогает ребенку легче переключаться между разными видами деятельности. Выделяйте специальное время для спокойных занятий, требующих сосредоточенности.



РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7(8) ЛЕТ)**КАК ПОМОЧЬ НЕВНИМАТЕЛЬНОМУ РЕБЕНКУ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как сделать режим дня предсказуемым?»

«Как поддержать ребенка?»

«Как предсказуемая среда помогает ребенку сосредоточиться?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Невнимательность дошкольника – это не лень, не упрямство и не проявление плохого характера. Это естественный этап развития ребенка, когда его мозг только учится управлять своим вниманием.

Внимание дошкольника похоже на маячок, который «срабатывает» на яркий, новый или неожиданный стимул. Ребенок сосредоточен на чем-то ровно до тех пор, пока его интерес не угаснет. И это абсолютно нормально. Для того чтобы помочь своему ребенку сосредоточиться на задаче, станьте для него внешним организатором внимания. Для этого можно создать для него предсказуемый режим, проговорите четкий алгоритм действий и уберите лишние раздражители. Создание предсказуемой среды помогает ребенку чувствовать себя в безопасности, а значит – его мозг не тратит лишнюю энергию на тревогу и может сосредоточиться на задаче. Когда ребенок знает, что за завтраком следует игра, а потом прогулка, ему легче переключаться и удерживать внимание на том, что происходит сейчас.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Делайте задачи эмоционально
 значимыми**

Когда ребенок выполняет задание хвалите его, удивляйтесь вместе с ним и соревнуйтесь. Благодаря эмоциям внимание надежно фиксируется.

2 Отмечайте попытки ребенка

Если у ребенка что-то не получилось поддержите его. Отметьте его старания. Скажите: «Я вижу, как ты стараешься!», «Ты был очень внимателен, когда искал отличия!». Это укрепляет его веру в свои силы.

**3 Сравнивайте ребенка только с самим
 собой**

Не стоит сравнивать ребенка с другими детьми. Это занижает его самооценку. Лучше скажите ему: «Сегодня у тебя получилось дольше, чем вчера!».

4 Не критикуйте и не фиксируйте неудачи

Когда ребенок ошибается не фиксируйте свое и его внимание на этой ошибке. Вместо критики лучше поддержите ребенка и предложите ему попробовать еще раз.



РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7(8) ЛЕТ)**КОММУНИКАТИВНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ И
ВНИМАТЕЛЬНОСТИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как эмоции помогают ребенку включиться в игру?»

«Как играть с ребенком?»

«Как предсказуемая среда помогает ребенку сосредоточиться?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Невнимательность дошкольника – это не лень, не упрямство и не дурной характер. Это естественный этап развития, когда мозг ребенка только учится управлять собой. Представьте, что внимание малыша – это прожектор, который еще не умеет светить в одну точку, а постоянно скользит по разным объектам. Он останавливается на ярком, новом или неожиданном – и так же быстро отключается, когда интерес угасает.

Ваша задача – стать для ребенка тем самым «внешним фокусом», который помогает ему удерживать внимание. И лучший инструмент для этого – предсказуемость. Когда ребенок знает, что происходит в каждый момент дня, его мозг не тратит силы на тревогу и догадки. Вся энергия уходит на то, что важно сейчас. И когда за завтраком следует игра, а затем прогулка, малышу становится легче переключаться и сосредотачиваться на том, что происходит прямо сейчас.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Подключайте эмоции**

Дети запоминают и удерживают внимание на том, что вызывает отклик в душе. Хвалите, удивляйтесь, соревнуйтесь, смейтесь вместе. Когда вы говорите с восторгом: «Ух ты! А как ты догадался это сделать?» – у ребенка включается мощный эмоциональный якорь. Благодаря чувствам информация фиксируется прочнее, а процесс становится желанным, а не принудительным.

2 Замечайте усилие, а не только результат

Если у ребенка что-то не вышло, не спешите его утешать или поправлять. Вместо этого подчеркните его вклад: «Я вижу, как ты старался! Ты так долго искал нужную деталь – это было сложно, но ты не бросил». Такие слова укрепляют внутреннюю опору. Ребенок начинает верить: «Меня ценят не за то, что у меня получилось, а за то, что я пытался».

3 Ориентируйтесь на его прогресс

Никаких сравнений с другими детьми – это подрывает уверенность. Единственный, с кем можно сравнивать ребенка – это он сам вчерашний. Говорите: «Посмотри, сегодня ты рисовал дольше, чем в прошлый раз!» или «Раньше ты отвлекался, а теперь сидишь и смотришь внимательно до конца». Это показывает ребенку, что он растет и движется вперед.

4 Создайте предсказуемую среду

Дети легче сосредотачиваются, когда знают, что идет по расписанию. Выделите 10–15 минут в день для совместных игр. Лучше короткие, но регулярные занятия. Регулярность создает у ребенка ощущение предсказуемости и безопасности, что снижает уровень тревоги.



ДЕТИ С ОСОБЕННОСТЯМИ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**ПРОЯВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ У МЛАДЕНЦА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как понять, что мой ребенок развивается в своем темпе?»

«Как учитывать индивидуальные особенности малыша в уходе и играх?»

«Как отличить особенности темперамента от проблем в развитии?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Каждый ребенок уникален с самого рождения. Его индивидуальность проявляется не только во внешности, но и в том, как он ест, спит, двигается и реагирует на мир. Один малыш с рождения беспокоен и активен, другой – удивляет спокойствием и неторопливостью. Ни один из вариантов не является «правильным» или «неправильным» – это просто разные черты нервной системы.

Родителям бывает трудно удержаться от сравнений. Особенно когда выяснилось, что соседский ребенок уже ползает, а ваш только-только начал переворачиваться. Но то, что выглядит как «лень» или «упрямство», на самом деле – особенности темперамента и проявления индивидуальных темпов развития. Прежде, чем делать выводы, стоит присмотреться к врожденным особенностям малыша.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Ведите дневник наблюдений**

Записывайте, что помогает малышу успокоиться, а что вызывает беспокойство. В какие игры он включается с интересом, а от каких отворачивается? Какие звуки и прикосновения ему приятны, а какие раздражают? Эти записи не для врачей – они для вас. Со временем вы увидите четкие паттерны поведения, которые помогут вам лучше понимать своего ребенка и его индивидуальные потребности.

2 Давайте ребенку время на «раскачку»

Некоторые дети переключаются с одного занятия на другое мгновенно, другим нужно время, чтобы перестроиться. Перед сменой деятельности предупреждайте малыша: «Мы еще немножко поиграем и пойдем купаться». Повторите несколько раз, дайте ему возможность завершить то, чем он занят. Это снижает сопротивление и помогает ребенку чувствовать себя спокойнее.

3 Используйте «язык тела»

Каждый малыш общается по-своему: один просится на руки, протягивая руки вверх; другой – начинает хныкать; третий – прижимается к взрослому. Наблюдайте за этими индивидуальными жестами и отвечайте на них. Когда вы точно понимаете его сигналы, ребенок чувствует себя услышанным, а тревожность снижается. Это помогает ему легче успокаиваться и доверять вам.

4 Организуйте «тихие минуты»

Чтобы избежать переутомления и излишнего возбуждения следите за состоянием ребенка. Если малыш начал капризничать, тереть глаза или отворачиваться, значит, ему нужна пауза, а не новая игра. Дайте ему отдохнуть, чтобы потом он вернулся к игре с новыми силами.



ДЕТИ С ОСОБЕННОСТЯМИ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**НОРМЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА:
ВОЗРАСТНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ И ГРАНИЦЫ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какой специалист сможет определить норму развития малыша?»

«Когда стоит посещать медицинских специалистов?»

«Как использовать таблицу возрастных норм?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

После возвращения из роддома с малышом у каждой мамы хотя бы раз возникает вопрос: «Все ли в порядке с моим малышом? Соответствует ли он нормам?». И тогда в ход идут таблицы, графики и сравнения. Важно помнить: возрастные нормы – это в первую очередь ориентир. Они нужны не для того, чтобы оценивать ребенка по шкале «успел – не успел», а чтобы вовремя заметить, если что-то идет не так. Эти ориентиры помогают родителям сохранять спокойствие и одновременно не пропустить ситуацию, когда действительно требуется помощь специалиста.

Норма – это диапазон, многообразие вариантов. Если один ребенок пошел в 11 месяцев, а другой – после года, оба варианта абсолютно нормальны. Если один произнес первое слово в 9 месяцев, а другой – в 1,5 года, это тоже может быть проявлением индивидуального темпа развития. Каждый ребенок уникален, и его путь не обязан совпадать с траекторией развития других детей.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Обращайтесь к специалистам**

Чтобы быть уверенным в гармоничном развитии своего малыша стоит посещать обязательные ежемесячные осмотры педиатра. Также, стоит регулярно обращаться к неврологу, ортопеду и окулисту, чтобы они могли оценить развитие ребенка в динамике.

2 Когда «бить тревогу»

Бывает, что родители замечают, что малыш в 3–4 месяца не улыбается в ответ, не гулит или не проявляет «комплекс оживления» при виде близких. Или в 8–9 месяцев – еще не сидит. Если возникли тревога и сомнения, лучшее, что можно сделать – показать ребенка специалисту. В большинстве ситуаций такие особенности оказываются просто индивидуальным темпом развития. Только врач может объективно оценить состояние малыша и, если потребуется, вовремя оказать помощь.

3 Задавайте вопросы специалистам

Не бойтесь задавать вопросы специалистам и, если потребуется, пройти дополнительные обследования – это не повод для тревоги, а возможность вовремя поддержать малыша и обеспечить ему наилучшие условия для гармоничного роста.

4 Не сравнивайте своего ребенка

Не стоит сравнивать своего ребенка с другими детьми. У каждого свой индивидуальный темп развития. Педиатры и неврологи оценивают развитие в динамике.



ДЕТИ С ОСОБЕННОСТЯМИ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**ВО БЛАГО РЕБЕНКА:
КОГДА НУЖНА ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как своевременно выявить особенности в развитии?»

«Каких медицинских специалистов необходимо посетить?»

«Какой специалист оценивает динамику развития?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Посещение педиатра, ортопеда, окулиста и невролога в первые месяцы жизни ребенка позволяют выявить на ранних стадиях особенности развития ребенка, если таковые у него есть. Родителям следует действовать по принципу – лучше проверить и успокоиться, чем ждать и упустить время. Это позволит своевременно получить квалифицированную помощь специалистов. Ранняя диагностика – это не попытка найти отклонения. Это возможность убедиться, что ребенок развивается гармонично, или вовремя скорректировать то, что требует внимания.

Профилактические осмотры проходят в сроки, установленные действующим Порядком Минздрава. Педиатр наблюдает ребенка в предусмотренные возрастом сроки, а профильные специалисты подключаются по календарю профилактических осмотров и по показаниям

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Прием невролога**

Довольно часто родители боятся посещать невролога, так как считают, что этот врач может найти что-то не соответствующее норме развития. Но на самом деле, невролог – это союзник родителей. Он помогает отличить возрастные особенности от патологии и дает конкретные рекомендации, которые помогут ребенку развиваться гармонично.

2 Будьте в контакте с педиатром

Ежемесячное посещение педиатра кажется ненужным и не обязательным, но это не так. Педиатр же контролирует общее физическое развитие, рост, вес, окружность головы, дает рекомендации по питанию и режиму. Благодаря отслеживанию динамики развития педиатр может первым выявить особенности в развитии ребенка и направить к нужному специалисту.

3 Проверяйте слух ребенка

Нарушение слуха – одна из причин задержки развития речи, поэтому важно проходить предусмотренный возрастом скрининг и обращаться к специалистам при сомнениях.

4 Своевременно проверяйте зрение

Не пренебрегайте визитами к окулисту. Врожденная близорукость, косоглазие или другие особенности могут повлиять на развитие ребенка в будущем. Своевременная диагностика позволяет вовремя оказать помощь и избежать осложнений. Зрение – это не только про то, как ребенок видит мир, но и про его познавательное развитие в целом.



ДЕТИ С ОСОБЕННОСТЯМИ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ВСЕ ДЕТИ РАЗНЫЕ:
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

- «Как принять индивидуальные особенности ребенка?»
- «Как учитывать темперамент ребенка в процессе общения?»
- «Как принять эмоции ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Каждый ребенок уникален с момента рождения. Эта фраза знакома каждому родителю, но в ее смысле, обычно, сокрыто больше, чем просто особенности в весе, росте или в времени прорезывания первого зуба.

Индивидуальные особенности формируются во взаимодействии врожденных предпосылок, темпа созревания, опыта и условий развития. Понимание и принятие индивидуальных особенностей развития является ключом к гармоничному воспитанию ребенка, который позволяет заменить бесконечные сравнения с другими детьми на наблюдение и поддержку уникального пути вашего малыша.

Родителям важно помнить, что индивидуальность – не проблема, которую нужно решать, а ресурс, который нужно развивать. Ваша любовь, принятие и терпение являются лучшей средой, в которой уникальный потенциал вашего ребенка сможет раскрыться в полной мере.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Подстраивайте темп общения**

Говорите с вашим ребенком, подстраиваясь под его темперамент. С одним ребенком нужно говорить спокойно и обстоятельно, давая время на обдумывание. С другим – более эмоционально и с частой сменой деятельности, чтобы удерживать внимание.

2 Принимайте эмоции ребенка

Если ваш ребенок злится, то позвольте ему выразить свои эмоции. Вместо того, чтобы запрещать ему кричать или плакать, лучше называйте его эмоции и помогайте найти безопасные способы, чтобы с ними справиться. Например, потопать ногами, помять бумагу или постучать по подушке.

3 Примите индивидуальность ребенка

Не стоит говорить своему ребенку, что он хуже других, потому что он медленнее или рисует левой рукой. Вместо этого, спросите себя: «Что мой ребенок умеет делать хорошо? Что ему дается легко, а что вызывает трудности?». Это поможет вам увидеть его сильные стороны.

4 Помните о «зоне ближайшего развития»

Предлагайте ребенку задания, которые чуть сложнее, чем те, которые он может выполнить сейчас. Это поможет ему открыть в себе новые возможности и научиться чему-то новому.



ДЕТИ С ОСОБЕННОСТЯМИ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ СРЕДУ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ РЕБЕНКА

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Какие игрушки подходят для ребенка с гиперактивностью?»

«Как организовать комфортную среду для ребенка с индивидуальными особенностями развития?»

«Как поддержать ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Когда в доме появляется ребенок с индивидуальными особенностями (с проявлениями гиперактивности, леворукости или медлительности), перед родителями возникает вопрос каким образом организовать для него подходящую среду.

Это необходимо сделать не просто для удобства или применения педагогической хитрости. В первую очередь, это создание фундамента для психологического комфорта малыша, уверенности в себе и его успешного развития.

Когда мы говорим о ребенке с повышенной двигательной активностью, трудностями с концентрацией и переключаемостью внимания или о леворуком ребенке, мы сталкиваемся с особенностями, которые требуют не «исправления», а грамотного приспособления пространства и режима к его природным потребностям.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Визуальные подсказки

Детям с особенностями развития (гиперактивность, медлительность, леворукость) трудно удерживать в голове последовательность действий. Помогите им с помощью картинок-подсказок. Например, нарисуйте или наклейте на видное место схему утреннего ритуала: «проснулся → умылся → оделся → позавтракал».

2 Ставьте реалистичные временные рамки

Медлительным детям сложно оценить, сколько прошло минут и сколько осталось. Используйте зрительный таймер (например, песочные часы или таймер с цветным циферблатом). Устанавливайте реалистичное время на выполнение задачи. Не ждите, что медлительный ребенок сделает что-то так же быстро, как его сверстники.

3 Короткие инструкции

Детям с высокой активностью и низкой концентрацией внимания сложно воспринимать длинные объяснения. Разбивайте задачу на маленькие шаги и давайте инструкции по одной. Вместо «Собери игрушки, вымой руки и иди ужинать» скажите: «Сейчас мы соберем кубики в коробку».

4 Принятие и поддержка

Каким бы ни был ваш ребенок самое главное – это принятие. Поддерживайте своего ребенка на пути его развития, будьте рядом и не сравнивайте с другими детьми, ведь он уникален.



ДЕТИ С ОСОБЕННОСТЯМИ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**РАННИЕ ПРИЗНАКИ ЛЕВОРУКОСТИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как определить, что ребенок леворукий?»

«Как организовать комфортную среду для леворукого ребенка?»

«Нужно ли переучивать ребенка если он леворукий?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Большинство людей на земле являются праворукими другим удобнее писать, есть, шить, работать и играть левой рукой. Это часто вызывает тревогу у родителей, т.к. о леворуких детях существует множество легенд, и много недостоверной информации.

Важно помнить, что леворукость – это не нарушение и не ошибка природы, а один из естественных вариантов развития ребенка, который связан с индивидуальными особенностями работы головного мозга. Если вы заметили, что ваш малыш предпочитает действовать левой рукой, то не следует его переучивать. Лучше создайте гармоничные условия для его развития. Организуйте рабочее место так, чтобы свет падал справа, приобретите специальные ножницы и ручки для левшей, удобный захват письменного инструмента формируется постепенно и зависит от возраста. В общении с ребенком избегайте фраз, которые могут ранить ребенка, лучше подчеркивайте его индивидуальность и поддерживайте его.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Не переучивайте ребенка**

Если вы поняли, что ваш ребенок леворукий, то не стоит его переучивать, чтобы он был «Как все». Насильственное переучивание не принесет ребенку пользы и даже может негативно сказываться на его развитии.

2 Замечайте признаки леворукости

Уже на этапе раннего детства можно заметить первые признаки леворукости. Ребенок чаще тянется к погремушке или вашим пальцам ведущей рукой, а также у нее более сильный захват. А после года, обратите внимание на то, в какую руку ребенок берет в руку ложку, хлеб, карандаш или какой рукой машет при прощании.

3 Помогите освоить творческие навыки

Для леворуких детей свойственен захват карандаша или ложки всей ладонью. Для того чтобы помочь малышу можно предложить ему карандаш треугольной формы, его удобнее держать правильным захватом. Также учите ребенка двигать бумагу, а не руку, когда пространство листа заканчивается. Это поможет избежать переутомления.

4 Не сравнивайте и не критикуйте

Когда ваш ребенок играет или занимается в группе детей лучше не сравнивает его особенности с другими детьми. Не стоит ему говорить фразы, которые могут задеть его. Например, «Смотри, все пишут правой рукой».



ДЕТИ С ОСОБЕННОСТЯМИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА–7(8) ЛЕТ)**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРАЕКТОРИЯ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как понять, что ребенку нужна индивидуальная траектория развития?»

«Какие приемы помогут создать развивающую среду для ребенка?»

«Как гармонизировать развитие ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Индивидуальная траектория развития описывает естественный порядок становления каждого ребенка. Как нет двух одинаковых снежинок, так нет и одинаковых детей. Один быстро схватывает все на лету, другой с трудом понимает даже простую инструкцию, третий – молчалив и сосредоточен на конструировании. Задача родителей – не изменять эту траекторию, а быть рядом: мягко направлять, создавать безопасное пространство для проб и ошибок и радоваться успехам ребенка.

Индивидуальный темп присутствует у каждого ребенка, но есть ситуации, когда требуется внимание специалиста: утрата ранее освоенных навыков, стойкие трудности в нескольких сферах или выраженные трудности в повседневной деятельности – это повод для профессиональной оценки и диагностики.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Не сравнивайте**

Любого ребенка можно сравнивать только с самим собой. Важно не то, умеет ли ребенок что-то сейчас, а какой прогресс он совершил за месяц. Например, он научился есть вилкой или рисовать ровный круг. Пусть прогресс не такой значимый, как у других детей, пусть медленный, но он есть.

2 Выделяйте сильные стороны

У каждого ребенка есть свои сильные и слабые стороны. Вместо того, чтобы делать упор на том, чтобы «подтянуть» любой ценой слабые стороны, сосредоточьтесь на сильных сторонах ребенка. Это позволит поддержать уверенность ребенка в себе и гармонизировать его развитие.

3 Создавайте среду возможностей

Для того чтобы развитие ребенка было гармоничным предлагайте ему различные виды деятельности. Если что-то у него не получается, то не настаивайте. Лучше предложите деятельность, где ребенок может почувствовать себя успешным. Например, если ему сложно рисовать тонкой кисточкой, предложите другие приемы рисования на выбор.

4 Дайте право на ошибку

Не требуйте от ребенка немедленного правильного результата. Ошибки – естественная часть обучения; важно давать ребенку безопасную возможность пробовать снова и предлагать подходящие по сложности средства.



ДЕТИ С ОСОБЕННОСТЯМИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА–7(8) ЛЕТ)**ГИПЕРАКТИВНОСТЬ ИЛИ ПРОСТО АКТИВНОСТЬ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как понять, что у ребенка гиперактивность?»

«Кто из специалистов может помочь?»

«Как помочь ребенку с гиперактивностью?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Некоторые дети в возрасте от 3 до 7 лет много двигаются, суетятся, переключаются между занятиями и не сидят долго на одном месте. Такое поведение может заставить взрослых задуматься над вопросом: «А не слишком ли активен ребенок?».

Чаще всего это поведение абсолютно нормально, ведь самоконтроль и усидчивость только формируются в этом возрасте. Но как различить, когда ребенок просто активен, а когда это проявление особенностей нервной системы?

Важно понимать, что если у ребенка есть гиперактивность, то ему сложно управлять своим вниманием, движением и импульсами по причине того, что у него нарушены механизмы саморегуляции. Ему сложно успокоиться, даже, когда он устал, длительное удерживание внимания ему дается с трудом, а еще, он может перебивать и не дослушивать других людей. Все это сигнал, который требует пристального внимания и чуткого наблюдения, а вовсе не повод для постановки диагноза через интернет или навешивания ярлыка «трудный ребенок».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Обратитесь за диагностикой**

Если двигательная активность, импульсивность и трудности внимания устойчивы, проявляются в разных ситуациях и мешают повседневной жизни, обратитесь за профессиональной оценкой.

2 Объедините усилия со специалистами

Порой, когда ребенок не может себя самостоятельно контролировать, на помощь приходят специалисты. Это может быть целая команда, состоящая из невролога, психолога, логопеда и педагога. Чем раньше они подключаться к общей работе, тем эффективнее будет коррекция.

3 Организуйте режим

Для ребенка с гиперактивностью четкий режим становится опорой. Если ребенок понимает, что в течение дня есть точки, которые максимально стабильны (время подъема, приема пищи и прогулок) то его тревожность снижается. Также для дошкольника можно визуализировать расписание, используя картинки.

4 Используйте конкретные инструкции

В процессе разговора с ребенком ставьте четкие цели и задавайте алгоритм действий. Для ребенка с гиперактивностью абстрактные задачи могут быть непонятны. Поэтому, на улице или в общественном транспорте вместо «Веди себя прилично» скажите ему: «Когда мы заходим в автобус, нужно держать меня за руку».



ДЕТИ С ОСОБЕННОСТЯМИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА–7(8) ЛЕТ)**ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ: КОГДА БИТЬ ТРЕВОГУ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

Как определить, что ребенку нужна помощь логопеда?

Какие упражнения помогут ребенку развить артикуляционный аппарат?

Как правильно развивать фонематический слух?

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В дошкольном детстве речь является одним из индикаторов развития ребенка. Бытует множество мифов об особенностях речевого развития. Например, «мальчики начинают говорить позже девочек» или «если ребенок не говорит в 2–3 года, то нужно еще чуть-чуть подождать и он обязательно заговорит». Если ждать, что особенности в речевом развитии исправятся сами по себе, то можно упустить период, когда их можно исправить за более короткое время. Родителям необходимо наблюдать за особенностями развития своего ребенка и при необходимости обратиться к специалисту.

Существует ряд признаков, которые сигнализируют о необходимости профессиональной помощи, вот несколько из них: ребенок неправильно произносит звуки, бедный словарный запас, который выражен в ограниченном наборе простых слов; нарушен темп и плавность речи, которые выражаются в том, что ребенок может растягивать слова, заикаться или «проглатывать» слова; ребенок перестал разговаривать, хотя раньше разговаривал.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Дыхательная гимнастика**

Для ребенка с особенностями речевого развития важно развивать легкие и артикуляционный аппарат. Для этого можно делать несложные упражнения. Например, «Задууй свечу» (сделайте глубокий вдох и медленный, плавный выдох), «Часики» (язык влево–вправо) или «Качели» (язык вверх–вниз). Эти упражнения укрепляют речевой аппарат.

2 Развивайте фонематический слух

Достаточно часто дети не различают звуки речи. Это в будущем может отразиться на произношении и грамотности. Для того чтобы помочь ребенку играйте с ним. Например, «Угадай, что звучит» – слушайте с ребенком разные звуки (капли дождя, машину, звон посуды) и угадывайте их; «Поймай звук» – взрослый называет звуки, а ребенок хлопает в ладоши, когда слышит определенный звук.

3 Развивайте мелкую моторику

Лепка, рисование, работа с крупными безопасными деталями конструктора развивают мелкую моторику и дают повод для совместного общения. Эти занятия не заменяют речевого взаимодействия и помощи специалиста при речевых трудностях.

4 Соблюдайте режим

Нет необходимости перегружать ребенка занятиями, даже если эти занятия рекомендованы специалистом. Достаточное количество отдыха и спокойной активности помогает ребенку быть вовлеченным в общение и занятия.



3ДПОРОбЬЕ



ЗДОРОВЬЕ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ МЛАДЕНЦА

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Почему один младенец быстро успокаивается, а другому требуется больше времени?»

«Можно ли избаловать ребенка, если часто брать его на руки и откликаться на плач?»

«Как понять, что малышу хорошо и спокойно?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В первый год жизни младенец еще не может самостоятельно управлять возбуждением и сильными переживаниями. Он успокаивается с помощью взрослого: знакомого голоса, выражения лица, ритмичных движений, прикосновения, спокойствия близких. Взрослые оказывают малышу помощь в регуляции поведения. Цель этой помощи не в том, чтобы ребенок никогда не плакал, а в том, чтобы он с помощью взрослого возвращался в более спокойное состояние.

Дети с рождения различаются по темпераменту и чувствительности. Одному малышу нравится активное общение, другой быстро устает от голосов, света и движения. Один принимает объятия сразу, другому сначала нужно привыкнуть. Важно наблюдать за малышом и замечать, что именно помогает ему успокоиться и как меняется его состояние.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Действуйте последовательно

Сначала спокойно подойдите, позовите малыша ласковым голосом, проверьте, комфортно ли ему, затем начните контакт. Не торопите малыша: младенцу нужно время, чтобы настроиться на общение.

2 Следите за обратной связью

Замедление движений, более ровное дыхание, расслабление рук, интерес к лицу взрослого показывают, что напряжение спадает. Отведение взгляда, резкие движения могут означать, что ребенок не готов взаимодействовать.

3 Подстраивайтесь под темперамент

Активному малышу могут нравиться короткие подвижные игры, чувствительному – тихий голос и меньше стимулов. Каждому ребенку нужен свой подход, который формируется постепенно и требует от родителей терпения и внимательного отношения к эмоциям малыша.

4 Оценивайте состояние в динамике

Если ребенок заметно не реагирует на близких, утрачивает уже освоенные навыки, много плачет, напряжен, имеет сложности с едой и сном, либо его состояние резко изменилось, обсудите ваши наблюдения с педиатром.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**СТРЕСС И ПЕРЕВОЗБУЖДЕНИЕ У МЛАДЕНЦА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Почему малыш после гостей, поездки или активной игры становится беспокойным?»

«Как отличить усталость от голода, боли или потребности в общении?»

«Что делать, если привычные способы успокоения не помогают?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Новые впечатления необходимы для развития. Избыток впечатлений, шум, яркий свет или длительное бодрствование могут утомлять младенца. Оценивайте сочетание признаков и контекст. Громкие голоса, яркий свет, долгое бодрствование, нарушение режима, много новых людей вокруг или несколько активных занятий подряд могут создать избыточную нагрузку. Малыш начинает беспокоиться отворачивать голову, тереть глаза, сжимать кулачки, беспорядочно двигаться, хныкать, плакать или, наоборот, становится необычно тихим.

Беспокойство также может быть связано с голодом, температурой в помещении, неудобной одеждой, болью или дискомфортом. Поэтому соотносить такие проявления беспокойства ребенка только со стрессом и перевозбуждением не следует. Один признак не может являться показателем: важно учитывать ситуацию и сочетание эмоциональных и поведенческих реакций, и, особенности именно вашего малыша.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Меньше стимулов**

Перейдите в более тихое место, приглушите свет, уберите звучащие игрушки. Говорите медленнее и дайте ребенку состояние покоя без новых воздействий.

2 Найдите причины

Вспомните, когда малыш ел и спал, проверьте удобно ли ему, не жарко ли в помещении. Изменяйте по одному условию, чтобы понять, на что ребенок реагирует.

3 Сделайте паузу

Держите малыша привычным способом или просто оставайтесь рядом, если прикосновения тревожат его. Может помочь повторяющийся тихий звук или плавное ритмичное прикосновение, укачивание. Постарайтесь не менять приемы успокоения, частая смена разных воздействий беспокоит малыша.

4 Запоминайте закономерности

Отмечайте, после каких событий возникает беспокойство, как долго оно длится и сколько времени малышу нужно, чтобы успокоиться. Такие наблюдения помогут выработать сочетание приемов, которые помогут успокоить именно вашего малыша и скорректировать планы с учетом его особенностей.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**ПОДДЕРЖИВАЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МАЛЫША С ПОМОЩЬЮ РЕЖИМА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Нужен ли младенцу режим по часам?»

«Какие ритуалы помогают переходить от бодрствования ко сну?»

«Почему даже полезная игра иногда заканчивается плачем?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Предсказуемость и последовательность помогают младенцу легче переходить от активности к отдыху, но в первый год режим остается гибким и постоянно изменяется в процессе развития ребенка. Полезнее опираться не столько на расписание дня, сколько на повторяющиеся события: пробуждение, кормление, короткое общение, игра, плавное снижение активности, сон. Взрослый выстраивает день ребенка вокруг этих событий создавая последовательность и предсказуемость режимных моментов. Очень важно вовремя замечать признаки усталости и заранее изменять характер активности малыша, поддерживая его в комфортном эмоциональном состоянии

Повседневный ритуал – это короткая последовательность действий, которая повторяется день ото дня в жизни малыша. Например, ритуал перехода ко сну: приглушить свет, говорить тише, переодеть, взять на руки, спеть колыбельную. Ритуал не гарантирует немедленного засыпания. Он становится для малыша понятным сигналом перехода от активности к отдыху и обратно.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Выберите несколько «опор» дня**

Старайтесь сохранять узнаваемую последовательность пробуждения, кормления, прогулки и сна. Но, при этом, допускайте отклонения, если ребенок заболел или пережил насыщенный день.

2 Замечайте ранние признаки усталости

Отведение взгляда, зевание, снижение интереса, напряжение, капризные движения могут появиться гораздо раньше плача. В этот момент желательно перевести активность ребенка в более спокойное русло и помочь ему настроиться на отдых.

3 Чередуйте впечатления и паузы

После активной игры оставьте время на спокойное общение: тихую речь взрослого, обращенную к малышу, рассматривание одного предмета, простую песенку. Иногда достаточно взять малыша на руки и медленно перемещаться по комнате, чтобы он успокоился.

4 «Битва за сон» не нужна

Если укладывание малыша регулярно вызывает затруднения, оно длительное, ребенок плохо восстанавливается во время сна, часто просыпается с выраженным беспокойством – не пытайтесь любой ценой сохранить режим. В первый год полезен гибкий ритм дня: повторяющаяся последовательность сна, кормления и бодрствования.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ МАЛЫША:
ПЕРВЫЕ НАВЫКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Почему ребенок уже многое понимает, но не может справиться, когда его переполняют эмоции?»

«Когда малыш начинает управлять своими эмоциями самостоятельно?»

«Как помогать малышу справляться с эмоциями?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В раннем возрасте желания и эмоции часто возникают быстрее, чем осознание своего состояния и способность «затормозить» импульсивное действие. Ребенок может знать правило, но не выполнить его, когда его переполняют эмоции, в момент усталости, голода или сильного возбуждения. Поддержка взрослого помогает малышу в момент сильных переживаний. Благодаря этой поддержке малыш может пережить чувство, научиться справляться с эмоциями и освоить самые простые способы саморегуляции.

Саморегуляция развивается постепенно: сначала взрослый помогает малышу успокоиться, затем, постепенно, ребенок начинает сам применять предложенный способ. Реалистичная цель для этого возраста – не полный самоконтроль, а постепенное появление попыток контроля, способность обратиться за помощью и первые попытки выразить желание словами.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Слова как опора**

Используйте простую связку: «Ты расстроился. Я рядом. Сейчас успокоимся и продолжим». Длинные объяснения оставьте на время, когда ребенок будет спокоен.

2 Предлагайте посильный выбор

Два приемлемых варианта дают ощущение участия: «Пойдешь сам или взять тебя за руку?», «Уберем сначала кубики или машинки?». Не предлагайте выбор там, где решение уже принято взрослым по соображениям безопасности.

3 Тренируйте ожидание в игре

Очень полезны игры, где ребенок ждет своей очереди. Начинайте с нескольких секунд ожидания: по очереди катайте мяч, используйте слова «сначала – потом». Увеличивайте паузу постепенно.

4 Хвалите за прогресс

Отмечайте конкретное действие: «Ты позвал меня – это здорово!», «Ты остановился после напоминания, молодец». Если неконтролируемые эмоциональные вспышки становятся чаще, длительнее и мешают сну, игре и общению, обсудите ситуацию со специалистом.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ИСТЕРИКА, СТРАХ ИЛИ УСТАЛОСТЬ:
КАК РАЗЛИЧАТЬ ВЕРОЯТНЫЕ ПРИЧИНЫ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как понять, почему ребенок плачет, кричит или цепляется за взрослого?»

«Какие причины у детской истерики?»

«На что обращать внимание, если ребенок еще не может сам объяснить свое состояние?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Поведение ребенка может иметь разные причины. Плач и крик могут сопровождать боль, страх, усталость, голод или протест после ограничения. По одному эпизоду точную причину определить нельзя. При протесте реакция часто связана с ограничениями или прекращением желаемого действия, ребенок с помощью негативных поведенческих реакций пытается добиться желаемого. При страхе ребенок ищет близость и защиту, избегает определенного объекта или ситуации. При усталости снижается способность ждать и переключаться, а обычные трудности вызывают сильную эмоцию.

Определить точную причину по одному случаю невозможно. Родителю полезно рассматривать последовательность реакций ребенка: что происходило до реакции, в каком состоянии был ребенок, как проявлялись его эмоции, что помогло ему успокоиться и как быстро он вернулся к другим занятиям.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Начните с оценки состояния**

Проверьте, выспался ли малыш, сыт ли он, не замерз ли, удобно ли одет, не болеет ли. Отойдите от шума и большого количества людей. Иногда снижение нагрузки помогает малышу.

2 Свяжите реакцию с событием

Скажите: «Ты испугался громкого звука» или «Ты устал ждать». Используйте предположение, а не утверждение: ребенок может показать, правильно ли такое объяснение.

3 Не требуйте объяснений невовремя

Во время сильного возбуждения мышление, речь и внимание работают хуже. Сначала помогите малышу восстановиться, и только потом обсудите, что произошло и что можно сделать в следующий раз.

4 Ищите повторяющиеся реакции

Если вы знаете, что бурные реакции возникают в одних и тех же условиях, заранее предвосхитите их, смените нагрузку или вид активности. При стойких страхах, резких изменениях поведения обратитесь за консультацией.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**КАК ПОМОЧЬ МАЛЫШУ ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ СИЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Нужно ли отвлекать ребенка, когда он сильно расстроен?»

«Что говорить во время плача или вспышки гнева?»

«Когда обсуждать случившееся и учить другому поведению?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В момент сильной эмоциональной реакции ребенку трудно слушать объяснения, делать выбор из многих вариантов и выполнять даже самые простые просьбы. Сначала нужна помощь в регуляции: взрослый снижает количество отвлекающих стимулов, говорит кратко, объясняет ситуацию ребенку, при этом сохраняет границы. Взрослый становится опорой для ребенка и действует с учетом его индивидуальных особенностей. Одному малышу необходима близость, присутствие рядом близкого взрослого, тактильный контакт, другому – нужно личное пространство и уединение.

Даже если ребенок перестал плакать – это не значит, что он успокоился. Ребенку требуется время, чтобы возбуждение снизилось и напряжение прошло. Даже если вам очень хочется прокомментировать поведение ребенка, обсуждать ситуацию полезно только после того, как к ребенку вернулось спокойствие и способность слышать. Тогда взрослый помогает ребенку проанализировать произошедшее – связать событие, чувство и допустимое действие: «Ты рассердился, потому что игра закончилась. В следующий раз можно попросить задержаться еще на минутку». Спокойный тон и предсказуемые действия взрослого помогают не усиливать эмоциональное напряжение ребенка.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Сначала успокойтесь сами**

Сделайте паузу, не повышайте голос, не высказывайте свое недовольство сразу, постарайтесь избежать резких движений и физического воздействия на ребенка. Спокойствие взрослого не означает одобрения поведения ребенка; оно снижает нагрузку на нервную систему малыша.

2 Предложите простую поддержку

Скажите: «Я рядом», «Хочешь ко мне на ручки?» или «Я подожду здесь». Не удерживайте ребенка для объятия, если он отстраняется; останавливайте ребенка только если его действия опасны для него самого и окружающих.

3 Вернитесь к обычному ритму

После пика эмоциональной реакции предложите воду, знакомое действие, например, умыться или короткий отдых. Не требуйте немедленных извинений или подробного «разбора полетов».

4 Учите способам контроля эмоций

В спокойное время тренируйте простые способы саморегуляции – восстановление дыхания или описание чувств словами. Такие навыки лучше тренировать, когда ребенок в спокойном состоянии.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7(8) ЛЕТ)**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОСОЗНАННОСТЬ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ ДОШКОЛЬНИКА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как научить ребенка понимать, что с ним происходит?»

«Почему дошкольник знает правила, но иногда действует импульсивно?»

«Какие упражнения действительно помогают развитию саморегуляции?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Дошкольник постепенно учится замечать сигналы своего тела, понимать и называть свои эмоции, связывать их с событиями и выбирать способ действия, который не противоречит общепринятым правилам поведения, но при этом позволяет ему выразить свои чувства. Эти умения развиваются постепенно и тесно связаны с личным опытом. Ребенок может взвешенно рассуждать о чувствах героя сказки, четко понимает, как нужно себя вести в той или иной ситуации, но может забыть подходящий способ действий, когда подобная ситуация произойдет с ним самим. Усталость, спешка, новизна и сильное возбуждение временно снижают доступ к уже знакомым навыкам.

Саморегуляция формируется в совместных действиях со взрослым, игре и повторении. Полезно не только спрашивать: «Что ты чувствуешь?», но и помогать замечать интенсивность эмоции, определять потребность, которую нужно удовлетворить и планировать следующий шаг. Цель – не подавление эмоций, а развитие у ребенка способности выражать их приемлемо, обращаться за поддержкой и возвращаться к деятельности после того, как получилось успокоиться.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Используйте шкалу состояния**

Нарисуйте лесенку в 3–5 ступеней от спокойствия до сильного возбуждения. Обсуждайте не только название эмоции, но и ее силу: «На самой низкой ступеньке спокойный ребенок, на верхней ребенок, который очень сильно разозлился. На какой ступеньке ты сейчас?». Спокойный тон и предсказуемые действия взрослого помогают не усиливать эмоциональное напряжение ребенка.

2 Освойте простой алгоритм

Первый навык саморегуляции – это простая последовательность «пауза - выбор - действие». В спокойной игре предложите ребенку разыграть ситуацию, связанную с эмоциями. Например, конфликт на детской площадке. Можно остановиться – назвать, обсудить, что происходит и выбрать безопасное действие. Напоминайте эту схему в реальных ситуациях.

3 Разбирайте истории без оценки

Спрашивайте: «Что заметил герой? Чего хотел? Что помогло бы?». Сравнивайте разные решения, не деля эмоции на хорошие и плохие.

4 Оценивайте не один эпизод, а динамику

Замечайте, становится ли ребенку легче принимать помощь и возвращаться к делу. Стойкие трудности, которые мешают игре, общению и повседневным занятиям, стоит обсудить с педагогом-психологом или другим специалистом.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7(8) ЛЕТ)**ДЕТСКИЕ СТРАХИ И ТРЕВОЖНОСТЬ:
ВОЗРАСТНАЯ НОРМА ИЛИ ПОВОД ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие страхи естественны для дошкольного возраста?»

«Нужно ли убеждать ребенка, что бояться не нужно?»

«Как понять, что тревога уже мешает повседневной жизни?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В дошкольном возрасте развивается воображение, усложняется восприятие мира вокруг. У ребенка могут появляться страх темноты, разлуки, сказочных образов, врачебных процедур или ошибок. Страх и тревога – негативные состояния, но они часть естественного пути эмоционального развития каждого ребенка. Страх возникает в ответ на конкретную или предполагаемую угрозу, тревога чаще всего связана с ожиданием неприятного события. Важны не только причина страха, но и его выраженность, длительность, способность ребенка успокоиться и продолжать обычные дела.

Высмеивание и требование «быть смелым» только усиливают чувство одиночества у ребенка. Полезнее признать переживание, дать понятную информацию, показывать ребенку способы поведения в пугающей или тревожащей ситуации. Не следует специально сталкивать ребенка с объектом страха в надежде, что так ребенок сможет таким образом перебороть свои эмоции.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Выслушайте ребенка**

Спросите: «Что именно кажется страшным? Когда это начинается? Что помогает тебе бояться меньше?». Не торопитесь доказывать, что страх нелогичен.

2 Дайте опору на реальность

Когда ребенку предстоит встреча с пугающим объектом или тревожащим событием – дайте ему информацию, расскажите, что будет происходить и кто будет рядом. Используйте конкретное описание действий, которые вы предлагаете сделать ребенку, вместо неопределенного «все будет хорошо».

3 Составьте план

Для того, чтобы ребенку было легче совладать со страхом и тревогой – ему нужен четкий и понятный план. Например, когда предстоит визит к зубному врачу, можно обсудить какие моменты вызывают у малыша наибольшую тревогу, вместе придумать, что он может сделать, чтобы справиться со своими переживаниями – рассказать о них взрослому, взять с собой игрушку, которая успокаивает.

4 Обратитесь за консультацией

Обращайтесь за помощью, если страх выражен, сохраняется длительно, усиливается или мешает сну, питанию, игре, общению со взрослыми и сверстниками, сопровождается частыми телесными жалобами без ясной причины, либо ведет к навязчивому избеганию какого-либо объекта.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7(8) ЛЕТ)**УВЕРЕННОСТЬ, САМООЦЕНКА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ:
ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как поддерживать уверенность в себе, не захваливая ребенка?»

«Что делать, если дошкольник боится ошибиться и быстро сдается?»

«Какие игры учат справляться с неудачами»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Уверенность растет из позитивного опыта ребенка: «Я могу попробовать несколько раз, могу попросить о помощи, могу исправить и продолжить». Большую роль играет оценка значимого взрослого, причем не общая похвала «ты самый лучший», а конкретная обратная связь о действиях и усилиях ребенка. Взрослый не спешит исправлять все сам, но и не оставляет ребенка один на один с непосильной задачей. Самооценка формируется в общении со значимыми взрослыми и на основе собственного опыта успехов, ошибок и преодоления трудностей, поэтому сравнение с другими детьми и устойчивые ярлыки – даже положительные – могут усиливать страх не соответствовать ожиданиям.

Психологическая устойчивость не означает безразличие к неудаче. Ребенок может расстроиться, но сам или с поддержкой взрослого возвращается к выполнению задачи. Основы адекватной самооценки, уверенность в себе и способность преодолевать трудности закладываются в игровой деятельности. Игра полезна, когда соответствует возрасту, посильна для ребенка, когда есть право на повторную попытку и несколько способов решения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Зафиксируйте прогресс**

После того, как ребенок завершил какое-то дело, спрашивайте: «Что у тебя получилось хорошо? Что бы ты изменил? Что тебе помогло?». Можно фотографировать продукты творческой деятельности (рисунки или постройки) и потом показывать ребенку его прогресс.

2 Играйте с изменяемыми правилами

Стройте башню разными способами, придумывайте несколько финалов истории, ищите три решения бытовой задачи. Это показывает ребенку, что единственного идеального ответа часто не существует.

3 Давайте посильную ответственность

Поручайте реальное дело с понятным результатом и возможностью самостоятельного выбора. Например, разрешите самостоятельно оплатить покупку в магазине. Сопровождайте ребенка, будьте рядом, подсказывайте, но дайте ему все попробовать самому.

4 Обсудите результат

Вместо «Умница» скажите: «Ты быстро заметил ошибку и все переделал», «Ты попросил подсказку и смог закончить». Если страх ошибки очень силен, ограничивает игру и обучение, обсудите это со специалистом.



АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**АДАПТАЦИЯ МЛАДЕНЦА К ИЗМЕНЕНИЯМ В ЕГО ЖИЗНИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как правильно организовать сон и бодрствование малыша на новом месте?»

«Как подготовить ребенка 7 месяцев к отсутствию родителей и помочь привыкнуть к новому человеку?»

«Как помочь малышу адаптироваться к новым умениям без вреда для сна?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Для сохранения сна при смене обстановки максимально воссоздайте привычные условия: возьмите с собой знакомые вещи (детский плед, простыню со своим запахом, любимый белый шум). В первые дни на новом месте строго соблюдайте привычные ритуалы перед сном и не вводите новые правила. Старайтесь укладывать ребенка в те же часы, что и дома, обеспечивая максимальное затемнение комнаты и тишину во время засыпания.

В возрасте около 7 месяцев у детей пик страха разлуки, поэтому знакомство с новым человеком должно быть постепенным. Сначала няня или бабушка просто присутствует рядом во время совместных игр с мамой, затем мама ненадолго выходит в другую комнату, постепенно увеличивая время отсутствия.

Когда ребенок осваивает перевороты, ползание или сидение, его мозг перевозбуждается, из-за чего он может пытаться практиковать навыки даже во сне. Чтобы это не портило ночной отдых, активно тренируйте новые умения во время дневного бодрствования. Перед сном исключайте активные игры за час до укладывания, делайте расслабляющий массаж и помогайте ребенку успокоиться.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Сохраняйте привычные ритуалы**

При любых жизненных переменах (переезд, смена режима, новые люди) неизменно повторяйте домашние ритуалы перед сном и бодрствованием. Постоянная последовательность действий дает младенцу базовое чувство безопасности и предсказуемости мира.

2 Вводите новшества постепенно

Разделяйте любые изменения на мелкие шаги и не совмещайте несколько реформ одновременно. Знакомьте ребенка с новой няней в присутствии мамы, а приучение к новой кровати начинайте с дневных снов, давая нервной системе время на адаптацию.

3 Обеспечьте тактильный контакт

В периоды освоения новых навыков, кризисов или смены обстановки резко возрастает потребность малыша в родительском тепле. Чаще носите ребенка на руках, практикуйте контакт «кожа к коже» и не отказывайте в объятиях, чтобы помочь ему быстрее успокоить перевозбужденную нервную систему.

4 Отрабатывайте навыки днем

Формируйте новые умения (перевороты, ползание, сидение) в периоды активного бодрствования, чтобы удовлетворить двигательный интерес малыша. Это снизит потребность практиковать навыки ночью и защитит сон ребенка от внезапных пробуждений.



АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**КАК ПОДГОТОВИТЬ МЛАДЕНЦА К КОРОТКОЙ РАЗЛУКЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как ненадолго оставить малыша, чтобы сходить к врачу или на работу, и не навредить ему?»

«Как понять, что короткая разлука не станет для ребенка стрессом?»

«На кого лучше ориентироваться при выборе взрослого, который останется с малышом?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Чтобы ненадолго уйти без вреда для ребенка, приучайте его к своему отсутствию постепенно, начиная с уходов на 10–15 минут, и обязательно создайте короткий ритуал прощания. Никогда не ускользайте тайно, так как это подрывает доверие и усиливает тревогу младенца. Спокойно и уверенно скажите малышу, что вы вернетесь, поцелуйте его и сразу уходите: ваша родительская уверенность транслирует ребенку, что он остается в безопасности.

Понять, что короткая разлука не переросла в травмирующий стресс, можно по скорости успокоения ребенка и его поведению. У ребенка может возникать легкий плач или замешательство в момент расставания, которые полностью проходят в течение 10–15 минут, сменяясь вовлечением в игру. Если в ваше отсутствие малыш соглашается принимать пищу, засыпает по графику и отвлекается на игрушки, значит он успешно справляется с адаптацией.

При выборе взрослого ориентируйтесь на близких родственников, с которыми ребенок успел многократно пообщаться в вашем присутствии, привыкнув к их лицу, голосу. Выбирайте человека эмоционально стабильного, чуткого к сигналам младенца и готового строго соблюдать ваши правила. Для ребенка до года критически важно, чтобы замещающий взрослый бережно воспроизводил привычный домашний режим дня и использовал знакомые малышу способы успокоения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Спокойствие взрослого**

Прощайтесь с малышом уверенно и без длительных объяснений – тревога родителя быстро передается ребенку. Спокойное расставание, облегчает адаптацию к любым переменам, а чрезмерное беспокойство взрослого, ее затрудняет.

2 Забота и предсказуемость

Формируйте у малыша базовое доверие к миру через регулярную заботу и внимание – тогда даже в отсутствие мамы окружение будет восприниматься ребенком как безопасное и предсказуемое, что снижает уровень стресса.

3 Учет возрастной сложности

Имейте в виду, что детям от 9 – 10 месяцев сложнее переносить смену привычных условий – у них уже формируются устойчивые привычки, но пока нет гибкости для быстрой перестройки. Будьте особенно терпеливы в этот период.

4 Знакомый взрослый рядом

Если возможно, оставляйте малыша с человеком, к которому у него уже есть привязанность и положительный опыт общения. Это помогает сохранить у ребенка ощущение защищенности даже в отсутствие мамы.



АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**РЕЖИМ ДНЯ И РИТУАЛЫ ДЛЯ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как перестроить день в моменты изменений, чтобы ребенок легче перенес новые впечатления?»

«Как сократить ритуал, чтобы он оставался понятным для малыша в непривычной обстановке?»

«Как мягко перестроить график, чтобы поддержать его нервную систему в этот переходный период?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

При вынужденных поездках и визитах к врачу смещайте фокус с жестких часов на контроль времени бодрствования, не допуская переутомления малыша. Планируйте перемещения на время сна в коляске или автокресле, а если сон сорвался, компенсируйте его более ранним укладыванием на ночь. Ограничивайте поток новых впечатлений, делая паузы в тишине между активными событиями, и организуйте спокойное бодрствование перед каждым засыпанием.

Для адаптации ритуалов укладывания вне дома создайте его сокращенную «мобильную» версию из двух-трех ключевых элементов, занимающую не более 10 – 15 минут. Оставляйте только те действия, которые легко можно повторить. Например, надевание пижамы, объятия со знакомым стишком и колыбельную. Ребенок быстро считает этот усеченный маркер сна, если вы заранее несколько раз закрепите его в спокойной домашней обстановке.

В переходный период исключения дневного сна (в 9 месяцев) создавайте гибкий график и ориентируйтесь на признаки усталости ребенка, а не на часы. В дни без третьего сна укладывайте малыша на ночь на 30 – 60 минут раньше обычного, чтобы предотвратить ночные пробуждения. Чередуйте дни в зависимости от самочувствия младенца, постепенно увеличивая утренние интервалы бодрствования до установления нового стабильного режима.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Постоянство режима**

Сохраняйте одно и то же время подъема, кормления и укладывания спать. Такая последовательность поддерживает естественные биоритмы малыша и создает основу для будущего привыкания к любому новому распорядку.

2 Индивидуальный подход

Учитывайте темперамент, состояние здоровья и уровень активности ребенка при выстраивании распорядка. Устойчивый, но гибкий режим легче адаптируется под особенности малыша и снижает переутомление.

3 Постепенное увеличение времени

Когда придет время посещения детского сада, увеличивайте время пребывания малыша постепенно: от нескольких часов до полного дня. Такой плавный переход снижает стресс от резкой смены обстановки.

4 Знакомый взрослый рядом

Если возможно, оставляйте малыша с человеком, к которому у него уже есть привязанность и положительный опыт общения. Это помогает сохранить у ребенка ощущение защищенности даже в отсутствие мамы.



АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как правильно организовать первые дни ребенка в детском саду, чтобы расставание не стало травмой?»

«Как заранее перестроить режим дня двухлетнего малыша под требования детского сада?»

«Как понять, что это нормальный процесс адаптации, и как помочь малышу справиться с эмоциями?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Для мягкого разделения в первые дни приводите ребенка в детский сад всего на 1 – 2 часа во время прогулки или свободной игры, оставаясь в зоне его видимости или за дверью. Постепенно увеличивайте время пребывания в течение двух – трех недель. Сначала забирайте до обеда, затем сразу после него, и только при спокойном поведении оставляйте на дневной сон. Сформируйте короткий и уверенный ритуал прощания. Можете оставить малышу любимую игрушку. Не уходите тайно, чтобы не разрушить его доверие.

Перестройку домашнего режима под стандарты детского сада начинайте минимум за месяц до первого визита, постепенно сдвигая время утреннего подъема, обеда и дневного сна на 10 – 15 минут каждые несколько дней. Синхронизируйте домашнее меню и последовательность действий с детским садом, чтобы новые правила стали для ребенка привычными. Такая плавная подготовка защитит нервную систему двухлетнего малыша от резкой смены биологических ритмов и сильного переутомления в первые недели адаптации.

Небольшие капризы после детского сада могут быть следствием естественного процесса привыкания ребенка к новым условиям. Дома временно снизьте требования к ребенку, окружите его повышенной заботой, организуйте спокойные игры с водой или песком. Проявляйте терпение к отказам от самостоятельности, помогайте ему одеваться, давая малышу понять, что дома он по – прежнему находится в полной безопасности и безусловной родительской любви.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Готовьте заранее**

Начинайте подготовку примерно за два месяца до поступления в сад: знакомьте малыша с новым пространством, посещайте его вместе, чтобы снизить тревогу перед первым днем.

2 Расширяйте круг общения

Помогайте ребенку преодолевать страх перед незнакомыми людьми в безопасных ситуациях, когда вы рядом. Опыт общения со взрослыми и детьми до детского сада облегчает адаптацию.

3 Развивайте бытовые навыки

Учите малыша самостоятельно умываться, есть ложкой, пить из чашки, здороваться и прощаться, убирать игрушки. Освоенные навыки самообслуживания помогают в новой обстановке.

4 Не перегружайте после сада

В первые месяцы посещения сада давайте ребенку время на отдых после новых впечатлений, не добавляйте новое. Это может усилить переутомление.



АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ В ДЕТСКОМ САДУ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как правильно вести себя родителям в самый первый день посещения ребенком детского сада?»

«На сколько часов лучше оставить ребенка в самый первый день?»

«Что делать, если в первый день ребенок категорически отказывается заходить в группу?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В момент расставания в раздевалке проявляйте спокойствие и уверенность, так как ребенок считывает вашу тревогу. Если малыш плачет и цепляется за вас, обнимите его, озвучьте его чувства («Ты расстроен, но ты в безопасности»), закрепите короткий ритуал прощания, передайте его в руки воспитателя и сразу уходите. Стоять под дверью и слушать плач не рекомендуется: это продлевает ваши переживания, а если ребенок почувствует ваше присутствие или вы вернетесь на плач, это усложнит процесс адаптации.

В самый первый день оставлять ребенка в группе лучше всего на 1–2 часа, предпочтительно на время утренней свободной игры или совместной прогулки. Сигналом к тому, что малыша пора забирать немедленно, служит непрекращающийся, безутешный плач в течение 15–20 минут, когда воспитателю не удастся отвлечь ребенка игрушкой, тактильным контактом или разговором. Также стоит завершить первый визит раньше времени, если у ребенка проявляются признаки сильного физического стресса: безудержная рвота, сильная бледность или паническая апатия с отказом от любых движений.

Если в первый день ребенок категорически отказывается заходить в группу и пугается, плача других детей, не стыдите его и не заставляйте идти через силу. Проявите понимание, присядьте на его уровень, прижмите к себе и мягко переключите внимание на позитивные детали обстановки или конкретную яркую игрушку. Познакомьте малыша с воспитателем на нейтральной территории, и позвольте малышу сначала просто понаблюдать за группой из дверей, держа за вашу руку.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Учитесь прощаться**

На пороге сада попрощайтесь эмоционально позитивно, стабильно и уверенно: объятие, фраза «пока». Уходить тайком не рекомендуется. Это подрывает доверие ребенка.

2 Оставьте вещь для утешения

Дайте малышу с собой любимую игрушку. Такая вещь помогает ему чувствовать связь с домом и родителями в течение дня в непривычной обстановке.

3 Увеличивайте время постепенно

В первые дни оставляйте ребенка на несколько часов, постепенно доводя время пребывания до полного дня. Плавный переход снижает стресс от резкой смены обстановки.

4 общайтесь с воспитателем

Расскажите воспитателю о режиме дня, привычках и особенностях малыша, а также узнавайте у воспитателя как прошел день ребенка в саду. Это поможет быстрее найти общий подход.



АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**РИТУАЛЫ НА ПОРОГЕ ДЕТСКОГО САДА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие поступить, чтобы ритуал действительно работал и успокаивал его, а не затягивал прощание?»
«Как быстро сориентироваться, чтобы не спровоцировать у малыша истерику на пороге детского сада?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Чтобы ритуал прощания работал эффективно и не затягивал расставание, сделайте его максимально коротким, понятным и неизменным каждый день. Придумайте цепочку из двух-трех простых действий. Например, крепкое объятие, поцелуй, «секретное» пожатие руки и финальная фраза о том, когда именно вы вернетесь (после обеда или после сна). Проводите этот ритуал уверенно, с улыбкой и на уровне глаз ребенка, а сразу после его завершения передавайте малыша воспитателю и уходите, не оборачиваясь и не продлевая прощание повторными объятиями.

Если в раздевалке шумно, другие дети плачут, а привычный сценарий ломается из-за суматохи, сохраняйте собственное спокойствие и действуйте собранно, чтобы не спровоцировать у ребенка панику. Заранее переоденьте малыша, а непосредственно перед дверью в группу крепко прижмите его к себе, изолируя от внешнего шума, и на ухо шепните сокращенную версию вашего ритуала. Например, только кодовую фразу и быстрый поцелуй. Взаимодействуйте напрямую с воспитателем. Передайте ребенка, улыбнитесь на прощание и сразу покиньте раздевалку, давая педагогу возможность быстро переключить внимание малыша на игрушки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Краткость прощания**

Прощание не должно длиться дольше 10–15 секунд. Скажите «пока», поцелуйте, обнимите и сразу уходите. Затягивание только усиливает тревогу ребенка.

2 Ваш секретный знак

Придумайте особый жест или забавный звук-сигнал прощания.

3 Честные обещания

Всегда говорите правду: «Я приду за тобой после обеда/сна». Не уходите тайком, чтобы не подрывать доверие ребенка.

4 Якорь спокойствия

Разрешите взять с собой в группу любимую маленькую игрушку. Это станет для ребенка «кусочком дома» и поможет пережить разлуку.



АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ОСОБЕННОСТИ ПОЗДНЕЙ АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие признаки говорят о том, что у ребенка 2–3 лет идет поздняя адаптация к детскому саду?»

«Как помочь ребенку, который ходит в детский сад, но по-прежнему не включается в общие занятия?»

«Бывает ли, что поздняя адаптация проявляется не сразу, а спустя 1–2 месяца после начала посещения?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Поздняя адаптация проявляется, когда после вроде бы успешного начала (ребенок несколько недель ходил в сад без сильных проблем) снова возникают сложности. Вы можете заметить такие признаки: ребенок стал чаще и сильнее переживать при расставании, подолгу не может успокоиться, в группе замыкается, отказывается включаться в игры и занятия, появляются или возвращаются нарушения сна и аппетита. Важным отличием поздней адаптации являются симптомы, которые возникают не сразу после начала посещения, а спустя время.

Длительный перерыв в посещении сада (из-за болезни, отпуска) или смена группы/воспитателя заставляют ребенка заново проходить этап привыкания (адаптацию), даже если раньше все было хорошо. В такой ситуации родителям стоит проявить особое терпение. Лучше постепенно возвращать ребенка к привычному ритму. Поговорите с воспитателем: можно дать ребенку чуть больше времени. Если несмотря на ваши усилия и поддержку со стороны детского сада симптомы (сильная тревога, отказ от еды, нарушения сна) сохраняются долго и мешают ребенку, имеет смысл проконсультироваться с детским психологом.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Начните подготовку заранее**

За 3–6 месяцев до начала посещения сада постепенно приблизьте домашний режим к детскому саду: установите время подъема, приема пищи и дневного сна.

2 Создайте позитивный образ сада

Рассказывайте ребенку о садике в положительном ключе. Проигрывайте дома сценарии: приход, раздевание, завтрак, занятия, сон. Можно смотреть вместе мультфильмы или читать книги на тему сада.

3 Не торопите адаптацию

Если ребенок привык к постоянному присутствию близких, не ждите мгновенной адаптации. Постепенно увеличивайте время без родителей еще до похода в сад: короткие визиты к родственникам, друзьям.

4 Важна эмоциональная поддержка

Говорите с ребенком о его чувствах: «Ты грустишь, потому что мы расстаемся? Это нормально. Но скоро я приду, и мы пойдем домой». Это помогает ему чувствовать себя в безопасности.



АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ПОЧЕМУ РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ ИДТИ В ДЕТСКИЙ САД****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Может ли нежелание ребенка 1,5–3 лет идти в детский сад быть связано с трудностями адаптации?»

«Как понять, есть ли у малыша причина отказываться от сада, он еще плохо объясняет свои чувства?»

«Какие шаги дома помогают снизить сопротивление ребенка и сделать поход в сад менее стрессовым?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Чаще всего нежелание идти в детский сад у ребенка 1,5–3 лет связано со страхом разлуки или трудностями адаптации. В этом возрасте привязанность к родителям очень сильная, а новая обстановка ощущается как стресс. Признаками этой проблемы являются плач, отказ заходить в группу. Могут возвращаться привычки, от которых ребенок уже отходил: проситься на руки, отказываться от самостоятельного приема пищи.

Понять, есть ли у малыша другая конкретная причина (некомфортная обстановка, сложности с едой, напряженные моменты с воспитателем или детьми), можно через косвенные сигналы. Обратите внимание на то, что ребенок делает и как себя ведет утром (резкое сопротивление, жалобы на живот или голову могут быть проявлением тревоги), используйте игры и рисунки. Например, разыграйте «детский сад» с игрушками или предложите нарисовать день в саду. В игре и рисунке малыш может показать тревожные моменты.

Снизить сопротивление помогают повседневные шаги: заранее и плавно подстройте домашний режим под распорядок сада (время сна, приемов пищи, прогулок), придумайте короткий и предсказуемый ритуал прощания (например, «поцелуй, машем рукой, я вернусь после сна»). Это дает ребенку ощущение опоры. Разрешите брать в сад любимую игрушку, платочек. Можно заранее проговаривать день словами: «Сначала позавтракаем, потом погуляем, а потом я тебя заберу».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Определите причину**

Понаблюдайте и поговорите с воспитателем, что именно тяжело дается ребенку. Недостаток внимания, конфликты со сверстниками или непривычные правила. Конкретная причина подскажет, что менять именно у вас.

2 Научите играть

Неумение самостоятельно играть с игрушками или конструктором – частая причина дискомфорта в группе. Дома предлагайте ребенку разные виды самостоятельной игры, постепенно уменьшая свое участие.

3 Следите за сигналами дезадаптации

Если сопротивление длится больше 6–8 недель, сопровождается регрессом навыков, нарушением сна или апатией. Это повод обратиться к педиатру или психологу, а не просто ждать, что пройдет само.

4 Поддержка дома

Обсуждайте положительные моменты посещения детского сада, читайте книги о других детях и их жизни в детском саду.



АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ГОВОРИМ С РЕБЕНКОМ ПРО ДЕТСКИЙ САД****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие слова и фразы лучше использовать, чтобы в 1,5–3 года рассказать ребенку про детский сад?»

«Как обсуждать с ребенком день в саду, если он почти не рассказывает о нем?»

«Стоит ли заранее придумывать вместе с малышом «план на случай грусти?»»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Чтобы рассказать ребенку 1,5–3 лет про детский сад можете сказать так: «В садике тебя встретит воспитательница Катя, она добрая и поможет, если что-то понадобится», «Там есть уютный уголок с ковриком и игрушками, где можно посидеть, если захочется тишины», «Я заберу тебя после прогулки, и ты успеешь поиграть и пообедать».

Если ребенок почти ничего не рассказывает про день в саду, не настаивайте на ответах. Вместо этого предлагайте варианты и опирайтесь на игру: спрашивайте не «что было?», а «ты сегодня строил башню или катал машинки?», используйте игрушки, чтобы разыграть день («Давай покажем, как мишка ходил в садик»), или предложите выбрать карточку/рисунок с эмоциями («Тут котик грустный, а тут веселый. Какой ты сегодня был?»). Полезно замечать и отмечать маленькие детали сами: «Вижу, куртка немного помялась. Наверное, ты активно бегал на прогулке», так ребенок чувствует, что вам важно даже то, что он не успевает назвать.

Заранее придумать с малышом «план на случай грусти» стоит. Это дает ощущение опоры: план делают очень простым и конкретным, в форме коротких шагов: «Если станет грустно, можно подойти к воспитательнице, она обнимет», «Можно посидеть в уголке с твоим мишкой, пока немножко успокоишься».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1****Обсуждайте позитивные моменты**

Рассказывайте ребенку о приятных сторонах посещения сада: играх, друзьях, интересных занятиях. Такие разговоры формируют более спокойное отношение к предстоящим переменам.

2**Читайте книги про сад**

Выбирайте книги про других детей и их жизнь в детском саду, обсуждайте прочитанное вместе. Задавайте вопросы о главном, чтобы раскрыть смысл сюжета, а не требовать пересказа.

3**Помогайте называть чувства**

Учите ребенка обозначать свои переживания словами: радость, обиду, страх. Так ему легче осознать и обсудить с вами тревогу перед садом, а не держать ее в себе.

4**Оценивайте поступки, не личность**

Если ребенок расстроен или ведет себя капризно из-за сада, обсуждайте конкретную ситуацию, а не давайте оценку его характеру. Это сохраняет доверие в разговоре.



ЗДОРОВЬЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА:
ТЕМПЫ, РИТМЫ, РИСКИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие темпы физического развития оптимальны для ребенка от 2 месяцев до 1 года?»

«Как в этом возрасте выглядят здоровые ритмы сна и бодрствования?»

«Какие основные риски для здоровья типичны для детей от 2 месяцев до года?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В этом возрасте ребенок развивается очень активно, но важно помнить: нет единой жесткой нормы. Ориентируйтесь на динамику и гармоничность. Например, если вес и рост растут пропорционально, а малыш осваивает новые навыки (удерживает голову, переворачивается, тянется за игрушками), то все в порядке. В среднем в первые месяцы прибавка в весе составляет около 600–800 г в месяц, затем темпы постепенно снижаются. Рост тоже идет скачками: примерно по 3 см в месяц в первые три месяца, потом чуть медленнее.

В самом начале жизни четкого разделения на день и ночь у малыша еще нет. Постепенно, примерно к 3–4 месяцам, начинают формироваться устойчивые циркадные ритмы: ночной сон удлиняется, а днем появляются более длительные периоды бодрствования. В целом для детей от 4 до 12 месяцев ориентир – около 12–16 часов сна в сутки (вместе с дневными снами). Признаки того, что ребенок устал: он отвлекается, зевает, потирает глаза, замедляет движения или начинает хныкать. Не стоит ждать сильного переутомления, а лучше уложить чуть раньше.

В этом возрасте дети особенно уязвимы к ряду ситуаций. Это могут быть инфекции: иммунная система еще только развивается, поэтому малыш может подхватить заболевания. Это могут быть травмы: ребенок активно осваивает движения (переворачивается, пытается ползать), поэтому важно убрать острые углы, закрыть розетки, не оставлять его одного на возвышениях (пеленальный стол, диван), есть риск падения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Не торопите этапы развития**

Не сажайте и не ставьте малыша раньше, чем он сам начнет это делать. Изгибы позвоночника формируются вслед за навыками держать голову, сидеть, стоять: искусственное ускорение может создать лишнюю нагрузку на неокрепший скелет.

2 Следите за свободой движений

Избегайте тугого пеленания и тесной одежды, которая сдавливает тело малыша. Свобода движений важна для гармоничного физического развития и не мешает естественному формированию мышц и суставов.

3 Наблюдайте за общим состоянием

Активная работа иммунитета и быстрая смена этапов развития: нормальные особенности этого возраста. Регулярно показывайте малыша педиатру и ортопеду, чтобы своевременно заметить возможные отклонения.

4 Создавайте комфортные условия сна

Малыш достаточно много времени проводит в кровати. Следите за тем, чтобы ему там было комфортно. Переворачивайте его, чтобы менялось направление головы. Место для сна должно быть безопасным и удобным для малыша.



ЗДОРОВЬЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ПОЛЗАНИЮ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие упражнения и приемы помогают укрепить мышцы малыша и подготовить его к ползанию?»

«Как создать безопасное и удобное пространство для первых попыток ползания?»

«По каким признакам можно понять, что ребенок физиологически готов пробовать ползать?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Регулярно выкладывайте малыша на живот. В этой позе он естественным образом поднимает голову и опирается на предплечья, что укрепляет шею, спину и плечевой пояс. Чтобы стимулировать тягу к движению, разложите яркие игрушки на небольшом расстоянии (30 – 50 см).

Для ног полезно упражнение «лягушка»: аккуратно сгибайте ножки малыша в коленях, а затем пусть он сам попытается оттолкнуться. Также полезны «скольжение по столу» (стопы упираются в поверхность, вы слегка переставляете их, стимулируя опорную реакцию) и легкие покачивания на фитболе. Делать это в игровой форме и не форсировать: если малыш сопротивляется, сделайте паузу.

Выберите ровную, чистую и достаточно просторную зону. Постелите мягкий детский коврик, плед или одеяло. Это смягчит случайные удары. Уберите из поля зрения и доступа все опасное: свисающие провода (их лучше спрятать в кабель-каналы или поднять), открытые розетки (установите заглушки), мелкие предметы (пуговицы, шарики – ребенок может проглотить), острые углы мебели (наклейте силиконовые накладки). Проверьте, чтобы неустойчивые предметы (комоды, книжные полки, телевизоры) были надежно закреплены.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Не стесняйте движения**

Одевайте малыша в свободную одежду, которая не мешает двигать руками и ногами. Тесные вещи замедляют моторное развитие, поэтому дома лучше давать ребенку максимум свободы для движений.

2 Создайте достаточное пространство

Создать подходящее пространство – это значит дать малышу свободу двигаться и исследовать, но при этом убрать все, что может навредить. Освободите безопасное место на полу, где малыш может свободно двигаться. Пространство для движения важно для развития опорно-двигательного аппарата.

3 Не торопите события

Не пытайтесь искусственно ускорить появление навыка. Развитие идет вслед за естественными этапами: удержание головы, затем сидение, затем более сложные движения.

4 Проконсультируйтесь со специалистом

Если у вас есть сомнения по поводу темпов моторного развития малыша, лучше обратиться к педиатру или детскому ортопеду. Именно они могут дать индивидуальные рекомендации.



ЗДОРОВЬЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ШЕИ И СПИНЫ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Какие безопасные упражнения для укрепления мышц шеи и спины подходят ребенку в 2–6 месяцев?»

«С какого возраста можно включать в гимнастику упражнения на фитболе или имитацию «ползания»?»

«По каким признакам можно понять, что мышцы шеи и спины у ребенка достаточно окрепли?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В этом возрасте хорошо можно использовать простые приемы. Регулярно выкладывайте малыша на живот: в такой позе он естественным образом приподнимает голову и опирается на предплечья. Это тренирует шею и спину. Можно добавить «положение пловца»: поддержите ребенка под грудной клеткой, чтобы он мог свободно двигать ручками и ножками. Это задействует мышцы спины и шеи. Для стимуляции переворотов аккуратно помогайте малышу поворачиваться со спины на живот, поддерживая за ручку.

Малыш к 3–4 месяцам уже уверенно держит голову в вертикальном положении, поворачивает ее, следя за игрушкой, а лежа на животе приподнимается на предплечьях. К 5–6 месяцам ребенок обычно полностью контролирует движения головы: она не запрокидывается назад, когда вы поднимаете его. Также показателем служит появление активных переворотов со спины на живот и обратно. Если вы заметили, что ребенок регулярно и уверенно демонстрирует такие умения, можно постепенно усложнять упражнения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Выкладывайте на живот

Выкладывайте на живот, когда малыш бодрствует. Например, перед кормлением или после смены подгузника. Начните с 1–2 минут и постепенно увеличивайте время, ориентируясь на настроение ребенка. Следите, чтобы положение головы было симметричным относительно плечевого пояса.

2 Добавляйте легкие движения

Делайте перевороты. Мягко помогайте малышу поворачиваться со спины на бок или на живот, фиксируя корпус. Такие движения стимулируют работу мышц спины и боковых поверхностей туловища.

3 Используйте «положение пловца»

Положите малыша на живот и поддерживайте под грудной клеткой так, чтобы он мог свободно двигать руками и ногами. В такой позе ребенок совершает движения, напоминающие плавание. Это развивает мышцы спины, шеи и бедер.

4 Делайте легкий массаж

Массаж улучшает кровообращение и готовит мышцы к нагрузке. Поглаживайте спинку тыльной стороной ладони от ягодиц к голове, а в обратном направлении – ладонью.

Не надавливайте сильно, а также избегайте внутренней поверхности бедер, сгибов локтей, подмышек и области под коленками.



ЗДОРОВЬЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**КРУПНАЯ МОТОРИКА:
РАЗВИВАЕМ СВОБОДУ ДВИЖЕНИЙ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие простые игры и занятия дома и на улице лучше всего развивают крупную моторику у ребенка?»

«Как понять, что у ребенка 2–3 лет есть трудности с крупной моторикой?»

«Сколько времени в течение дня ребенку 1–3 лет нужно уделять активным движениям?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Чтобы развивать крупную моторику, создавайте для ребенка стимулирующую среду. Дома устраивайте «полосу препятствий»: пусть перешагивает через диванные подушки, проходит по линии из малярного скотча, пролезает под столом или стульями. Играйте с мячом: бросайте и ловите мягкий или надувной, организуйте «баскетбол» – кидайте скомканную бумагу в корзину. Поощряйте лазание: предложите забраться на невысокую горку, диван или использовать приставную лестницу (под вашим контролем). На улице давайте исследовать разные поверхности – трава, песок, гравий отлично тренируют баланс. Играйте в догонялки, качайте ребенка на качелях.

Детям 1–3 лет нужно в сумме около 180 минут (3 часа) активной двигательной деятельности каждый день. В это время входит все: ходьба, бег, лазание, игры с мячом, танцы, активные игры на полу. Старайтесь встроить движение в разные части дня: немного побродить после пробуждения, активно поиграть до обеда, погулять на свежем воздухе, подвигаться после обеда. При этом следите, чтобы ребенок не переутомлялся, и при необходимости переключайте его внимание на что-то другое.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Обогащайте домашнюю среду**

Предлагайте разнообразные игрушки и материалы, которые развивают как крупную, так и мелкую моторику. Чем разнообразнее игровой опыт ребенка, тем выше уровень развития его двигательных навыков.

2 Участвуйте в играх вместе

Занятия под руководством взрослого связаны с более высоким развитием моторики, чем игра в одиночестве. Присоединяйтесь к активным играм малыша, показывайте новые движения и способы взаимодействия с предметами.

3 Гуляйте не менее трех часов

Ребенку в возрасте 1–5 лет не менее 180 минут физической активности разной интенсивности в день. Прогулки на свежем воздухе – отличная возможность дать простор крупной моторике.

4 Не сковывайте движения одеждой

Выбирайте свободную одежду, которая не мешает бегать, лазать, приседать. Тесные вещи замедляют моторное развитие, поэтому важно давать ребенка максимум свободы для движения.



ЗДОРОВЬЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СТАТЬ ЛОВКИМ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие игры и занятия помогает ребенку в возрасте 1–3 лет стать более ловким?»

«По каким признакам можно понять, что у малыша 1–3 лет недостаточно развита ловкость?»

«Как выстроить ежедневные занятия, чтобы ребенок тренировал ловкость, но не переутомлялся?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Чтобы ребенок 1–3 лет становился более ловким, включайте в игры задачи на координацию, баланс и реакцию. Дома устройте «полосу препятствий»: пусть перешагивает через подушки, ходит по нарисованной линии или проползает под столом. Играйте с мячом: катайте его друг к другу, учите ловить и бросать, попробуйте «мини-боулинг» (сбить кегли или башенки из кубиков). Поощряйте лазание – по невысокой горке, дивану (под присмотром). Играйте в догонялки, предлагайте бегать зигзагами, боком, назад, устраивайте мини-эстафеты (добежать до точки, обойти препятствие, принести предмет).

Учитывайте особенности развития ребенка дошкольного возраста. Используйте игровую форму. Не принуждайте ребенка. Начинайте с простых заданий и постепенно усложняйте их. Разбивайте активность по 5–10 минут, чередуя их с отдыхом. Можно немного подвигаться после пробуждения: активная игра до обеда, прогулка на свежем воздухе, подвижные занятия после обеда. Будьте рядом. Если ребенок неуверенно выполняет упражнение, подстрахуйте его. Следите за общим состоянием. Если видите признаки усталости: ребенок стал вялым, нарушилась координация, сделайте паузу.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Разнообразьте виды активности**

Предлагайте ребенку разные виды движений: бег, лазание, балансирование, игры с мячом. Чем разнообразнее опыт движения, тем лучше формируется общая координация и ловкость в этом возрасте.

2 Занимайтесь вместе, а не отдельно

Совместные занятия со взрослым дают более высокий результат в развитии моторики, чем самостоятельная игра ребенка. Показывайте новые движения и подстраховывайте малыша, пока он осваивает новый навык.

3 Используйте развивающие игрушки

Выбирайте игрушки, которые тренируют и крупную, и мелкую моторику одновременно – мячи, кубики разного размера, простые конструкторы. Это помогает нервной системе лучше координировать движения тела.

4 Не сравнивайте с другими

Темпы освоения ловкости индивидуальны. Если беспокоитесь, лучше обсудить это с педиатром.



ЗДОРОВЬЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СТОПЫ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие игровые упражнения помогают формировать свод стопы у ребенка?»

«По каким признакам можно понять, что стопа ребенка развивается правильно?»

«Какая обувь и какие условия оптимальны для правильного формирования стопы?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Правильное формирование стопы связано с общей двигательной активностью. Чем больше ребенок осваивает разные движения (ходьба, бег, лазание, прыжки на месте), тем быстрее укрепляется мышечно-связочный аппарат. В этом возрасте не требуется специальная гимнастика, достаточно естественной игры и движения. Предлагайте малышу ходить по разным поверхностям: по массажному коврику, ребристой доске. Пусть ходит на носках, на пятках, на внешней стороне стопы – можно обыграть это как «поход как мишка, пингвин или балерина». Полезны и упражнения с предметами: собирайте пальчиками ног мелкие игрушки или платочки, катайте стопой небольшой мяч (в том числе с мягкими шипами).

Понять, что развитие идет правильно, можно по таким признакам. В возрасте до 2 лет стопа может выглядеть плоской. Позже, по мере укрепления мышц и связок, начинает прорисовываться выемка по внутреннему краю стопы. В целом ребенок активно исследует разные виды ходьбы, уверенно меняет направление, не жалуется на усталость после игр. Дома давайте малышу ходить босиком по разным поверхностям (когда тепло и безопасно). На улице тоже полезно ходить по естественному рельефу – траве, песку, мелким камушкам.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Условия организации игр**

Для малышей до 3 лет лучше выбирать мягкие поверхности с небольшими неровностями, с 3 лет можно использовать жесткие поверхности. Начинайте с 3–5 минут, постепенно увеличивая длительность. Хорошо включать упражнения в гимнастику после сна.

2 «Дорожки здоровья»

Фабричные изделия с разной фактурой: пупырышки, шипы, рельеф. Самодельные дорожки: можно собрать из веревок, поролоновых губок, мелких камешков, кусочков меха, вязаных элементов.

3 Разные виды движений

Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пятки на носок, прыжки. Стояние на одной ноге («цапля»). Переступание с ноги на ногу, не отрывая стопу от поверхности. Перепрыгивание с одного элемента дорожки на другой («по кочкам»). Ползание с опорой на ладони и стопы.

4 Помните о безопасности

Если дорожка делается своими руками, все элементы должны быть надежно закреплены, не иметь острых краев.



ЗДОРОВЬЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА: ОРИЕНТИРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Какие признаки говорят о том, что у ребенка 3–7 лет формируется правильная осанка?»

«Как подобрать мебель (стол, стул) и организовать рабочее место для ребенка этого возраста?»

«Какие простые ежедневные активности и упражнения поддерживают здоровую осанку у детей 3–7 лет?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

При правильной осанке голова чуть приподнята, плечи развернуты и находятся на одном уровне, лопатки симметричны (не выпирают «крыльями»), а линия живота плавно переходит в грудную клетку. В расслабленной позе (когда ребенок не стоит по команде) проверьте: одинаковы ли «треугольники талии» (просветы между опущенными руками и поясницей) с обеих сторон. Хороший индикатор – это устойчивая, естественная походка без «шарканья» или опоры на внутренний/внешний свод стопы.

Выбирая мебель и организуя рабочее место ориентируйтесь на рост ребенка. При правильной посадке стопы полностью стоят на полу, колени и бедра образуют угол примерно 90°, локти свободно лежат на столешнице (плечи при этом не поднимаются), а между краем сиденья и подколенными впадинами есть небольшой зазор (3–5 см). Спинка стула должна поддерживать спину в области поясницы и нижней части лопаток, но не быть слишком высокой.

Включайте в режим подвижные игры: лазанье, ползание, танцы, ходьбу «змейкой» между предметами. Полезны упражнения с мешочком на голове («пройди – не урони») – они учат балансировать и держать спину прямо.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Мебель по росту ребенка

Правильно подобранная мебель помогает ребенку не сутулиться во время рисования и других занятий.

2 Контроль позы за столом

Привычка держать туловище прямо формируется с раннего возраста и закрепляется благодаря регулярному вниманию взрослых.

3 Ортопедическое место для сна

Для сна выберите удобный исправный матрас, соответствующий размеру кровати. Специальные ортопедические изделия применяют по индивидуальным медицинским показаниям.

4 Стойка у стены

Ежедневная стойка у стены без плintуса, с прижатыми пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком, помогает ребенку почувствовать и закрепить правильное положение тела в пространстве.



ЗДОРОВЬЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)

КАК ГАДЖЕТЫ ВЛИЯЮТ НА ОСАНКУ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Какие типичные позы ребенка 3–7 лет при использовании гаджетов сильнее всего вредят осанке?»

«Сколько в день ребенку этого возраста допустимо пользоваться гаджетами без риска для осанки?»

«Какие простые приемы и упражнения можно использовать после работы с гаджетом?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Когда речь идет об использовании гаджетов и сохранении правильной осанки у детей 3–7 лет, важно не только знать, что полезно, но и четко понимать, чего делать категорически не стоит. Прежде всего, не рекомендуется разрешать ребенку подолгу сидеть с планшетом или телефоном, положив устройство на колени или на низкий столик, – в таком положении голова неизбежно наклоняется вниз, и шейный отдел позвоночника испытывает чрезмерную нагрузку.

Также не следует допускать, чтобы ребенок взаимодействовал с гаджетами лежа на животе, опираясь на локти – это провоцирует сильный прогиб в пояснице и перенапряжение мышц шеи, которые вынуждены удерживать голову в запрокинутом положении.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Правильная поза с гаджетом

Следите, чтобы ребенок не лежал с планшетом или телефоном. Это нарушает равномерность нагрузки на тело и провоцирует неправильные позы. Экран должен находиться прямо перед глазами, а не сбоку.

2 Ограничение экранного времени

Для дошкольников рекомендуется строго контролировать время использования гаджетов. Продолжительность использования цифрового контента дома определяют с учетом возраста, состояния ребенка, содержания и того, что гаджеты не вытесняют сон, движение и общение.

3 Мебель по росту для занятий

Даже при использовании электронного устройства важно, чтобы ребенок сидел за столом подходящей высоты, со стопами на полу и локтями на столе – так же, как при рисовании или чтении книг.

4 Замена гаджетов активностью

Если ребенок засиделся с гаджетом, переключите его на подвижные игры или зарядку. Это гармонизирует эмоциональное состояние и снимает статическую нагрузку с позвоночника после долгого сидения.



ЗДОРОВЬЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВЬЕ СПИНЫ И ОСАНКУ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Какие игровые упражнения лучше всего подходят для профилактики сколиоза у ребенка 3–7 лет?»
«По каким внешним признакам можно заподозрить риск нарушения осанки или развития сколиоза?»
«Какие виды активности наиболее эффективны для укрепления мышечного корсета у детей?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Превратите занятия в игру – так ребенок будет делать их с удовольствием. Например, «Кошечка»: пусть малыш встанет на четвереньки и по очереди выгибает спину дугой («сердится») и прогибает вниз («ласковая»). Или «Морская звезда»: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны и покачаться. Еще может подойти игры «Ходим в шляпах»: положите на голову легкий мешочек или кубик и попросите ходить, сохраняя ровную спину и плечи на одном уровне. Такие игры мягко укрепляют мышечный корсет и учат осознанно держать тело.

Не ждите явного искривления, а обращайтесь на мелочи. Посмотрите, когда ребенок стоит в расслабленной позе: не выпирает ли одна лопатка сильнее другой, не различаются ли расстояния от локтя до талии справа и слева. Стоит насторожиться, если появилась сутулость, плечи сильно округлены и смещены вперед, лопатки выступают. Обращайте внимание на то, когда ребенок часто меняет позу за столом, садится с ногой под себя, пытается опереться локтем даже во время еды.

Лучше всего подходят занятия, которые равномерно развивают мышцы, не создавая избыточной асимметричной нагрузки. Может подойти плавание (особенно на спине и кролем), так как вода разгружает позвоночник, а мышцы при этом активно работают. Полезны гимнастика, общая физическая подготовка.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Плавание для развития

Обучайте ребенка плаванию, оно наиболее эффективно укрепляет мышцы спины и способствует общему физическому развитию. Регулярные занятия в бассейне помогают равномерно распределить нагрузку.

2 Ежедневная зарядка

Выполняйте вместе с ребенком простые упражнения на гибкость и выносливость мышц спины каждое утро. Систематическая зарядка укрепляет мускулатуру.

3 Симметричные положения тела

Следите, чтобы голова ребенка не была постоянно повернута в одну сторону, не держите его все время за одну руку на прогулке. Чередование сторон помогает избежать асимметричного развития мышц.

4 Полноценное питание и матрас

Включайте в рацион творог, рыбу, овощи и фрукты для получения кальция и витаминов. Для сна используйте удобный исправный матрас, соответствующий размеру кровати.



ЗДОРОВЬЕ ЗРЕНИЯ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**КАК И ЧТО ВИДИТ МЛАДЕНЕЦ:
РАЗВИТИЕ ЗРЕНИЯ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как меняется зрение нашего ребенка в младенчестве?»

«Какие простые занятия или игры помогают поддерживать здоровье зрительных навыков у малыша?»

«По каким признакам родителям стоит насторожиться и показать младенца офтальмологу?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В первые недели малыш видит мир размыто, в основном в оттенках серого. Примерно к 3–5 неделям он начинает фиксировать взгляд. Вскоре появляется слежение: ребенку легче задерживать взгляд на движущихся объектах. Со временем он учится узнавать родителей. Что касается цветов: сначала младенец реагирует на контрастные сочетания (черный-белый), затем постепенно начинает различать красный, желтый, позже – зеленый и синий.

К 4–6 месяцам цветовосприятие активно развивается, а к полугоду зрение становится бинокулярным. Стимулировать зрительные навыки можно разными способами. Для самых маленьких отлично подходят контрастные черно-белые карточки – они привлекают внимание и тренируют фокусировку. Позже можно добавлять карточки с яркими основными цветами. Показывайте предмет на расстоянии примерно 30–50 см – так малышу комфортнее фокусироваться. Во время бодрствования меняйте расположение игрушек в поле зрения, чтобы ребенок учился переводить взгляд.

Не ждите планового осмотра, если заметили такие признаки: ребенок не фиксирует взгляд на предмете или делает это только одним глазом; глаза «плавают», часто расходятся в разные стороны; зрачки разного размера или на фото со вспышкой видно белое свечение в области зрачка; малыш постоянно наклоняет голову набок или держит ее под необычным углом при рассматривании чего-либо; есть чрезмерное слезотечение, покраснение, гнойные выделения, отек век.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Первый осмотр офтальмолога**

Первую консультацию офтальмолога нужно пройти уже в один месяц жизни малыша, повторную – в год. Специалист оценит состояние глазного дна и исключит патологии на самом раннем этапе.

2 Крупные предметы и лица

Показывайте малышу крупные яркие предметы и чаще держите его так, чтобы он видел ваше лицо близко. Это помогает тренировать фиксацию взгляда, которая закрепляется примерно к трем месяцам.

3 Симметричные положения тела

Угол зрения новорожденных составляет примерно 30 градусов, их глаза пока еще могут косить или двигаться несогласованно. Не стоит пугаться: это физиологическое явление, оно пройдет, когда зрительные мышцы окрепнут – примерно к 4–6 месяцам.

4 Терпение и наблюдение

Не ждите от малыша четкого зрения «как у взрослого» – зрительная система окончательно созревает только к семи годам. Ориентируйтесь на возрастные этапы и обращайтесь к врачу при явных отклонениях.



ЗДОРОВЬЕ ЗРЕНИЯ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**ЗДОРОВЫЕ ГЛАЗА:
ДОМАШНЯЯ ГИГИЕНА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как заранее позаботиться о зрении малыша?»

«Нужны ли какие-то особые процедуры дома?»

«Достаточно просто следить за малышом и водить к врачу?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Уход за глазами младенца – важная ежедневная процедура, которая помогает предотвратить инфекции и поддерживать здоровье глаз. Главное – действовать аккуратно и соблюдать правила гигиены.

Во время ухода за малышом разговаривайте с ним: рассказывайте ему, что делает мама, напевайте песенку и обязательно улыбайтесь. Таким образом Вы поможете малышу не пугаться гигиенических процедур и привыкнуть к ним – тогда Вы сможете использовать это время для общения друг с другом.

Важной частью гигиены становится протирание глаз 1–2 раза в сутки. Это нужно, чтобы выделения не скапливались в уголках глаз и не превращались в среду для размножения микроорганизмов. Для обработки используют ватные диски и теплую кипяченую воду.

Следует внимательно относиться к состоянию глаз и обращаться к врачу, если глаза покраснели, появилось слезотечение, слизистые или гнойные выделения. Эти симптомы могут говорить о конъюнктивите или врожденной непроходимости носослезного протока.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Мягкое рассеянное освещение**

Следите, чтобы в комнате малыша не было ни резкого яркого света, ни постоянной темноты. Мягкий, равномерный свет без бликов комфортен для глаз ребенка любого возраста, включая младенцев.

2 Наблюдение без экранов

Детям до трех лет специалисты не рекомендуют давать телефоны и планшеты вовсе, поэтому в первый год жизни экранная нагрузка на глаза должна полностью отсутствовать – замените ее живым общением и разглядыванием предметов.

3 Выбор игрушек

Отдавайте предпочтение игрушкам крупным, контрастным, ярким (красным, желтым). Мобили над кроваткой лучше размещать на расстоянии 30–40 см от глаз ребенка.

4 Будьте аккуратны и нежны

Главный принцип ухода – это деликатность. Все движения должны быть мягкими, без нажима. Если не уверены, то лучше не делать и обратиться к педиатру.



ЗДОРОВЬЕ ЗРЕНИЯ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЗРЕНИЯ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие простые игровые упражнения лучше всего подходят для развития зрения?»

«По каким ориентирам можно понять, что упражнения действительно помогают развивать зрение?»

«Какие упражнения или активности, которых лучше избегать в этом возрасте?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В этом возрасте подходят простые игровые упражнения такие игра, где малышу нужно следить за предметом или переключать фокус. Повесьте над кроваткой мобиль с крупными контрастными игрушками, пусть ребенок пытается проследить за их движением. Игра «Где мама?»: прилежьте лицо к малышу (примерно на 30–40 см) и медленно перемещайте голову влево-вправо – это тренирует фиксацию и слежение. Используйте контрастные карточки и показывайте их на небольшом расстоянии, чтобы кроха учился фокусировать взгляд.

Обращайте внимание на новые навыки. Если раньше малыш лишь мельком замечал предмет, а теперь удерживает взгляд несколько секунд – это прогресс. Когда появляется осознанное слежение ребенок поворачивает голову или глаза, чтобы проследить за игрушкой, которая движется в стороне. В более старшем возрасте (ближе к 4–6 месяцам) признаком успеха станет попытка тянуться к тому, что он видит. Так начинает формироваться зрительно-моторная координация.

Не стоит предлагать малышу слишком мелкие детали или сложные узоры – такой стимул может вызвать перенапряжение. Избегайте длительной статичной нагрузки: не нужно заставлять ребенка долго и неподвижно всматриваться в одну точку. Также не рекомендуется использовать слишком яркие, мерцающие или раздражающие свет – это может вызвать дискомфорт и даже испуг. И главное: не пытайтесь искусственно «нагружать» зрение сложными заданиями.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Черно-белые карточки**

В первый месяц используйте крупные контрастные изображения (черно-белые полосы, круги, шахматные клетки). Это идеальный предмет для тренировки фокусировки.

2 Игры для тренировки фокусировки

Играйте в «ку-ку», медленно перемещайте погремушку перед глазами малыша, чтобы он учился следить за предметом.

3 Крупные предметы и игрушки

Стимулировать зрительные навыки помогают яркие мобили и книжки с крупными картинками. Важно, чтобы игрушки были безопасны и соответствовали возрасту.

4 Прогулки и смена обстановки

На улице показывайте ребенку листья на деревьях, облака, движущиеся машины. Смена освещения и появление новых предметов стимулируют зрительный аппарат.



ЗДОРОВЬЕ ЗРЕНИЯ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ОСОБЕННОСТИ ЗРЕНИЯ РЕБЕНКА РАННЕГО ВОЗРАСТА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие особенности зрения типичны для ребенка от 1–3 лет?»

«По каким повседневным признакам родители могут понять, что со зрением малыша что-то не так?»

«Какие виды активности и зрительных нагрузок в этом возрасте особенно полезны?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В возрасте от 1 до 3 лет у ребенка активно формируется бинокулярное (объемное) зрение, совершенствуется координация глаз и рук, а острота зрения постепенно повышается, хотя все еще уступает взрослой. Малыш учится точно оценивать расстояние до предметов, различать тонкие оттенки цветов и мелкие детали. В этот период глаза ребенка очень пластичны, но и максимально уязвимы к перегрузкам, поэтому зрительная система требует бережного отношения и контроля.

Поводами для беспокойства и визита к офтальмологу должны стать частые потирания глаз, регулярное прищуривание, низкое склонение головы над игрушками или книгами, а также систематический наклон головы набок при рассматривании предметов. Также насторожить должны частые спотыкания на ровном месте, неловкость при ходьбе, неспособность сфокусировать взгляд.

Для гармоничного развития зрения в этом возрасте особенно полезны подвижные игры на свежем воздухе, которые стимулируют фокус внимания на разных расстояниях и тренируют глазные мышцы. Отличной нагрузкой станут сборка крупного конструктора, игры с пирамидками, кубиками и сортерами, а также лепка и рисование пальчиковыми красками.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Стимулируйте зрение через игру**

В этом возрасте активно развивается бинокулярное зрение и координация глаз и рук, поэтому предлагайте малышу собирать крупные сортеры, строить башни из кубиков, лепить и играть с мячом, чтобы научить его точно оценивать расстояние до предметов.

2 Ограничьте экранное время

Зрительная система ребенка еще слишком уязвима и не адаптирована к плоским экранам, поэтому желательно полностью исключить смартфоны и планшеты, заменив их книгами с крупными, четкими иллюстрациями во избежание перенапряжения глазных мышц.

3 Следите за поведением малыша

Обращайте внимание на тревожные маркеры: если ребенок часто трет глаза, щурится, близко подносит игрушки к лицу, регулярно наклоняет голову набок при просмотре или спотыкается на ровном месте, это повод оперативно обратиться к офтальмологу.

4 Долгие прогулки при дневном свете

Подвижные игры на свежем воздухе естественным образом тренируют аккомодацию глаза, заставляя ребенка постоянно переключать взгляд с близких объектов на дальние, что является лучшей профилактикой нарушений зрения.



ЗДОРОВЬЕ ЗРЕНИЯ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**КАК СМОТРЕТЬ МУЛЬТФИЛЬМЫ С МАЛЫШОМ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Можно ли иногда включать мультики для ребенка, чтобы освободить полчаса?»

«Сколько времени это безопасно для его глаз и как правильно организовать просмотр?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Включать мультфильмы детям от 1 до 3 лет не рекомендуется, однако в редких случаях для освобождения времени родителей это допустимо, если ребенку уже исполнилось два года. До двух лет офтальмологи и педиатры советуют полностью исключить любые экраны, так как зрительная система еще не готова к такой нагрузке. Для возраста от 2 до 3 лет безопасным максимумом считается 15 минут в день.

Чтобы минимизировать вред для глаз, откажитесь от смартфонов и планшетов в пользу большого экрана телевизора. Расстояние до него должно составлять не менее двух-трех метров, а сам экран необходимо расположить прямо на уровне глаз сидящего ребенка. Просмотр должен проходить в хорошо освещенной комнате, поскольку темнота или полумрак создают опасный для детского зрения контраст, вызывающий быстрое переутомление и спазм глазных мышц.

Сразу после выключения мультфильма переключите внимание малыша на активные игры, прогулку или рассматривание объектов за окном. Это заставит ребенка смотреть вдаль, что естественным образом расслабит глаза и снимет накопившееся напряжение.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Минимум экранного времени**

До трех лет рекомендуется полностью избегать телефонов и планшетов. Если ребенок иногда смотрит телевизор, старайтесь делать это редко и на короткое время, заменяя просмотр совместными играми и книгами.

2 Безопасное расстояние до экрана

Если ребенок смотрит мультфильм, расстояние до экрана должно быть не менее 40 см, а сам экран должен находиться прямо перед глазами, а не сбоку, чтобы не создавать неравномерную нагрузку.

3 Хорошее освещение в комнате

Не позволяйте ребенку смотреть мультфильмы в темной комнате – резкий контраст между ярким экраном и темным фоном заставляет зрачок постоянно расширяться и сужаться, что сильно утомляет сетчатку.

4 Замена активными играми

После недолгого просмотра переключайте ребенка на подвижные игры или прогулку. Регулярная физическая активность и время на свежем воздухе компенсируют нагрузку на глаза от короткого контакта с экраном.



ЗДОРОВЬЕ ЗРЕНИЯ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как правильно двигать погремушкой, чтобы тренировать фокусировку и мышцы глаз?»

«Помогут ли домашние упражнения, если у ребенка периодически косит один глазик?»

«Какие развивающие игры поиграть для тренировки зрения вблизи и вдаль?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Для тренировки фокусировки и координации у детей от 1 до 3 лет вместо погремушек используются динамичные игры с мячом, мыльными пузырями или заводными игрушками. Плавно перемещайте предмет перед ребенком вверх-вниз, влево-вправо и по диагонали на расстоянии 40-50 сантиметров от лица, побуждая его следить за траекторией только глазами, без поворота головы. Также полезно приближать игрушку к носу малыша и снова отдалять ее, что эффективно укрепляет глазные мышцы и развивает навык конвергенции.

Для одновременной тренировки зрения вблизи и вдаль идеально подходят подвижные игры на улице и специальные домашние занятия. На прогулке почаще просите малыша рассмотреть сначала близкий листок или муравья, а затем далекую птицу, собаку или проезжающую машину. Дома подойдут игры с перекидыванием мяча, катание машинок по длинному треку, а также рассматривание картинок в книгах с последующим поиском похожих крупных предметов в противоположном конце комнаты.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Перерывы при рассматривании**

Если ребенок долго разглядывает книжку, время от времени предлагайте ему посмотреть в окно или на дальний предмет в комнате. Это дает глазным мышцам короткий отдых от нагрузки вблизи.

2 Ежедневные прогулки

Гуляйте с ребенком на свежем воздухе не менее полутора-двух часов в день. Взгляд на дальние объекты во время прогулки: естественная и приятная «тренировка» для глаз растущего ребенка.

3 Игры с мячом

Подвижные игры, где нужно следить за движущимся мячом или бежать к дальней цели, тренируют способность глаз переключаться между близкими и дальними объектами.

4 Достаточное освещение

Следите, чтобы место для игр и разглядывания книг было хорошо освещено, без бликов и не в темноте. Комфортный свет снижает нагрузку на глаза при любой зрительной активности.



ЗДОРОВЬЕ ЗРЕНИЯ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ПОЧЕМУ УСТАЮТ ГЛАЗА:
БАЛАНС ЗРИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Ребенку 4 года, почему он так быстро устает и как правильно давать отдых?»

«Как правильно распределить время в течение дня?»

«Какой режим занятий и отдыха нужен, чтобы не перегрузить глаза?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В возрасте от 3 до 7 лет зрительная система ребенка испытывает нагрузки из-за активного творчества и других занятий. Глаза быстро устают из-за длительной фиксации взгляда на близком расстоянии, что вызывает перенапряжение и спазм цилиарной мышцы. Родителям важно контролировать время непрерывной работы: для детей 3–4 лет занятия за столом не должны превышать 15 минут, а для старших дошкольников 5–7 лет – 25 минут, после чего обязательно должен следовать активный отдых.

Правильный режим дня требует равномерного распределения зрительных нагрузок и полного исключения гаджетов в первой половине дня или перед сном. Можно разбивать просмотр мультфильмов или развивающие занятия на короткие блоки до 15 минут, чередуя их с подвижными играми. Общее экранное время для детей 3–5 лет не должно превышать 30 минут в день, а для 6–7 лет – одного часа. При этом любые зрительные нагрузки вблизи необходимо полностью прекращать минимум за два часа до ночного отдыха, чтобы дать нервной системе и глазам расслабиться.

Эффективным способом отдыха для детских глаз являются ежедневные прогулки на свежем воздухе продолжительностью не менее двух часов. На улице ребенок естественно фокусируется на удаленных объектах, что мгновенно снимает мышечный зажим и тренирует аккомодацию глаза. Во время домашних перерывов полезно переключать внимание малыша на подвижные игры с мячом или предлагать ему посмотреть в окно.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Правило «20-20-20»**

Каждые 20 минут занятий вблизи ребенок должен на 20 секунд отвлечься и посмотреть на объект на расстоянии не ближе 6 метров. Это позволяет напряженной глазной мышце расслабиться и восстановиться.

2 Контроль расстояния при чтении

Расстояние от глаз до книги или экрана должно быть не менее 35–40 см. Проверить просто: ребенок ставит локоть на стол и касается пальцами виска. Это и есть минимальная безопасная дистанция.

3 Баланс близких и дальних расстояний

Чередуйте занятия вблизи (чтение, рисование) с активностями, где взгляд направлен вдаль – прогулками, играми на улице. Такой баланс снижает риск хронического перенапряжения глазных мышц.

4 Регулярный осмотр офтальмолога

Проверяйте зрение ребенка не реже раза в год, даже без явных жалоб. Мозг умеет маскировать усталость глаз, и только специалист может вовремя заметить начинающийся спазм аккомодации.



ЗДОРОВЬЕ ЗРЕНИЯ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**КАК СНИЗИТЬ РИСК БЛИЗОРУКОСТИ:
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

*«Правда ли, что долгие прогулки на улице защищают от близорукости, и сколько часов в день нужно?»
«Как приучить ребенка держать правильную дистанцию и освещение?»*

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Длительные прогулки на свежем воздухе действительно признаны офтальмологами главным естественным фактором защиты от близорукости. Естественный дневной свет стимулирует выработку дофамина в сетчатке, что тормозит избыточный рост глазного яблока в длину, а постоянное переключение взгляда с близких предметов на далекие тренирует глазные мышцы. Для профилактического эффекта ребенку в возрасте 3 – 7 лет необходимо проводить на улице не менее двух, а лучше трех часов в день.

Чтобы приучить ребенка держать правильное расстояние до книги или листа, которое должно составлять не менее 30 – 35 сантиметров, используйте простое правило «от локтя до кончиков пальцев». Рабочее место дошкольника должно быть оборудовано по росту, а свет от настольной лампы должен падать слева для правшей (и справа для левшей), мягко дополняя общее освещение комнаты. Поправляйте осанку малыша каждый раз, когда он наклоняется слишком низко. Поддерживайте ребенка при соблюдении правильной осанки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Длительные прогулки**

Гуляйте с ребенком на свежем воздухе не менее двух-трех часов каждый день в любую погоду. Естественный солнечный свет стимулирует выработку дофамина в сетчатке, который сдерживает излишнее удлинение глазного яблока, а разглядывание далеких объектов на улице эффективно расслабляет зрение.

2 Правильная эргономика чтения

Следите за расстоянием до книги (не менее 35–40 см), хорошим освещением и правильной позой. Не желательно читать, лежа. Это создает неравномерную нагрузку на глаза и быстро вызывает усталость.

3 Ограничение экранного времени

Строго контролируйте время использования гаджетов у дошкольника – до 20 минут. Длительная работа с мелкими объектами вблизи держит глазную мышцу в постоянном напряжении и повышает риск близорукости.

4 Регулярные осмотры офтальмолога

При наследственной предрасположенности особенно важно проверять зрение ребенка не реже раза в год. Это помогает выявить начальные изменения рано, когда профилактика еще максимально эффективна.



ЗДОРОВЬЕ ЗРЕНИЯ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ПРАВИЛА ЗАЩИТЫ ГЛАЗ, КОТОРЫЕ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ РЕБЕНОК****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как заранее научить ребенка заботиться о глазах самостоятельно?»

«Какие простые правила ему стоит запомнить и соблюдать каждый день?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Обучение ребенка самостоятельной заботе о зрении лучше всего строить в игровой форме и на понятных аналогиях. Объясните малышу, что к глазам нужно относиться бережно. Превратите полезную гимнастику в веселую игру: предложите ему изображать бабочку, быстро моргая ресницами, или играть в «зоркого пирата», поочередно рассматривая то близкий пальчик, то далекую птицу за окном.

Для ежедневного соблюдения ребенку важно запомнить три простых и четких правила безопасности. Первое – это «правило чистоты»: никогда не трогать и не тереть глаза пальцами во время игры, особенно на улице. Второе – «правило локтя»: всегда держать книгу, раскраску или экран на расстоянии длины своей руки от локтя до кончиков пальцев. Третье – «правило таймера»: сразу прерывать рисование, как только зазвонит будильник, сигнализирующий о начале перерыва.

Закрепить эти привычки у дошкольника помогут личный пример родителей и наглядная визуализация. Дети этого возраста активно копируют поведение взрослых, поэтому важно самим не читать в полумраке. Оформите вместе с малышом яркий плакат с картинками, которые будут напоминать ребенку о правилах безопасности глаз. Поддерживайте и хвалите ребенка, когда он самостоятельно вспомнил о правилах безопасности для глаз.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1****Научите ребенка не смотреть
прямо на солнце**

Защищайте глаза от солнца, приобретите солнцезащитные очки со 100% защитой от ультрафиолета или головной убор с козырьком или полями.

2**Научите не тереть глаза**

Не позволяйте ребенку тереть глаза, если в них что-то попало и мешает. Так можно поцарапать роговицу или занести инфекцию. Расскажите ребенку, что перед тем, как касаться лица и глаз, нужно вымыть руки.

3**Нужен хороший свет**

Расскажите ребенку, что смотреть на экран нужно недолго и при хорошем свете, без темноты вокруг. Экранное время рекомендуется ограничивать примерно 20 минут в день.

4**Посещайте офтальмолога**

Многие проблемы и заболевания глаз поддаются лечению, особенно если они обнаружены на ранней стадии. Регулярная проверка зрения нужна каждому ребенку, даже если ранее не было выявлено патологии.



УХОД ЗА ЗУБАМИ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**ПЕРВЫЕ ЗУБЫ:
УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Нужно ли чистить десны двухмесячному малышу силиконовым напальчником до появления первого зуба?»

«В каком возрасте ребенку пора переходить с соски на поильники с мягким носиком?»

«Как понять, что сильное слюнотечение и отказ от еды вызваны именно прорезыванием зубов?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Первые зубы обычно появляются в 6–8 месяцев. До появления зубов специальная чистка десен для профилактики кариеса не обязательна. После прорезывания первого зуба начинают регулярную чистку мягкой щеткой с подходящим по возрасту количеством пасты.

От соски лучше начинать отучать в 6 – 9 месяцев, плавно переходя на поильники с мягким носиком или трубочкой. Полностью отказаться от пустышки стоит до года, чтобы не нарушить формирование правильного прикуса.

При прорезывании зубов десны выглядят припухшими, сквозь них может просвечивать белая полоска зуба, а малыш постоянно тянет кулачки в рот. Если же температура поднялась выше 38 градусов, появилась сыпь или ребенок полностью отказывается от питья нужно обратиться к педиатру.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Начните с первого зуба**

Как только прорежется первый зуб, ежедневно очищайте его мягким напальчником или подходящей детской щеткой. Обрабатывайте поверхность зуба и прилегающую десну бережно, без сильного нажима.

2 Используйте специальные салфетки

С четырех месяцев или после начала прикорма можно протирать полость рта специальной гигиенической салфеткой. Она удаляет остатки еды и мягкий налет с десен и появившихся зубов.

3 Попробуйте щетку-напальчник

Наденьте силиконовый напальчник на указательный палец и мягко очистите первые зубы. Маленькая безопасная головка и закругленные щетинки помогают снять налет и одновременно осторожно массируют десны малыша.

4 Очищайте все поверхности

Во время ухода не ограничивайтесь видимой передней частью зуба. Мягкими движениями очищайте доступные поверхности зубов и линию десен, где могут оставаться пища и микробный налет.



УХОД ЗА ЗУБАМИ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**КОГДА НАЧИНАТЬ УЧИТЬ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ И НУЖНА ЛИ ПАСТА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«У ребенка появился первый зуб. Нужно ли уже чистить его щеткой и пастой?»
«Какое количество пасты безопасно до года?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Появление первых зубов обычно проходит 6–10 месяцев. Гигиена рта в это время так же важна, как и после прорезывания, поскольку влияет на формирование крепкого местного иммунитета и прикус зубов в будущем. Родителям в этот период стоит обратить внимание на важные вещи в арсенале по уходу за полостью рта младенца: салфетки для чистки и облегчение прорезывания.

Первые появившиеся зубы нужно чистить дважды в день – утром после первого кормления и вечером перед сном. Используйте специальную детскую щетку с ультрамягкой щетиной или силиконовый напальчник, совершая движения от десны к краю зуба.

До года используйте безопасное количество пасты размером не больше рисового зернышка. С появления первого зуба используйте подходящую по возрасту зубную пасту в очень небольшом количестве.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Не ждите остальных зубов**

Начинайте чистку сразу после прорезывания первого зуба. Не нужно ждать, пока появятся несколько резцов: ранний регулярный уход помогает удалять мягкий микробный налет с самого начала.

2 Возьмите минимум пасты

Если используете подходящую по возрасту пасту, нанесите количество размером с рисовое зерно. Родитель должен контролировать процедуру и следить, чтобы ребенок не проглатывал средство.

3 Выберите безопасную щетку

Для первых зубов подойдет силиконовая щетка-напальчник или щетка-прорезыватель с защитным диском. Эти приспособления помогают бережно убрать налет и снижают вероятность случайной травмы.

4 Учитывайте возрастную маркировку

Выбирайте только детскую пасту, предназначенную для раннего возраста. Использование детских паст с низкой абразивностью.



УХОД ЗА ЗУБАМИ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**РЕЖУТСЯ ЗУБКИ:
КАК ПОМОЧЬ МАЛЫШУ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как помочь малышу, когда режутся первые зубы?»

«Можно ли давать малышу аптечные прорезыватели из холодильника?»

«Как правильно массировать припухшие десны чистым пальцем или силиконовой щеточкой?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Прорезывание временных зубов – это естественный процесс. Первые нижние центральные резцы обычно появляются в 6 – 8 месяцев, но сроки могут различаться. Однако у некоторых детей могут возникать определенные симптомы, которые называются синдромом прорезывания зубов.

Чтобы помочь малышу, чаще носите его на руках и отвлекайте играми. Мамино тепло успокаивает лучше всего. Предложите охлажденный (но не ледяной) аптечный прорезыватель из пищевого силикона: холод быстро снимает отек, но перед тем, как дать его ребенку, обязательно сполосните игрушку кипяченой водой.

Массируйте припухшие десны только идеально чистыми руками с коротко остриженными ногтями. Если зуб еще глубоко, используйте мягкий силиконовый напальчник без ворса, а когда острый край уже прощупывается под слизистой, то осторожно водите по нему чистым влажным пальцем короткими движениями от щеки к языку. Массируйте строго по внешней стороне десны над коронкой зуба, не давите вглубь и делайте перерывы, если малыш начинает уворачиваться или плакать. Перед процедурой руки можно слегка охладить, чтобы усилить обезболивающий эффект.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Внимание и забота мамы**

В этот непростой период ребенку особенно важно чувствовать ваше присутствие. Чаще берите малыша на руки, прикладывайте к груди. Увеличение тактильного контакта может помочь снизить стресс.

2 Используйте щетку-прорезыватель

До года можно применять щетку-прорезыватель с диском безопасности. Она уменьшает неприятные ощущения при появлении зубов и постепенно знакомит ребенка с будущей процедурой чистки.

3 Легкий массаж десен

Он может немного помочь уменьшить дискомфорт при прорезывании зубов. Для проведения процедуры необходимо тщательно вымыть руки. Можно использовать силиконовый напальчник с мягкими ворсинками или стерильную марлевую салфетку, смоченную в прохладной воде.

4 Обращайтесь к специалисту

При появлении тревожных симптомов обратитесь к врачу. Педиатр может дать дополнительные рекомендации.



УХОД ЗА ЗУБАМИ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**УХОД ЗА ЗУБАМИ:
ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как уговорить годовалого ребенка спокойно открыть рот для чистки зубов?»

«Превратились ли ночные кормления грудью или смесью в плохую привычку?»

«В каком возрасте двухлетке пора переходить на фторсодержащую пасту?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Годовалый ребенок редко открывает рот по просьбе, поэтому превратите чистку в игру: пойте короткие песенки, чистите зубы любимой кукле или разрешите малышу сначала самому поводить щеткой во рту. Ночные кормления сами по себе не вредят, если после них вы даете ребенку пару глотков воды из чашки или протираете зубки влажной салфеткой. Кариес вызывает молочный сахар (лактоза), который всю ночь остается на эмали питательной средой для бактерий. Если малыш засыпает с грудью или бутылочкой, старайтесь забирать ее сразу, как только он перестал активно сосать.

На фторсодержащую пасту размером с рисовое зернышко переходят с появлением первого зуба. Дозировку увеличивают до размера небольшой горошины примерно к двум годам, когда у ребенка вырастает много зубов и он учится уверенно сплевывать. Выбирайте пасты с пометкой «0–3» – концентрация фтора в них строго рассчитана на безопасное проглатывание микроскопической порции.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Чистите зубы вместе**

Встаньте рядом с ребенком и покажите чистку на собственном примере. Малыши учатся через подражание, поэтому совместная процедура понятнее долгих объяснений и постепенно становится привычным ежедневным действием.

2 Родитель завершает чистку

Позвольте малышу подержать щетку и повторить движения, но основную чистку выполните сами. В возрасте 1 – 3 лет моторика ребенка еще не позволяет тщательно удалить налет со всех зубов.

3 Учите полоскать рот

Примерно с двух лет в игровой форме учите ребенка удерживать воду во рту и выплевывать ее. Можно предложить «пускать пузыри», чтобы навык осваивался спокойно и без давления.

4 Чистите утром и вечером

Сделайте чистку частью утреннего и вечернего распорядка. Повторяйте ее ежедневно в одинаковой последовательности, спокойно помогайте ребенку и хвалите за попытки пользоваться щеткой самостоятельно.



УХОД ЗА ЗУБАМИ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ВЫБИРАЕМ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ И ПАСТУ ДЛЯ МАЛЫША****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как выбрать зубную щетку и пасту ребенку до трех лет?»

«Какую зубную щетку купить ребенку?»

«Как выбрать пасту и сколько ее наносить, чтобы не навредить зубам и деснам?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Выбирайте щетку с маркировкой «0 – 3» или «1 ГОД – 3 ГОДА». У нее должна быть маленькая рабочая поверхность (покрывать не больше двух зубиков), ультрамягкая синтетическая щетина и толстая ручка, за которую удобно держаться и родителю, и малышу. Силиконовые напальчники оставьте только для массажа беззубых десен – налет они почти не снимают.

Для пасты ищите пометку «0 – 3» на тюбике: в ней снижено содержание фтора и абразивных частиц, чтобы не поцарапать тонкую детскую эмаль. Если ребенок еще плохо сплевывает, выбирайте средство без фтора; если научился полоскать рот – подойдет обычное детское с низкой концентрацией минерала.

До двух лет наносите пасту размером с рисовое зернышко, распределяя ее только по передней поверхности зубов. После двух лет дозировку увеличивают до небольшой горошины. Следите, чтобы малыш не глотал пену, но даже если он случайно проглотит такую микроскопическую порцию, это безопасно.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Выберите мягкую щетину**

Купите детскую щетку с мягкой искусственной щетиной и отполированными закругленными кончиками. Такая щетина бережнее воздействует на десны и подходит ребенку, который только осваивает чистку.

2 Проверьте размер головки

Головка щетки должна быть небольшой – примерно на 2 – 2,5 детского зуба. Выбирайте толстую нескользящую ручку, которую малышу удобно удерживать во время первых самостоятельных попыток.

3 Регулярно меняйте зубную щетку

Каждые 3 месяца или после перенесенного заболевания меняйте зубную щетку. Это не позволит бактериям и микробам размножаться.

4 Выбирайте зубную пасту

С появления первого зуба используйте фторсодержащую зубную пасту: до 3 лет – количество размером с рисовое зерно; с 3 до 6 лет – с горошину. Чистку выполняет или контролирует взрослый.



УХОД ЗА ЗУБАМИ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ЧИСТИМ ЗУБЫ ВЕСЕЛО****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как превратить чистку зубов малыша в веселую привычку?»

«Как заинтересовать ребенка чисткой зубов без давления и ссор?»

«Можно ли превратить процедуру в игру?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В этом возрасте большую роль играет личный пример взрослых. Можно чистить зубы вместе, показывать процедуру на игрушке и позволять ребенку выбирать щетку или пасту.

Если малыш сопротивляется, не стоит превращать чистку в конфликт. Можно ненадолго переключить внимание, затем спокойно вернуться к процедуре. Взрослый продолжает помогать, потому что техника и моторика ребенка еще недостаточно развиты. Чтобы избежать ссор, передайте инициативу ребенку: позвольте ему самому выбрать в магазине щетку с любимым героем и яркую игрушку-стаканчик для нее. Предложите поменяться ролями: пусть малыш сначала «почистит» зубы вам или любимой кукле, а затем широко откроет ротик в ответ на вашу просьбу.

Процедуру легко превратить в игру. Используйте визуальный таймер из мобильного приложения (например,двигающийся мультяшный персонаж), который покажет, когда пора сплевывать. Чистите зубки под веселую двухминутную песенку или придумайте сказку о том, как щетка-супергерой прогоняет злых кариозных монстриков из темных пещерок во рту. Не удерживайте голову ребенка силой, иначе страх перед ванной комнатой закрепится надолго.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Покажите на игрушке**

Сначала «почистите зубы» кукле или мишке, проговаривая каждое действие. Затем предложите ребенку повторить игру со своей щеткой, а взрослый после этого аккуратно завершит настоящую чистку.

2 Дайте малышу выбор

Предложите ребенку самому выбрать в магазине зубную щетку, пасту или красивое полотенце. Возможность принять небольшое решение снижает сопротивление и делает ежедневную процедуру более привлекательной.

3 Чистите вместе

Чистите свои зубы вместе с ребенком и медленно показывайте движения щеткой. Подражание взрослому помогает малышу понять последовательность действий и постепенно включиться в семейный утренний и вечерний ритуал.

4 Не устраивайте борьбу

Если ребенок сильно сопротивляется, ненадолго переключите его на другое занятие, а затем спокойно вернитесь к чистке и объясните ее смысл. Вводите правила постепенно и хвалите малыша за удачные попытки.



УХОД ЗА ЗУБАМИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ И ПРИКУС:
ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Что родителям нужно знать о молочных зубах и прикусе ребенка?»

«Нужно ли лечить их, если они все равно сменяются?»

«Какие привычки могут повлиять на прикус?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Молочные зубы начинают меняться только к 6 – 7 годам, а до этого времени помогают ребенку правильно жевать пищу и формировать четкую речь. Под каждым молочным зубом уже заложен зачаток постоянного, поэтому инфекция от нелеченого кариеса может легко повредить будущий коренной зуб.

Лечить молочные зубы нужно обязательно. Раннее удаление из-за боли или воспаления приведет к тому, что соседние зубки сдвинутся на пустующее место. Постоянному зубу, который придет на смену через несколько лет, просто некуда будет расти, что неизбежно приведет к сильной скученности и долгому ношению брекетов.

На прикус в этом возрасте влияют не столько гены, сколько привычки. Опасность представляют постоянное сосание пальца или нижней губы, использование старой соски после полутора – двух лет (она должна быть ортодонтической), привычка грызть карандаши и сон с запрокинутой назад головой, нарушающий дыхание. Если вы заметили, что зубки растут криво или между ними нет щелей к двум-трем годам, ребенка стоит показать детскому стоматологу – ортодонт.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Берегите молочные зубы**

Не относитесь к молочным зубам как к временным и ненужным. Очищайте их дважды в день и сохраняйте здоровыми до естественной смены, потому что их кариес способен повредить постоянные зубы.

2 Не пропустите «шестерки»

В 5 – 7 лет следите за появлением первых постоянных моляров. Когда они частично прорежутся, покажите ребенка стоматологу для оценки состояния и решения вопроса о возможной герметизации фиссур (углублений).

3 Контролируйте вредные привычки

Не допускайте, чтобы ребенок сосал пальцы, засыпал с пальчиком во рту, все время спал на одном боку, слишком часто пользовался соской.

4 Ритуал для зубной феи

Превратите потерю зуба в волшебный праздник. Положите зуб под подушку, чтобы ночью пришла зубная фея и оставила монетку или маленький сюрприз. Это снимает страх и создает позитивные воспоминания.



УХОД ЗА ЗУБАМИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА САМОСТОЯТЕЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как научить ребенка самостоятельно и правильно чистить зубы?»

«Как научить ребенка правильным движениям?»

«Нужно ли взрослому проверять результат?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В дошкольном возрасте ребенок может осваивать последовательность чистки, но взрослый продолжает помогать. До восьми лет родители должны контролировать процедуру, потому что детская моторика и техника еще не обеспечивают полноценного удаления налета. Зубы очищают мягкой щеткой, уделяя внимание всем поверхностям. Дайте малышу щетку и позвольте ему поводить ею во рту пару минут для разминки, но финальную качественную чистку всегда проводите сами.

Чтобы научить правильным движениям, забудьте про сложные схемы вроде «выметающих» или «круговых» техник. В этом возрасте они не работают. Покажите игру «вверх-вниз, как часики» на передних зубах и «туда-сюда», как машинку, на жевательной поверхности. Встаньте за спиной ребенка перед зеркалом, положите свою руку поверх его ручки со щеткой и почистите зубы вместе, чтобы он физически запомнил правильный угол наклона (примерно 45 градусов к десне) и направление движений.

Взрослый обязан проверять результат и дочищать пропущенные участки до 7 – 8 лет. После самостоятельной попытки ребенка проведите контрольный проход своей щеткой: чаще всего дети хорошо чистят только передние нижние зубы, которые видят в зеркале, а дальние боковые коронки и зона у самой десны остаются покрытыми налетом. Чистите без нажима, мягкими выметающими движениями от десны к краю зуба.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Чистите зубы вместе**

Чистите зубы вместе перед зеркалом, положив свою руку поверх руки ребенка. Так он физически запомнит правильный угол наклона щетки в 45 градусов к десне.

2 Следите за временем

Разделите рот на четыре зоны и следите за временем: используйте песочные часы или песенку на две минуты, чтобы на каждый квадрант челюсти уходило ровно по тридцать секунд.

3 Контрольная чистка

Всегда проводите контрольную чистку после того, как ребенок закончил. До восьми лет его моторика еще несовершенна, поэтому взрослый должен мягкой щеткой без пасты убирать налет из труднодоступных мест, которые малыш пропустил.

4 Использование стишков и потешек

Родителям следует проговаривать веселые тексты во время чистки, чтобы превратить скучный процесс в забавный и веселый. Использование ритмичных стишков превращает чистку в игру, помогает отмерить положенные две минуты и задает правильный ритм движений.



УХОД ЗА ЗУБАМИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)

У РЕБЕНКА КАРИЕС: КАК РАСПОЗНАТЬ И ЧТО ДЕЛАТЬ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«На жевательной поверхности коренных зубов появились темные черточки – это уже кариес?»

«Ребенок иногда жалуется на боль только от мороженого или сока, что делать?»

«Можно ли вылечить дырку в молочном зубе без сверления?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Кариес зубов у детей – одно из самых распространенных стоматологических заболеваний. Оно представляет собой разрушение эмали и других твердых тканей. При развитии подобной патологии полости рта ребенок сталкивается не только с дискомфортом и болью. В дальнейшем кариес может стать причиной формирования неправильного прикуса и ряда иных нарушений. Темные черточки и ямки на жевательных зубах, которые не отчищаются щеткой являются начальным или поверхностным кариес. Если пятно светлое, меловидное – этот процесс еще можно остановить. Но если цвет коричневый или черный, а в углублении застревает зонд, эмаль уже разрушена.

Боль от холодного мороженого или сладкого сока говорит о том, что дентин под эмалью оголился и нерв начал реагировать на раздражители. Это пограничное состояние: сегодня болит только от лимонада, а завтра разболелся ночью просто так. Запишитесь к врачу в ближайшие дни, пока инфекция не ушла глубоко.

Вылечить дырку (средний и глубокий кариес) без сверления невозможно. Однако современные частные клиники предлагают альтернативы классической бормашины для детей трех-семи лет.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 «Тест ватной палочкой»

Проведите «тест ватной палочкой». Если темная черточка в ямке зуба сухая, матовая и счищается, то это налет.

2 Покажите зуб стоматологу

Если вы заметили изменение зуба, обратитесь к стоматологу для оценки. До визита не прекращайте обычный уход. Мягко очищайте все поверхности зубов утром и вечером подходящей щеткой и возрастной пастой.

3 Не кормите перед сном

После вечерней чистки зубов не давайте ребенку до сна никакой пищи, даже жидкой (кефир, молоко и прочее). Ограничьтесь питьем воды. Это связано с тем, что даже после молока нужно будет снова чистить зубы.

4 Контролируйте мягкий налет

Уделяйте внимание участкам, где остается мягкий микробный налет. Для проверки качества чистки у старших дошкольников можно применять специальные красящие таблетки, пасты или растворы, показывающие плохо очищенные поверхности.



ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**ЗДОРОВЬЕ МЛАДЕНЦА:
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как поддерживать здоровье младенца в первый год жизни?»

«Как защитить младенца от инфекций, пока его организм еще развивается?»

«Какие ежедневные меры действительно помогают сохранить здоровье?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Здоровье младенца поддерживают безопасный уход, полноценное питание, вакцинация по календарю с учетом медицинских показаний, профилактические осмотры, сон, движение и благоприятная домашняя среда. Конкретные рекомендации по вскармливанию и режиму зависят от ситуации ребенка. Материнское молоко передает готовые антитела, защищая от кишечных инфекций и простуд, а плановые осмотры педиатра позволяют вовремя заметить любые задержки в развитии.

Чтобы защитить ребенка от вирусов, пока его собственный иммунитет только учится работать, введите правило «чистых рук» для всех гостей без исключения. Просите мыть их с мылом перед контактом. Временно ограничьте посещения торговых центров и закрытых детских комнат в сезон гриппа, проветривайте детскую дважды в день по 15 минут, следя за влажностью воздуха (оптимально – 40–60%).

Ежедневно помогайте здоровью простыми действиями: выкладывайте малыша на живот для укрепления мышц шеи и спины, делайте легкий массаж после купания, гуляйте на свежем воздухе при любой погоде (кроме сильного мороза или ветра) не менее двух часов в день.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Календарь прививок**

Делайте прививки в сроки национального календаря. В первый год предусмотрена защита от нескольких опасных инфекций. Перед вакцинацией обсудите здоровье малыша с врачом и не давайте лекарства «для профилактики» без назначения.

2 Поддерживайте чистоту рук

Мойте руки с мылом перед контактом с малышом, после улицы и туалета. Используйте для ребенка личные полотенца и посуду.

3 Организуйте сон и прогулки

Сохраняйте регулярное чередование сна, кормления, прогулок и спокойного бодрствования. Такой ритм поддерживает биологические процессы, уменьшает переутомление и помогает младенцу чувствовать себя безопасно.

4 Консультируйтесь с педиатром

При появлении любых тревожных симптомов проконсультируйтесь с педиатром. Визиты к педиатру позволяют своевременно обнаружить и предотвратить возможные проблемы со здоровьем, следить за физическим и психомоторным развитием малыша.



ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**«ЗДОРОВЫЙ ДОМ»:
ПРОВЕТРИВАНИЕ, УБОРКА, ГИГИЕНА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как создать здоровую домашнюю среду для младенца?»

«Как часто нужно проветривать комнату младенца и поддерживать чистоту дома?»

«Какие меры помогают уменьшить количество вирусов и защитить малыша?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Создание безопасного пространства для новорожденного требует внимания к деталям и понимания физиологии младенца. В первые месяцы жизни системы организма ребенка только адаптируются к внешней среде, что делает его уязвимым к нарушениям микроклимата. Здоровый дом складывается из гигиены воздуха, обустройства места для сна и исключения факторов травматизма.

Для обеспечения здоровья младенца в возрасте от 2 месяцев до 1 года важно поддерживать в комнате оптимальную температуру (18–22 °С) и влажность воздуха (40–60%). Проветривать помещение необходимо каждые 2–3 часа по 10–15 минут, обязательно уводя ребенка в другую комнату во избежание сквозняков. Чистый, прохладный воздух облегчает дыхание малыша, улучшает его сон и предотвращает пересыхание слизистых оболочек дыхательных путей. Поддержание чистоты требует ежедневной влажной уборки, достаточно протирать полы и доступные поверхности чистой водой.

Для минимизации вирусной нагрузки необходимо ограничить контакты младенца с людьми, имеющими признаки простуды, и временно избегать посещения людных закрытых мест. Главной мерой защиты является строгое соблюдение гигиены всеми членами семьи: обязательное мытье рук с мылом и смена уличной одежды сразу после возвращения домой. Также защитить малыша помогают регулярные прогулки на свежем воздухе.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Проветривайте**

Устраивайте сквозное проветривание всех комнат не менее 3–4 раз в день, когда малыша там нет.

2 Следите за температурой

Оптимальная температура должна находиться в пределах 20–22 градусов для новорожденных первых недель жизни и 18–22 градусов для детей старше двух месяцев.

3 Мойте руки с мылом

Мойте руки перед уходом за малышом, после улицы и туалета. Для ребенка используйте отдельные полотенца и посуду. Эти простые действия уменьшают перенос загрязнений и возбудителей внутри семьи.

4 Поддерживайте чистоту

Гигиена помещений предполагает ежедневную влажную уборку без агрессивной химии. Рекомендуется отказаться от хлорсодержащих составов в пользу чистой воды. Накопление пыли в мягких игрушках и коврах создает среду для пылевых клещей, что повышает риск аллергии.



ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНКУ НУЖЕН ВРАЧ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как понять, что младенцу нужна помощь врача?»

«Как понять, когда младенца нужно показать врачу?»

«Есть ли список опасных симптомов, при которых нельзя ждать?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Профилактические осмотры врачом педиатром в первый год жизни ребенка очень важны. Только педиатр может обнаружить заболевание на ранних этапах, а также даст родителям очень важные, индивидуальные для каждого ребенка рекомендации. Для понимания того, что младенцу от 2 месяцев до 1 года нужен врач, родители должны ориентироваться на резкие изменения в его поведении, дыхании и температуре. Главным сигналом опасности служит нетипичная вялость ребенка, когда его трудно разбудить.

Поводом для вызова экстренной помощи является лихорадка, высокая температура, которая не снижается после приема жаропонижающих. Родителям необходимо внимательно наблюдать за дыханием младенца. Тяжелое, шумное дыхание, одышка или заметное втягивание кожи между ребрами при вдохе требуют немедленного медицинского осмотра. Из-за рвоты или жидкого стула у детей до года развивается обезвоживание.

Появление внезапной сыпи в виде мелких темных пятен, которая не бледнеет при нажатии на нее прозрачным стаканом, обязывает немедленно вызвать скорую помощь. Любые судорожные подергивания конечностей, кратковременная потеря сознания или резкое обмякание мышц также служат безусловными сигналами для экстренного обращения к медикам. Любые скрытые инфекции у младенцев развиваются стремительно, поэтому при сомнениях лучше сразу консультироваться с педиатром.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Не оценивайте симптомы сами**

Если состояние младенца вызывает тревогу, обратитесь к педиатру. Многие детские заболевания развиваются незаметно, и их легко не заметить в начале. Регулярные осмотры позволяют выявить проблемы на ранней стадии.

2 Следите за носовым дыханием

Дети первого года жизни тяжелее переносят нарушение носового дыхания из-за строения носоглотки. Если носовое дыхание заметно затруднено, обсудите состояние малыша с педиатром.

3 Обсуждайте профилактику с врачом

Согласуйте с педиатром вакцинацию. Вакцинация является важнейшим элементом профилактики инфекционных заболеваний. Она помогает формировать иммунитет к различным патогенам и защищает ребенка от серьезных болезней.

4 Посещайте плановые осмотры

Не пропускайте профилактические осмотры, даже когда малыш выглядит здоровым. Они нужны для наблюдения за развитием и раннего выявления проблем, которые родители не всегда могут заметить дома.



ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ДЕТСКИЕ БОЛЕЗНИ И ИХ ПРИЧИНЫ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Почему дети от года до трех лет часто болеют?»

«Почему ребенок стал чаще болеть, особенно после начала детского сада?»

«Это всегда означает слабый иммунитет или могут влиять другие причины?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Респираторные болезни у детей часто связаны с еще не полностью сформированной защитной системой организма. В возрасте 2–3 лет многие начинают посещать детский сад, а адаптация повышает нагрузку и на психику, и на иммунитет. На частоту болезней также могут влиять нерегулярный сон, несбалансированное питание, недостаток движения и свежего воздуха, пересушенный воздух, стресс и перегруженный распорядок. Частые простуды у детей от года до трех лет, особенно при поступлении в детский сад – это естественный этап развития защитных сил организма.

До года младенца частично защищают материнские антитела, но к полутора-двум годам этот щит исчезает, а собственный иммунитет ребенка остается «чистым листом». В детском саду малыш одновременно сталкивается с десятками новых вирусов и это становится своеобразной тренировкой, в ходе которой организм учится распознавать инфекции и вырабатывать к ним антитела.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Учитывайте период адаптации**

После начала детского сада ребенку нужно время для приспособления. Адаптация может длиться от двух недель до года, чаще три–шесть месяцев, и в этот период организм бывает более уязвим

2 Добавьте движение и воздух

Ежедневно оставляйте время для прогулок и активных игр. Недостаток двигательной активности и свежего воздуха связан с образом жизни, который поддерживает работу защитной системы ребенка.

3 Обратитесь к педиатру

Если ребенок болеет часто, сначала обратитесь к педиатру. Врач назначит нужное обследование и при необходимости направит к профильному специалисту; самостоятельно объяснять все психосоматикой нельзя.

4 Учитывайте период адаптации

После начала детского сада ребенку нужно время для приспособления. Адаптация может длиться от двух недель до года, чаще три–шесть месяцев, и в этот период организм бывает более уязвим.



ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)

КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ БОЛЕЗНЕЙ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Как защитить ребенка от болезней в раннем возрасте?»

«Какие привычки действительно помогают защитить ребенка от болезней?»

«Что мы можем делать дома каждый день без лишних процедур?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Полностью исключить контакт с вирусами невозможно. Профилактика помогает уменьшить риск заражения и поддерживает организм ребенка. К основным мерам относят вакцинацию, мытье рук, проветривание, прогулки, полноценный сон, рациональное питание и постепенное закаливание. Эти действия работают как постоянный образ жизни, а не как разовая мера во время сезона простуд. Защитить ребенка от болезней в раннем возрасте помогает не стерильная чистота, а своевременная вакцинация по национальному календарю и спокойный эмоциональный фон дома.

Действительно полезные привычки просты: приучите малыша мыть руки с мылом после прогулки и перед едой, стригите ногти коротко, чтобы под ними не скапливались вирусы, и всегда мойте фрукты теплой водой. Откажитесь от перегрева: ребенок на улице должен быть одет лишь на один слой теплее взрослого; вспотевший малыш простужается гораздо чаще, чем тот, кому чуть прохладно.

Утром проветривайте детскую комнату 15 минут, пока семья завтракает (сквозняк устраивать не нужно). Ежедневно гуляйте на улице минимум два часа, даже если пасмурно или идет слабый дождь. На ночь оставляйте в комнате чашку с водой или используйте увлажнитель, поддерживая влажность на уровне 40–60%, чтобы слизистые носа могли самостоятельно задерживать микробы. Старайтесь давать ребенку разнообразную еду, но не заставляйте есть.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 **Делайте прививки вовремя**

Соблюдайте национальный календарь вакцинации и обсуждайте состояние ребенка перед процедурой с врачом. Прививки формируют защиту от опасных инфекций еще до возможного контакта с их возбудителями.

2 **Гуляйте каждый день**

Выделяйте на прогулки не менее полутора-двух часов в день. Свежий воздух и движение поддерживают здоровье, а регулярное проветривание комнат 3–4 раза в день уменьшает концентрацию вирусов в помещении.

3 **Сохраняйте полноценный сон**

Следите, чтобы ребенок спал достаточно и ложился примерно в одно время. Сон восстанавливает ресурсы нервной системы, а устойчивый распорядок предупреждает переутомление и поддерживает эмоциональное благополучие.

4 **Кормите разнообразно**

Регулярно предлагайте белковые продукты, свежие овощи, зелень и сезонные фрукты, ограничивая сладости и выпечку. Витаминно-минеральные комплексы используйте только по рекомендации врача.



ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как отвлечь капризного малыша от насморка и слабости, если он отказывается лежать в кровати?»

«Во что можно поиграть на диване, когда у малыша заложен нос?»

«Как уговорить больного ребенка выпить лекарство?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Не заставляйте малыша лежать пластом, если ему не показан строгий постельный режим – это только усилит капризы. Устройте «островок отдыха» прямо на полу: расстелите плед рядом с родительской кроватью, положите туда подушки и любимые игрушки. Пусть ребенок ползает или сидит в пределах вашей видимости, пока вы отдыхаете. Так он не будет чувствовать себя изолированным.

Когда заложен нос, активные игры утомляют из-за нехватки кислорода. Поиграйте во что-то тихое и спокойное: пускайте мыльные пузыри (глубокий вдох ртом помогает прочистить ходы), катайте друг другу машинку по диванной спинке или рассадите кукол и лечите их игрушечным стетоскопом вместе с малышом.

Чтобы уговорить выпить лекарство, превратите процесс в спецзадание для супергероя или пилота. Дайте ребенку шприц без иглы или мерный дозатор в руки, чтобы он сам «заправил» сиропом мишку, а затем «заправился» сам. Если вкус слишком горький, заранее уточните у педиатра, можно ли смешать микстуру с подслащенной водой или грудным молоком, либо запейте его любимым соком через соломинку сразу после проглатывания.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Читайте и обсуждайте**

Почитайте ребенку знакомую книгу и задайте простые вопросы о главном герое или событии. Не требуйте пересказа: спокойное совместное чтение создает дружескую атмосферу.

2 Предложите спокойное творчество

Выбирайте рисование, рассматривание картинок или простое конструирование, если позволяет самочувствие ребенка. Не перегружайте его занятиями: во время болезни отдых и спокойная атмосфера важнее насыщенной программы.

3 Делайте простые творческие поделки

Аппликации, поделки из бумаги или другие несложные мастер-занятия позволяют ребенку чувствовать себя занятым и вовлеченным, не перегружая организм.

4 Уточните режим у врача

Если у ребенка есть температура, выраженная слабость или другие симптомы, спросите педиатра о режиме отдыха и движения.



ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)

УСЛОВИЯ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Как перевести ребенка в его собственную комнату, если он просыпается по три раза за ночь?»

«Нужно ли заставлять дошкольника обедать горячим супом каждый день?»

«В какую спортивную секцию отдать активного четырехлетку, чтобы укрепить иммунитет?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Переводите ребенка в его комнату постепенно, чтобы он не чувствовал изгнания. Начните с дневного сна и вечернего чтения на его кровати, а когда он заснет, то можно уйти.

Не заставляйте ребенка есть суп насильно. Это может сформировать негативное отношение к еде. Для пищеварения важна теплая жидкая пища, но ее роль отлично выполнит тарелка легкого овощного крем-супа, чашка теплого бульона с сухариками или стакан кефира с детским печеньем. Главное правило обеда для дошкольника наличие любого белка (мясо, рыба, яйцо) и овощей, а форма подачи может быть любой.

Для укрепления иммунитета четырехлетке лучше всего подойдут занятия на свежем воздухе: фигурное катание, хоккей или лыжи закаляют слизистые оболочки дыхательных путей, а плавание в бассейне учит правильно дышать и тренирует легкие. Избегайте секций со строгой дисциплиной и жестким отбором. Выбирайте группы общей физической подготовки или игровые виды спорта, где тренер разрешает ребенку просто побегать и повеселиться.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Сохраняйте режим дня

Старайтесь проводить подъем, питание, прогулки и укладывание примерно в одно время даже в выходные. Предсказуемый распорядок поддерживает биологические ритмы и уменьшает нагрузку на нервную систему.

2 Обеспечьте сон по возрасту

Дошкольнику требуется около 10 – 13 часов сна в сутки. Перед сном уберите шумные игры, проветрите комнату и повторите привычный спокойный ритуал укладывания.

3 Двигайтесь и гуляйте

Ежедневно организуйте прогулки и активные игры. Бег, прыжки и свободное движение поддерживают физическое развитие, помогают снять напряжение и улучшают качество сна ребенка.

4 Поддерживайте спокойствие дома

Общайтесь с ребенком доверительно, признавайте его переживания и оценивайте поступок, а не личность. Душевное тепло, безопасность и уважение помогают сохранять психологическое здоровье.



ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)

КАК СНИЗИТЬ РИСК ЧАСТЫХ ПРОСТУД

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Как одевать ребенка на прогулку в октябре, чтобы он не вспотел от бега и не замерз?»

«Можно ли водить ребенка в садик с остаточным кашлем по утрам?»

«Почему ребенок подхватывает вирус каждую неделю после начала учебного года?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Одевайте ребенка в октябре по принципу: нижний слой из синтетики или тонкой шерсти, отводящей влагу от тела, и верхний: не продуваемая куртка. На подвижного дошкольника надевайте на один слой одежды меньше, чем на себя; если вам прохладно стоять, ребенку в самый раз бежать. Всегда берите с собой запасные носки и тонкую шапку: вспотевшие ноги после бега – это главная причина переохлаждения.

Водить ребенка в садик с остаточным кашлем можно, если педиатр исключил инфекцию (например, коклюш) и подтвердил, что это просто освобождение бронхов от слизи. Главное условие – отсутствие температуры выше 37,0 градусов в течение суток, нормальный аппетит и активность. Обязательно предупредите воспитателя и научите малыша прикрывать рот локтем, а не ладошкой, чтобы не заразить друзей при утреннем откашливании.

Еженедельные вирусы после начала учебного года – это тренировка иммунитета, который впервые столкнулся с огромной концентрацией микробов в закрытом помещении. Сухой воздух от батарей пересушивает носовые ходы, лишая их естественной защиты. Чтобы разорвать этот круг, промывайте нос солевым раствором утром перед выходом и вечером после сада, поддерживайте дома влажность 50% и проветривайте детскую перед сном хотя бы десять минут.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Обратитесь к педиатру

Если болезни повторяются часто, начните с консультации педиатра. Он оценит состояние ребенка, назначит обследование и при необходимости направит к профильному специалисту, а не просто поставит бытовой ярлык «слабый иммунитет».

2 Проветривайте комнаты ежедневно

Проводите сквозное проветривание всех комнат 3 – 4 раза в день без ребенка. Это уменьшает концентрацию вирусов, аллергенов и загрязняющих частиц в воздухе.

3 Оставляйте время на отдых

Не заполняйте день только занятиями и кружками. Ребенку нужны сон, свободная игра, творчество и время без экрана: постоянная перегрузка становится стрессом и ослабляет защитные силы организма.

4 Закаливайте постепенно

Начинайте с ежедневных прогулок, проветривания и умывания прохладной водой. Процедуры проводите регулярно, увеличивая нагрузку постепенно и учитывая состояние ребенка.



ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)

ЧИСТЫЕ РУКИ: ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Как научить дошкольника правильно и регулярно мыть руки?»

«Как объяснить смысл гигиены и превратить мытье рук в устойчивую привычку?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Обучение дошкольника в возрасте 3–7 лет регулярному мытью рук строится на наглядном примере родителей и превращении этого процесса в увлекательную игру. Дети лучше всего усваивают правила через простые и понятные аналогии. Объяснить смысл гигиены можно с помощью истории о невидимых «микробах-пакостниках», которые живут на игрушках, дверных ручках и детской площадке, а затем пытаются попасть в животик, чтобы вызвать боль. Для закрепления привычки важно соблюдать регулярность: мыть руки строго после улицы, туалета, игр с животными и перед каждым приемом пищи.

Чтобы мытье рук превратилось в устойчивый и приятный ритуал, необходимо сделать ванную комнату максимально удобной и привлекательной для ребенка. Для самостоятельности малыша установите устойчивую подставку-ступеньку к раковине и специальный удлинитель на кран, чтобы он мог легко дотягиваться до воды. Позвольте дошкольнику самому выбрать в магазине красивое мыло. Сам процесс намыливания должен длиться не менее 20 секунд. Повесьте в ванной или прихожей яркий плакат-инфографику с последовательными шагами: открыть кран, намылить ладони и пальчики, смыть пену, насухо вытереть руки личным полотенцем. Искренне хвалите дошкольника за самостоятельность, подчеркивая, какой он уже взрослый и аккуратный, и помните, что ваша собственная дисциплина в этом вопросе является для него главным ориентиром.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Закрепите ситуации

Напоминайте мыть руки после прогулки, игр, туалета и перед едой. Свяжите каждую ситуацию с постоянным действием, чтобы ребенок постепенно начал выполнять его без отдельного напоминания.

2 Мойте не меньше двадцати секунд

Намыливайте руки и очищайте их 15–20 секунд. Покажите ребенку, как тереть ладони, пальцы и пространства между ними, а затем тщательно смывать пену водой.

3 Показывайте личный пример

Мойте руки вместе с ребенком и вслух проговаривайте порядок действий. Подражание взрослому помогает дошкольнику быстрее освоить навык, чем замечания.

4 Добавьте игру и выбор

Предложите ребенку выбрать мыло и полотенце, придумайте короткую песенку на время мытья или историю о невидимых микробах. Игра делает повторяющуюся процедуру понятнее и привлекательнее.



РЕЖИМ ДНЯ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**РАСПИСАНИЕ ДНЯ МЛАДЕНЦА: РИТМЫ СНА И КОРМЛЕНИЯ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как выстроить ритм сна и бодрствования для ребенка 2-3 месяцев, чтобы он не переутомлялся?»

«Сколько дневных снов и какой длительности обычно нужно ребенку в 6-9 месяцев?»

«Как сочетать кормления и сны в режиме дня ребенка 10-12 месяцев, особенно при введении прикорма?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Для ребенка 2–3 месяцев жесткого расписания еще нет, но уже можно выстраивать предсказуемый ритм: кормление - бодрствование - сон. Наблюдайте за признаками усталости (зевота, потирание глаз, взгляд «в никуда») и укладывать до того, как малыш переутомится. В этом возрасте окно бодрствования обычно не превышает 1–1,5 часа. Старайтесь соблюдать последовательность: так у ребенка быстрее формируются собственные биоритмы.

В 6–9 месяцев количество дневных снов начинает меняться: часто происходит «сброс» третьего дневного сна, и к 8-9 месяцам большинство детей переходят на два дневных сна. Промежутки между снами (время бодрствования) увеличиваются примерно до 3-4 часов. Длительность каждого сна может составлять 1-2 часа. Важно наблюдать за малышом: если он стабильно бодрствует 3 часа без перевозбуждения, это сигнал, что он готов к переходу на два сна.

В 10-12 месяцев режим становится более стабильным, но все еще требует гибкости. Обычно сохраняется два дневных сна (по 1,5-2 часа), а время бодрствования между ними и ночью увеличивается – примерно до 3,5-4 часов. При введении прикорма важно грамотно вписать его в ритм: не давать тяжелую пищу прямо перед сном, чтобы не нарушить отдых. Помните, что нормы – это лишь ориентир, а не строгий шаблон. Если малыш часто переутомляется или, наоборот, слишком много спит, обсудите это с педиатром.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Следите за сигналами**

В этом возрасте еще нет жесткого графика. Если видите зевоту, потирание глаз или «отсутствующий» взгляд, пора укладывать. Постепенно вы начнете замечать закономерности и сможете выстраивать примерный ритм.

2 Учитывайте тип вскармливания

На грудном вскармливании чаще практикуют кормление по требованию, а на искусственном интервалы между приемами пищи обычно более стабильные (примерно каждые 3–3,5 часа). Не пытайтесь насильно подгонять малыша под строгий таймер.

3 Комфортная атмосфера для сна

Повторяющиеся действия перед отдыхом (теплая ванна, колыбельная, мягкие поглаживания) помогают малышу понять, что пора спать. Для дневного сна не обязательно затемнять комнату полностью и заглушать все звуки, а вот для ночного лучше создать более спокойную обстановку.

4 Будьте гибкими и наблюдайте

Дети развиваются скачками, и ритм дня может меняться. Например, в 6-9 месяцев ребенок переходит на два сна в день. Не пытайтесь удерживать старый график, если видите, что малыш стабильно бодрствует дольше и хорошо отдыхает в новом ритме. Периодически пересматривайте распорядок дня.



РЕЖИМ ДНЯ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕЖИМ СБИЛСЯ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Что делать, если у ребенка 2-12 месяцев сбился режим сна, и он постоянно путает день с ночью?»

«Как быстро (и безопасно) вернуть привычный ритм, если режим сбился из-за болезни или поездки?»

«По каким признакам понять, что проблема не в привычках, а стоит обратиться к педиатру?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Если режим сбился, и ребенок путает день с ночью главное – это помочь малышу заново научиться различать время суток. Днем старайтесь создавать больше света: открывайте шторы, гуляйте, активно общайтесь. Ночью, наоборот, минимизируйте свет: для ночных кормлений и смены подгузников используйте только ночник. Старайтесь укладывать ребенка в одно и то же время, формируйте короткий вечерний ритуал (теплая ванна, колыбельная), который будет сигналом, что пора спать. Следите за временем бодрствования: укладывайте при первых признаках усталости. Не пытайтесь резко вернуть ритм после болезни или поездки. Как только ребенок пойдет на поправку (или после возвращения), начинайте восстанавливать привычный ритм.

Если в процессе укладывания возникает сопротивление, не настаивайте: возможно, ребенок просто временно изменил свои потребности. В большинстве случаев сбитый режим корректируется поведенческими методами. Насторожить должно, если нарушения носят систематический характер и длятся долго (например, несколько недель), несмотря на ваши усилия. Также стоит проконсультироваться, если плохой сон сочетается с другими симптомами. Ребенок спит меньше возрастной нормы, с трудом засыпает даже при явной усталости, просыпается ночью слишком часто, днем вялый или, наоборот.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Учим различать день и ночь**

Днем создавайте больше света: открывайте шторы, гуляйте, активно общайтесь. Старайтесь, чтобы ночные пробуждения проходили спокойно, без долгих игр и яркого света.

2 Следите за временем бодрствования

Укладывайте ребенка при первых признаках усталости (зевота, потирание глаз, потеря интереса к игрушкам), не дожидаясь переутомления. В этом возрасте важно не допускать слишком долгих периодов без сна. Это усложняет засыпание.

3 Короткие устойчивые ритуалы

Последовательность действий перед сном (теплая ванна, легкий массаж, колыбельная, чтение книжки) становится сигналом для организма, что пора отдыхать. Старайтесь повторять этот набор действий изо дня в день – так вы поможете малышу быстрее настроиться на сон.

4 Ведите дневник наблюдений

Проверьте условия в комнате. Иногда именно дискомфорт (жарко, душно, шумно) мешает ребенку спать. Параллельно записывайте, когда малыш засыпает и просыпается, какой у него сон и настроение. Это поможет точнее подстроить режим под его текущие потребности.



РЕЖИМ ДНЯ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**НУЖНО ЛИ КОРМИТЬ МАЛЫША ПО ЕГО ТРЕБОВАНИЮ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Насколько кормление по требованию подходит ребенку 2–12 месяцев?»

«Как понять, что малыш просит кушать не из-за голода, а чтобы успокоиться?»

«По каким признакам можно понять, что при кормлении ребенок получает достаточно питания?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Кормление по требованию наиболее подходит ребенку от 2 месяцев до 1 года для грудного вскармливания. Оно позволяет малышу получать питание в тот момент, когда он действительно в этом нуждается, а также помогает установить тесный контакт с матерью. В то же время со временем у ребенка складывается свой ритм, и вы начинаете лучше понимать его потребности. Ориентироваться на примерный график имеет смысл в конкретных ситуациях. Например, при искусственном вскармливании: смесь переваривается дольше, чем грудное молоко, поэтому педиатры советуют выдерживать более четкие интервалы, чтобы избежать перекорма. Не игнорируйте проявления малыша в том случае, если он явно голоден раньше запланированного времени, лучше покормить.

Кормление для младенца – это не только еда, но и способ снять напряжение, почувствовать безопасность, помочь себе уснуть. Понаблюдайте за малышом, если он хорошо и долго сосал и был доволен, а через короткое время снова плачет, то скорее всего, дело не в голоде. Попробуйте сначала исключить другие причины.

Важным показателем полноценного развития ребенка является динамичная прибавка в весе. Для первых месяцев минимально допустимая прибавка – около 125 – 150 г в неделю.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Реагируйте на ранние сигналы**

Не ждите громкого плача: предлагайте кушать, когда малыш только начал искать сосок, причмокивать, поворачивать голову или подносить ручки ко рту. Так проще успокоить кроху и наладить контакт.

2 «Непищевые» прикладывания

Не запрещайте «непищевые» прикладывания. Грудь для младенца – не только еда. Если малыш просит ее, чтобы успокоиться, заснуть или снять дискомфорт (например, при коликах), смело давайте. Это важно для его эмоционального благополучия.

3 Следите за признаками достаточности

Главный маркер – динамичная прибавка в весе на плановых осмотрах у педиатра. В помощь также: не менее 5 – 6 светлых мочеиспусканий в сутки после 5-го дня жизни, спокойное поведение и интерес к окружающему миру во время бодрствования.

4 Для смеси полезнее определенный ритм

Смесь переваривается дольше, чем грудное молоко, поэтому важно выдерживать более четкие интервалы между кормлениями, чтобы избежать перекорма. В остальных случаях (особенно при грудном вскармливании) подход по требованию остается оптимальным.



РЕЖИМ ДНЯ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ИЗМЕНЕНИЯ РЕЖИМА ДНЯ МАЛЫША****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«С какого возраста и по каким признакам можно понять, что ребенку 1 – 3 лет пора менять режим дня?»

«Какие шаги помогут мягко перевести малыша на новый режим?»

«Что делать, если после смены режима ребенок стал хуже спать и чаще капризничать?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Дети развиваются неравномерно, поэтому не может быть единой нормы для смены режима дня. Обычно перестройка происходит от 1,5 – 2 лет (например, с двухдневных снов на один) и ближе к 3 годам. Если ребенок стабильно выдерживает более долгое время бодрствования без переутомления, в привычное время сна не проявляет признаков усталости, а после пропуска дневного отдыха остается бодрым до вечера, то можно пробовать корректировать режим.

Действуйте постепенно: сдвигайте подъем, время сна, приемы пищи понемногу. Примерно на 15 – 20 минут каждые несколько дней. Сдвигайте режим постепенно и ориентируйтесь на сонливость, бодрость и самочувствие ребенка. Так нервная система малыша адаптируется без сильного стресса. Когда после смены режима ребенок 1–3 лет начинает хуже спать и чаще капризничать, это обычно говорит о том, что ему нужно время, чтобы привыкнуть к новым условиям. Его организму требуется несколько дней или даже 2–3 недели, чтобы подстроить ритмы сна и бодрствования под обновленный график. Если видите, что он переутомляется, немного сдвиньте время сна: на 10 – 15 минут. Также обратите внимание на обстановку: в комнате должно быть темно, прохладно (примерно 18–22 °C) и спокойно, а за 1 – 1,5 часа до сна лучше избегать активных игр.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Ориентируйтесь на сигналы**

Малыш сам подскажет, что пора менять режим. Он может дольше оставаться бодрым без переутомления. Если ребенок спокойно выдерживает более долгое бодрствование и при этом хорошо спит ночью, вероятно, он готов к небольшим сдвигам.

2 Вносите изменения постепенно

Лучше сдвигать время подъема или дневного сна на 10–15 минут каждые несколько дней. Такой темп дает нервной системе малыша возможность адаптироваться без стресса.

3 Ритуалы работают как опора

Ритуал можно сделать простым, но постоянным. Например, одна и та же короткая песенка перед сном или одна и та же книжка на 5 – 7 минут. Такая предсказуемость помогает малышу спокойнее относиться к тем частям дня, которые меняются.

4 Поддерживайте комфортные условия

За 1–1,5 часа до укладывания убирайте активные игры, заменяя их спокойными занятиями: чтением, тихими играми, легким массажем. Полезно вести короткий дневник сна: отмечать время засыпания и пробуждений, настроение, заметные события дня. Это помогает увидеть закономерности и вовремя заметить, если перемены даются слишком тяжело.



РЕЖИМ ДНЯ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**КАК ПОДГОТОВИТЬ МАЛЫША К РЕЖИМУ ДНЯ В ДЕТСКОМ САДУ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как заранее подстроить домашний режим ребенка 1–3 лет под расписание детского сада?»

«Какие бытовые навыки важно освоить дома, чтобы малышу было проще вписаться в режим группы?»

«Как психологически подготовить ребенка 1–3 лет к новому распорядку в саду?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Подготовка ребенка 1–3 лет к режиму детского сада делает адаптацию мягче. У малышей нервная система еще находится в стадии становления, поэтому резкие перемены (другое время сна, еды, новые правила) легко приводят к переутомлению. Если дома родители постепенно выстраивают похожий ритм, у ребенка формируется «динамический стереотип»: он привыкает, что после прогулки будет обед, а после обеда – сон. Ребенку проще следовать общим правилам, если дома эти действия уже стали привычными. Это создает ощущение предсказуемости, стабильности и благополучия. Узнайте точный распорядок группы и начинайте сдвигать подъем и дневной сон за 4 – 6 недель до начала посещения, корректируя их понемногу. На 15 – 20 минут каждые 3 – 4 дня. При этом старайтесь сохранять привычные для ребенка ритуалы (например, умывание, чтение книжки), чтобы переход был безболезненным для ребенка.

К моменту прихода в детский сад ребенку будет проще адаптироваться, если он уже уверенно справляется с базовыми навыками: ест ложкой и пьет из чашки, может снять простые вещи (шапку, варежки) и показать, что хочет в туалет (словом, жестом или звуком), а также спокойно моет руки после прогулки и перед едой. Не ждите идеальной самостоятельности. Главное, чтобы малыш не пугался этих действий и был готов принимать помощь воспитателя. Поддерживайте ребенка фразами: «Там ты погуляешь, поешь и поспишь, а потом я тебя заберу». Полезно проигрывать режимные моменты в игре с игрушками: как мишка завтракает, идет на прогулку и ложится спать. Важен и короткий, но четкий ритуал прощания. Он дает ребенку опору и уверенность, что расставание временное.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Прислушивайтесь к сигналам**

Если ребенок дольше бодрствует без капризов или, наоборот, быстро устает и становится раздражительным. Это знак, что режим пора подстроить под текущие потребности ребенка.

2 Меняйте постепенно

Сдвигайте время подъема или сна понемногу: на 10 – 15 минут в день. Так нервная система ребенка легче адаптируется, а срывов будет меньше.

3 Сохраняйте привычные ритуалы

Даже при новом графике оставляйте знакомые действия (купание, чтение книжки, одну и ту же фразу перед сном). Они дают ребенку ощущение стабильности.

4 Используйте простые подсказки

Доска с картинками или короткое перечисление шагов («сначала умываемся, потом завтракаем») помогает малышу понимать, что будет дальше, и спокойнее принимать перемены.



РЕЖИМ ДНЯ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**СЕКРЕТЫ ПРАВИЛЬНОГО РЕЖИМА ДНЯ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как понять, что режим дня ребенка 1 – 3 лет нуждается в корректировке?»

«Какие временные промежутки между приемами пищи и сном считаются оптимальными?»

«Как учитывать индивидуальные особенности ребенка при составлении режима дня?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Чтобы понять, что режим дня ребенка 1 – 3 лет нуждается в корректировке, внимательно наблюдайте за его поведением и самочувствием. Если малыш часто капризничает, становится раздражительным, с трудом засыпает или просыпается слишком рано, то это может быть сигналом к изменениям. Также стоит задуматься о корректировке, если ребенок начинает сопротивляться привычным процедурам, например, отказывается от дневного сна или, наоборот, постоянно хочет спать. Важно учитывать и новые навыки: когда малыш начинает активно двигаться, исследовать мир, его потребность в отдыхе может измениться.

Оптимальные промежутки между приемами пищи и сном зависят от индивидуальных особенностей ребенка, но есть общие ориентиры. В этом возрасте важно следить за признаками голода и усталости, а не строго придерживаться часов. Время бодрствования тоже варьируется: важно укладывать малыша до того, как он переутомится, чтобы сон был крепким и спокойным.

Учитывайте индивидуальные особенности при составлении режима дня. Он должен быть гибким и учитывать потребности ребенка. Также важно учитывать темпы развития: один в 1,5 года уже готов к сокращению дневных снов, а другому еще нужен более длительный и частый отдых. Сохраняйте привычные ритуалы (купание, чтение книжки перед сном), они дают ощущение стабильности. Используйте визуальные подсказки, например, доску с картинками, которая наглядно показывает этапы дня – это помогает ребенку понимать, что будет дальше, и спокойнее принимать перемены.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Соблюдайте режим дня**

Распорядок помогает нервной системе малыша адаптироваться к окружающему миру, снижает тревожность, способствует лучшему сну и формированию полезных привычек.

2 Сохраняйте привычные ритуалы

Сохраняйте привычные ритуалы (купание, чтение книжки перед сном). Они дают ребенку ощущение стабильности и помогают легче воспринимать перемены.

3 Используйте визуализацию

Используйте визуальные подсказки. Например, доску с картинками, которая наглядно показывает этапы дня. Это помогает малышу понимать распорядок и спокойнее принимать изменения в режиме.

4 Прислушивайтесь к малышу

Если ребенок дольше бодрствует без капризов или, наоборот, быстро устает и становится раздражительным, то пора подстроить режим под его потребности.



РЕЖИМ ДНЯ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)

РАСПОРЯДОК ДНЯ: БАЛАНС НАГРУЗКИ, ДВИЖЕНИЯ, ОТДЫХА

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

- «Как распределить в течение дня активные занятия, спокойные игры и отдых?»
«Сколько времени в день ребенку этого возраста нужно уделять подвижным играм и прогулкам?»
«Как понять, что нагрузка слишком велика и нарушает баланс между движением и отдыхом?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Чтобы грамотно распределить в течение дня активные занятия, спокойные игры и отдых, опирайтесь на естественные ритмы ребенка и чередуйте виды деятельности. После завтрака хорошо запланировать подвижную игру или прогулку. В это время у большинства детей пик активности. Затем стоит перейти к более спокойным занятиям: рисованию, чтению, настольным играм. Так нервная система успевает «переключиться». Включайте в распорядок дневной сон или хотя бы тихий час. Даже если ребенок не спит, 30 – 60 минут спокойного отдыха заметно снижают утомляемость.

Ребенку 3 – 7 лет нужно примерно 3 часа в день общей физической активности, значительную часть которой желательно проводить на улице. Прогулки и подвижные игры стоит планировать в первой половине дня и после дневного сна, а развивающие занятия, требующие усидчивости и концентрации в периоды, когда ребенок наиболее собран (часто это утро). Важно не ставить подряд несколько интенсивных занятий: между ними полезно делать паузы на свободную игру или легкую разминку. Это помогает сохранять работоспособность и интерес.

О том, что нагрузка слишком велика, могут говорить несколько признаков: трудности с засыпанием или ночные пробуждения, снижение аппетита. Также сигналом становится потеря интереса к любимым занятиям. Если есть такие проявления стоит пересмотреть распорядок дня: увеличить время для свободной игры и отдыха.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Фиксированное время

Фиксированное время подъема и отхода ко сну. Разница между буднями и выходными, желательно не более 1 часа. Стабильный режим снижает капризы, улучшает качество сна и дает нервной системе предсказуемость.

2 Правило «активность после еды»

После завтрака и обеда желательна прогулка или подвижные игры минимум на час. Спокойные занятия (рисование, лепка) переносите на вторую половину дня, чтобы избежать перевозбуждения.

3 Оставляйте время между делами

Делайте паузы на свободную игру, легкую разминку или просто отдых, которые помогают сохранять работоспособность, снижают стресс и позволяют гибко реагировать на задержки или усталость.

4 Следите за признаками утомления

При появлении признаков утомления корректируйте распорядок дня: сокращайте количество кружков, увеличивайте время для спокойного отдыха и свободной игры, а при необходимости консультируйтесь с педиатром.



РЕЖИМ ДНЯ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**НУЖЕН ЛИ РЕБЕНКУ ДНЕВНОЙ СОН****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«До какого возраста дневной сон физиологически необходим?»

«Сколько времени должен длиться «тихий час», если ребенок в 5 – 6 лет не может уснуть днем?»

«Не навредит ли сохранение дневного сна до 7 – 8 лет укладыванию на ночной сон?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Физиологическая потребность в обязательном дневном сне у большинства детей сохраняется примерно до 4 – 5 лет. В этом возрасте нервная система еще не выдерживает целого дня бодрствования без перегрузки, поэтому после обеда наступает естественное торможение. Ближе к 5 – 6 годам многие дети начинают отказываться от дневного сна. Это естественный процесс. Но это не обязательно признак того, что ребенок уже полностью готов обходиться без отдыха.

Если ваш пятилетний дошкольник вертится в кровати и не может уснуть, замените строгий «тихий час» на «тихий интервал». Выделите для него одно и то же время каждый день (оптимально с 13:00 до 14:30), приглушите свет, уберите игрушки. Пусть он проведет эти 40 – 60 минут в комнате за спокойным занятием: листает книги, собирает пазлы или просто лежит.

Сохранение дневного сна до 7 – 8 лет само по себе не вредно, если оно вписывается в биоритмы конкретного ребенка и режим дня: короткий отдых (30–60 минут) помогает избежать переутомления и, наоборот, облегчает засыпание вечером, тогда как слишком долгий дневной сон может сдвинуть время отхода ко сну и ухудшить качество ночного отдыха. Ориентируйтесь на самочувствие ребенка и стабильность его сна.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Наблюдайте за признаками**

Если к вечеру ребенок становится капризным, раздражительным, засыпает на ходу или за столом. То дневной отдых ему пока нужен. Если же он бодр, активен весь день и хорошо спит ночью, возможно, он уже готов обходиться без него.

2 Прислушивайтесь к ребенку

Если ребенок отказывается от дневного сна и при этом не показывает признаков переутомления, не настаивайте на сне. Можно предложить «тихий час»: пусть спокойно полежит, послушает сказку или поиграет в тихую игру.

3 Соблюдайте ритм и создайте условия

Укладывайте в одно и то же время. В комнате должно быть прохладно (18–22 °С), темно (можно использовать затемняющие шторы) и тихо. Перед сном проведите короткий ритуал (чтение, спокойная беседа). Это поможет настроиться на отдых.

4 Следите за длительностью

Слишком долгий дневной сон может «перебить» накопившуюся за день усталость и сдвинуть время отхода ко сну, из-за чего ночной отдых станет короче или беспокойнее. Подберите оптимальную для ребенка продолжительность.



РЕЖИМ ДНЯ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**СОСТАВЛЯЕМ РАСПОРЯДОК ДНЯ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как вовлечь ребенка в составление распорядка дня, чтобы он участвовал и потом соблюдал режим?»

«Какую наглядность лучше использовать, чтобы ребенку было понятно, как устроен его день?»

«Что делать, если ребенок соглашается на план, а потом отказывается его выполнять?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Превратите планирование в совместную игру. Предложите выбрать, что будет первым: зарядка или завтрак. Какую прогулку включить в план: в парк или на детскую площадку. Давайте ограниченный выбор («Мы можем погулять до обеда или после?»), чтобы ребенок чувствовал, что его мнение учитывают. Можно предложить ребенку самому планировать свой день, при этом взрослый задает наводящие вопросы. Так у малыша растет чувство ответственности за принятое решение.

Для наглядности можно использовать карточки с картинками основных дел (сон, еда, прогулка, занятия), которые можно выкладывать по порядку, или готовый шаблон-расписание на листе, где напротив каждого пункта ребенок сам ставит наклейку после выполнения.

Если ребенок сначала соглашается с планом, а потом отказывается его выполнять, спокойно напомните о договоренности и предложите небольшое переключение. Например, скажите ребенку: «Давай сделаем это за 5 минут, а потом ты выберешь, какую сказку послушать». Полезно заранее проговорить возможные трудности: «Иногда хочется не идти гулять, а сидеть с игрушкой – давай договоримся, что ты пробудешь на улице хотя бы 10 минут, а дальше решим». Понаблюдайте, чтобы ребенку хватало времени на свободную игру. Корректируйте план вместе с ребенком, добавив «свободное время» как полноценный пункт расписания.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Визуализируйте время**

Нарисуйте вместе плакат дня, где утро – это солнышко, обед – тарелка, прогулка – дерево, а сон – месяц. Разместите его на уровне глаз ребенка. Каждое утро за завтраком сдвигайте специальную прищепку или магнит на следующий этап.

2 Оставляйте право выбора

Не спрашивайте: «Будешь чистить зубы?», а спросите: «Какую щетку возьмем сегодня – с динозавром или красную?». Предложите «Ты сначала наденешь штаны или футболку?». Так вы создаете ощущение чувства управления процессом.

3 Не требуйте мгновенно переключиться

Не требуйте от ребенка мгновенного переключения с интересного дела на другое. Между активной игрой и обедом оставляйте 10 минут «буферной» зоны для совместного сбора игрушек. Перед выходом на улицу проговаривайте последовательность действий как стишок: «Сначала зашнуровать кроссовки, потом взять самокат, потом помахать коту».

4 Проводите вечерние обсуждения дня

Перелистывайте нарисованный план дня. Отмечайте наклейкой то, что получилось выполнить вовремя. Обязательно хвалите не за результат («ты молодец, что съел суп»), а за соблюдение графика («ты сегодня сам вспомнил про тихий час без напоминания»).



ПИТАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ МЛАДЕНЦА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«По каким признакам понять, что ребенок уже готов к первому прикорму?»

«С каких именно продуктов (каши или овощные пюре) лучше всего начинать?»

«Как безопасно перевести ребенка в 9 месяцев с однородных пюре на пищу с мелкими кусочками»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Первый прикорм обычно вводят в возрасте от 4 до 6 месяцев. Но это не жесткое правило для всех, а ориентир. Окончательное решение всегда принимает педиатр. Не стоит ориентироваться только на возраст. Обратите внимание: малыш уверенно держит голову и может сидеть (с поддержкой или сам), угас рефлекс выталкивания ложки языком (он не выталкивает еду), появился выраженный пищевой интерес (наблюдает за вашей едой, тянется к ней, пытается схватить кусочек и поднести ко рту), после кормления остается голодным и просит еще. Если большинство признаков совпадает, то обсудите старт прикорма с педиатром. Вводите продукты по одному, чтобы отследить реакцию.

В 9 месяцев уместно постепенно усложнять текстуру. Начните с «почти пюре»: тщательно разомните любимый продукт вилкой, чтобы остались едва заметные мягкие микрокусочки. Позже предлагайте уже небольшие, но ощутимые мягкие кусочки (например, отварной моркови, картофеля, спелого банана), такие, которые ребенок сможет легко размять деснами. Важное правило: не смешивайте кусочки с жидким пюре, так как малыш может не заметить твердый фрагмент и подавиться.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Важен тип вскармливания**

До 6 месяцев оптимально исключительно грудное молоко или адаптированная смесь. После полугода постепенно вводите прикорм, но основа рациона (грудное молоко/смесь) сохраняется. Обсудите с педиатром сроки и схему, они индивидуальны.

2 Новые продукты аккуратно

Начинайте с монокомпонентных блюд (одно овощное пюре или одна каша). Давайте понемногу, в первой половине дня, и в течение нескольких дней отслеживайте реакцию: нет ли сыпи, проблем со стулом или других неприятных симптомов.

3 Следите за консистенцией

В начале прикорм должен быть однородным, без комков. Постепенно, по мере развития жевательных навыков (ближе к 9 – 12 месяцам), можно предлагать более густую пищу и мелкие мягкие кусочки. Не смешивайте кусочки с жидким пюре. Ребенок может не заметить твердый фрагмент.

4 Исключите неподходящие продукты

До года не давайте цельное коровье молоко, мед, орехи, виноград, цельные ягоды (опасность удушья), а также острое, соленое, жареное, копченое, сладости и продукты с искусственными добавками.



ПИТАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**КАК ПОНЯТЬ, ЧТО МАЛЫШ ГОЛОДНЫЙ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие ранние сигналы подает малыш 2-4 месяца, когда он проголодался?»

«Малышу 5 месяцев, он постоянно тянет кулачки в рот. Как отличить, когда он действительно голоден?»

«Как ребенок 10 месяцев показывает, что он голоден?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Младенец показывает голод задолго до плача. Он начинает активно крутить головой (искать грудь), открывать рот, высовывать язык и облизываться. Если в этот момент прикоснуться к его щеке, он автоматически повернется в эту сторону с открытым ртом. Не доводите ребенка до плача, наблюдайте за поведением ребенка и кормите ребенка при первых проявлениях такого поискового поведения.

В 5 месяцев сосание кулаков и игрушек чаще связано с прорезыванием зубов или изучением предметов, а не с голодом. Ориентируйтесь на сигналы голода и насыщения. Если после еды прошло меньше 1,5-2 часов, малыш просто чешет десны или исследует мир. При реальном голоде сосание кулачков сопровождается нетерпением, напряжением тела, суетой и требовательными звуками, которые быстро переходят в плач.

В 10 месяцев ребенок показывает голод более осознанно и адресовано. Он может тянуться к тарелке, заглядывать в рот взрослым, указывать пальцем на еду или бутылочку. Голодный десятимесячный малыш будет активно открывать рот при виде ложки, радоваться стуку посуды, а при попытке забрать еду – капризничать. Он также может подползать к маме, цепляться за одежду и требовать внимания.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Кормим молоком**

Если ребенок 4–6 месяцев на грудном вскармливании, то кормите по требованию. При искусственном, следуйте инструкции к смеси. В этом возрасте другой пищи не нужно. Пищеварительная система малыша активно созревает.

2 Консультации с педиатром

Обычно его вводят в 4–6 месяцев, но решение индивидуально: врач учтет готовность малыша (угасание рефлекса выталкивания ложки, пищевой интерес, умение сидеть с поддержкой). Начинайте с монокомпонентных пюре.

3 Предлагаем мелкоизмельченную пищу

Ближе к 9–10 месяцам можно предлагать мелкоизмельченную пищу, а затем – небольшие мягкие кусочки (такие, которые легко раздавить подушечками пальцев), чтобы развивать навык жевания. Не смешивайте кусочки с жидким пюре.

4 Безопасность рациона

До года не давайте цельное коровье молоко, мед, орехи, виноград, цельные ягоды (риск удушья), а также острое, соленое, жареное, копченое, сладости и продукты с искусственными добавками. В блюда не добавляйте соль и сахар.



ПИТАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**ПЕРВЫЙ ПРИКОРМ:
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«В какой последовательности вводить основные группы продуктов?»

«Какие признаки говорят о негативной реакции на прикорм?»

«Как сделать прикорм безопасным?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

По мере роста ребенка для полноценного развития ребенка нужно больше железа, цинка, кальция, витаминов и других микронутриентов, чем может дать одно только грудное молоко или смесь. Разные группы продуктов дополняют рацион: овощи дают клетчатку и органические кислоты, каши – углеводы, растительные белки и ряд витаминов с минералами, мясо – легкоусвояемое железо, животный белок, цинк и витамины группы В. Новый продукт вводят постепенно: начинают с половины чайной ложки и в течение 5 – 7 дней доводят до возрастной порции.

О негативной реакции на прикорм говорят внешние признаки. Наблюдайте за кожей (сыпь, покраснение, зуд, обострение дерматита), стулом (диарея, запор, слизь или кровь), поведением (беспокойство, вялость, отказ от еды, обильные срыгивания), а также за дыханием. Если реакция легкая (например, небольшая сыпь), отмените продукт и проконсультируйтесь с педиатром.

Важна безопасность текстуры. Сначала давайте только однородное пюре. Когда малыш будет готов (обычно к 8 – 10 месяцам), постепенно вводите более плотные текстуры: сначала мягкие кусочки, которые легко раздавить пальцами или языком. Выбирайте продукты, которые после приготовления становятся мягкими: отварные или приготовленные на пару овощи (кабачок, брокколи, тыква), спелые бананы, мягкая груша, хорошо разваренное мясо.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Обсудите старт с педиатром**

Не начинайте прикорм самостоятельно: врач оценит готовность малыша (пищевой интерес, угасание рефлекса выталкивания ложки) и подберет продукты с учетом особенностей ребенка.

2 Вводите продукты по одному

Начинайте с монокомпонентных блюд (одно овощное пюре или одна крупа). Давайте новый продукт в первой половине дня и в течение 5–7 дней плавно увеличивайте порцию. Так вы сможете вовремя заметить любую нежелательную реакцию.

3 Безопасность в мелочах

Не добавляйте в еду соль или сахар. Избегайте продуктов, которые малыш может подавиться (орехи, виноград, сырая морковь). До года не давайте цельное коровье молоко, мед и фруктовые соки. Консистенция должна быть однородной и теплой.

4 Не вводите резко новое

Отложите знакомство с продуктом, если ребенок болеет, у него прорезываются зубы, а также до и после прививок (в течение нескольких дней). И помните: если малыш отверг продукт, не настаивайте. Предложите его снова через несколько дней.



ПИТАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ВСЯ СЕМЬЯ ЗА ОДНИМ СТОЛОМ:
СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как приучить ребенка 1 – 3 лет кушать за общим столом со всей семьей?»

«Какие семейные традиции безопасны и полезны для ребенка?»

«Как организовать подачу еды и место за столом, чтобы малыш мог участвовать в семейной трапезе?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

После одного года у ребенка формируется здоровое пищевое поведение. Ребенок видит, какие продукты выбирают близкие, и постепенно расширяет собственный рацион. Действуйте постепенно: сначала придвиньте детский стульчик рядом со взрослым, чтобы малыш просто наблюдал. Покажите своим примером, как интересно есть вместе и пользоваться приборами. Предлагайте знакомые продукты, а новые вводите понемногу.

Полезны традиции. Фиксированное время приемов пищи (вырабатывает пищевой рефлекс), обсуждение еды (вкус, цвет, откуда продукт), посильное участие ребенка (поставить тарелку, принести салфетку). Не добавляйте в детскую порцию соль, сахар, острые специи, готовые соусы (кетчуп, майонез). Стоит исключить колбасы, сосиски, копчености, жареное, продукты с искусственными добавками.

Подберите небьющуюся посуду и столовые приборы, удобные для детской руки. Разделяйте тарелку на сектора и кладите в каждый небольшую порцию разных продуктов. Так малышу проще выбрать и попробовать разное. Режьте блюда на небольшие мягкие кусочки, гущу в супе разомните вилкой. Следите за посадкой. Ребенок должен удобно сидеть, хорошо видеть вас и то, что вы делаете. На столе не должно быть лишних предметов, которые могут отвлечь или стать причиной беспорядка.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Семей в одно и то же время**

Семейные приемы пищи помогают видеть разнообразную еду; сохраняйте примерно предсказуемый ритм и учитывайте насыщение.

2 Адаптируйте еду под возраст малыша

В этом возрасте активно формируется жевательный аппарат: появляются зубы, ребенок учится координировать движения языка, челюстей и губ. Если постоянно давать только пюре, малыш не сможет тренировать эти навыки. Поэтому адаптируйте текстуру.

3 Ребенку посильную роль

Малыш видит, что ему доверяют, он чувствует себя значимым и охотнее проявляет инициативу. Простые задачи по силам ребенку 1 – 3 лет. Они укрепляют веру в возможности: «Я могу, я справляюсь», появляется ощущение: «Я – часть семьи, тут мое место».

4 Не вводите резко новое

В 1 ГОД – 3 ГОДА малышу еще сложно одновременно следить за несколькими вещами. Когда нет экранов и суеты, ребенок учится прислушиваться к своим ощущениям. Это основа для осознанного пищевого поведения. Доброжелательная атмосфера за столом формирует у малыша с теплом и общением.



ПИТАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МАЛЫШ ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ ЕДЫ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие могут быть причины отказа ребенка 1 – 3 лет от еды?»

«Если малыш отказывается есть: можно ли уговаривать, отвлекать или лучше прекратить кормление?»

«Как выстроить режим и подачу блюд, чтобы не спровоцировать пищевой протест?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

После года темпы роста ребенка несколько замедляются, прорезывание зубов, болезненность десен делает жевание неприятным, и малыш может избегать плотной пищи. Также аппетит временно снижается после болезни (ОРВИ, кишечная инфекция). На аппетит влияют перевозбуждение, переутомление или недостаток сна. Нежелательны промежуточные перекусы, печенье, соки или молоко, иначе к следующему обеду у ребенка просто не успеет выработаться здоровый аппетит.

В ситуациях, когда отказ становится систематическим, родителям нужно внимательно проанализировать ситуацию и постараться найти скрытую причину. Заставлять, уговаривать, включать мультфильмы не желательно. Если ребенок отвлекается или отворачивается, спокойно спросите, наелся ли он, и при подтверждении убирайте тарелку.

Установите четкий режим: 3 основных приема пищи и 2 перекуса с интервалами в 3–4 часа, полностью исключив хаотичную еду в промежутках. Подавайте блюда небольшими порциями, разделяя компоненты (дети не любят смешанную еду вроде запеканок), и позволяйте малышу есть руками или собственной ложкой. Посадите ребенка за общий стол со всей семьей и не готовьте ему отдельно: видя, что родители едят то же самое с аппетитом, он начнет копировать их поведение без протеста.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Трапеза без уговоров**

При первых признаках протеста, нужно спокойно спросить малыша, наелся ли он, и при подтверждении убрать тарелку со стола. Не заставляйте его доедать. Не включайте мультфильмы для отвлечения. Это разрушает здоровое пищевое поведение.

2 Держите паузу до кормления

После неудавшегося обеда необходимо выдержать четкий интервал в 3 – 4 часа до следующего приема пищи. Из рациона в этот промежуток уберите перекусы, чтобы ребенок успел по-настоящему проголодаться.

3 Совместные семейные обеды

Малыша сажайте за стол вместе со всей семьей и предлагайте ему те же полезные блюда, которые едят взрослые. Видя, как родители с аппетитом обедают, ребенок начинает копировать их поведение.

4 Доверяйте чувству сытости ребенка

Не заставляйте доедать; при стойком отказе, потере веса или боли при еде обратитесь к педиатру



ПИТАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)

ПОЛЕЗНЫЕ ПЕРЕКУСЫ ДЛЯ МАЛЫША

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Чем полезным и безопасным можно заменить детское печенье во время перекуса на прогулке?»

«Как правильно рассчитать объем полдника, чтобы ребенок не отказывался потом от основного ужина?»

«Как безопасно нарезать и подавать малышу свежие овощи, ягоды и фрукты?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Вместо покупного печенья возьмите то, что даст и энергию, и пользу, а еще будет удобно брать с собой. Главная задача – не перебить аппетит, но и не оставить ребенка голодным. Ориентируйтесь на то, что полдник – это небольшой дополнительный прием пищи. В общей суточной норме (1–1,5 года – 1000–1200 г, 1,5–3 года – 1200–1500 г) на полдник приходится примерно 5–10%. В граммах это примерно 100 – 150 г в зависимости от аппетита ребенка. Если вы знаете, что после перекуса будет долгий перерыв до ужина, сделайте порцию чуть сытнее (например, добавьте к фрукту немного творога или злакового снека), но не перегружайте. Наблюдайте за ребенком: если после небольшой порции он явно голоден ближе к ужину – в следующий раз чуть увеличьте объем полдника.

До года не желательно давать мелкие, твердые продукты и куски в цельном виде: виноград, чернику, куски сырой моркови или яблок. Твердые овощи и фрукты – натереть на мелкой терке, отваривать до абсолютной мягкости или предлагать в специальном ниблере (сеточке). Кусочки мягкой пищи (отварной кабачок, спелая груша) для детей старше 8 месяцев должны быть размером не больше горошины, чтобы развивался навык жевания.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Учитывайте возраст

Ближе к году акцент на пюре и очень мягкие кусочки. После 1,5 – 2 лет постепенно вводите более крупные, но безопасные кусочки. Не заменяйте перекусом основной прием пищи. Если дать сладкий перекус или сок, ребенок может отказаться от полноценной еды

2 Без добавленного сахара

Не подслащивайте перекусы сахаром или медом – это формирует нездоровые привычки и дает лишнюю нагрузку на пищеварение. Сладость пусть дают сами фрукты, ягоды или немного натурального йогурта.

3 Наблюдайте за реакцией

Даже полезные продукты могут вызвать аллергию или дискомфорт. Вводите новые сочетания постепенно и следите за состоянием малыша.

4 Не заставляйте ребенка

Если ребенок не голоден – не настаивайте его. Перекус помогает поддержать энергию и помогает «дотянуть» до следующего основного приема пищи, не давая ребенку сильно проголодаться. На прогулку выбирайте то, что не испортится в жару.



ПИТАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ И ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как расширить рацион избирательного в еде ребенка 3–7 лет?»

«Как безболезненно отучить ребенка от привычки обедать под мультфильмы?»

«Как правильно относиться к тому, что ребенок ест сладкое?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В возрасте 3–7 лет могут появиться пищевые привычки. Например, ребенок может есть только макароны и курицу или отказывается от всего нового. Это естественный процесс, но на него действительно влияет сразу много факторов. Иногда дело в моторных навыках: ребенку пока сложно жевать определенную текстуру, и он от нее отказывается. Также на аппетит влияют временные состояния: прорезывание зубов, легкая простуда, скачок роста. В такие периоды ребенок может есть меньше.

От привычки обедать под мультфильмы лучше уходить последовательно. Проблема в том, что экран отвлекает: ребенок не фокусируется на еде, не ощущает вкус, текстуру, не учится понимать чувство сытости. Начните с малого: заранее предупреждайте перед едой, чтобы ребенок завершил игру, и постепенно сокращайте время просмотра во время стола. Можно предложить ребенку: сначала пусть посмотрит мультик до еды (как ритуал), а когда сядет за стол, экран убирать. Создавайте уютную атмосферу: семья за одним столом, спокойные разговоры.

Со сладким главное – не запрет, а осознанность. Не делайте из конфет «запретный плод»: чем сильнее запрет, тем сильнее интерес. Договоритесь о правилах: например, сладкое можно после основного приема пищи, 1–2 раза в день, небольшая порция. Не используйте сладости как награду за съеденный суп или хорошее поведение.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Будьте примером за столом**

Вся семья должна обедать за чистым столом без включенных телевизоров и телефонов. Ребенок активно знакомится с разными вкусами. Если он отвлечен, то не учится понимать, что ему действительно нравится, а что нет. Еда превращается в механический процесс

2 Новые продукты постепенно

Не заставляйте ребенка пробовать незнакомое блюдо. Может потребоваться до 15–20 «знакомств» с продуктом (когда он просто лежит на тарелке, его можно потрогать или понюхать), прежде чем он решится откусить первый кусочек.

3 Не делайте из сладкого награду

Не используйте конфеты и десерты в качестве поощрения за съеденный суп, так как это обесценивает полезную еду и делает сладости призом. Лучше предлагать сладкое после обычного приема пищи, показывая, что это обычная часть рациона.

4 Привлекайте ребенка к выбору

Дошкольники охотнее едят то, к чему сами приложили руку, поэтому стоит брать их с собой в магазин и доверять простые задачи на кухне. Позвольте ребенку помочь помыть зелень, порвать руками листья салата или самостоятельно разложить по тарелкам нарезанные ингредиенты для ужина.



ПИТАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ГОТОВИМ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ:
ПУТЬ К ОСОЗНАННОМУ ПИТАНИЮ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие кухонные обязанности и инструменты можно безопасно доверить дошкольнику?»

«Что делать, если совместная готовка все равно не решает проблему избирательности в еде?»

«Как правильно организовать процесс, если у родителей мало времени и сил на уборку?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Совместное приготовление пищи с ребенком в возрасте от 3 до 7 лет – это один из лучших способов привить интерес к здоровой еде. Ребенок уже может участвовать в кухонных делах, но задачи должны соответствовать возрасту и быть безопасными. Трехлетнему ребенку можно поручить помочь накрыть на стол (разложить салфетки, поставить тарелки), помыть фрукты или овощи, насыпать что-то в миску, убрать за собой посуду в раковину. Детям постарше можно доверить приготовление простых бутербродов, работу с безопасными инструментами. Например, с овощерезкой или формочками для печенья.

Сама по себе совместная готовка еды полезна как родителям, так и ребенку. Предлагайте продукт повторно (иногда нужно 10–15 попыток, чтобы ребенок его принял). Экспериментируйте с подачей. Если ребенок не ест овощи кусочками, попробуйте пюре, а если не любит мясо, то сделайте суфле или фрикадельки. Можно смешивать нелюбимый продукт с тем, что ребенок точно ест, постепенно меняя пропорцию.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Понятные и безопасные задачи**

Давайте ребенку понятные и безопасные задачи, соответствующие возрасту. Пусть он помоеет фрукты, перемешает салат, насыплет крупу в кастрюлю, раскатает тесто или разложит кусочки продуктов на противне. Так ребенок чувствует свою ценность в общем деле.

2 Маленькое исследование продуктов

Вместо названий («это брокколи») рассказывайте интересно: откуда продукт родом, какого он цвета и почему, как меняется на вкус при готовке, что в нем полезного («в моркови много витамина А»). Пусть ребенок трогает, нюхает, сравнивает.

3 Связь между процессом и результатом

Когда ребенок сам участвует в приготовлении: выкладывает ягоды, режет банан, посыпают сыром, он охотнее пробует готовое блюдо. Вместо требования «съешь, ведь ты готовил» лучше сказать: «Здорово, что ты все разложил, давай теперь вместе узнаем, какой вкус получился».

4 Спокойные ритуалы готовки и еды

Пусть участие ребенка будет регулярным, но посильным: 10 – 20 минут активной помощи, а дальше будет время на игру или отдых. Поддерживайте доброжелательный тон.



ПИТАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**СКОЛЬКО ВОДЫ НУЖНО РЕБЕНКУ В ДЕНЬ:
ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какая суточная норма воды для ребенка 3 – 7 лет с учетом веса и активности?»

«Входит ли в эту норму жидкость из супов, фруктов и других продуктов или считать только воду?»

«Как понять, что ребенок пьет достаточно?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Водный баланс очень важен. Вода помогает организму охлаждаться. В жаркую погоду или в сухом воздухе (например, зимой из-за батарей) потери жидкости растут, и ее нужно восполнять. Суточная норма воды для ребенка 3 – 7 лет с учетом веса и активности примерно 80 мл на каждый килограмм веса ребенка. Если малыш активно бегает, играет на улице в жару или болеет с температурой, то потребность вырастет, и нужно предлагать жидкость чаще. В целом для детей этого возраста общий объем жидкости (включая еду) обычно составляет 1,2–1,7 литра в сутки.

В общую норму воды входит все: и чистая вода, и молоко, и компоты, и жидкость из супов, и влага, которая содержится в фруктах, овощах, пюре. Однако важно, чтобы основу (примерно 50–60% от общего объема) составляла именно чистая негазированная вода. Супы и компоты не могут полностью заменить воду.

Следите за общим состоянием: ребенок бодр, активен, у него влажные слизистые (губы, язык), он регулярно ходит в туалет (примерно каждые 3 – 4 часа). Насторожить должно сухость губ и во рту, вялость, снижение активности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Ориентируйтесь на норму гибко**

Обеспечьте свободный доступ к питьевой воде; потребность ребенка возрастает в жару, при активности и болезни.

2 Вода должна быть в доступе ребенка

Поставьте детский кувшин, чтобы ребенок мог сам взять и попить. Используйте яркую кружку, поильник с трубочкой или бутылочку с любимым персонажем. Можно добавить в воду дольку лимона, ягоды или немного мяты. Так вкус станет интереснее без сахара.

3 Вводите ритуалы

Предлагайте воду в привычные моменты: после пробуждения, перед едой, после активных игр. Так формируется привычка регулярно пить в течение дня.

4 Следите за проявлениями ребенка

Насторожить должны сухость губ и во рту, вялость. В таких случаях предлагайте пить чаще. И главное: не заставляйте ребенка пить насильно.



СОН | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**КАК МЕНЯЕТСЯ СОН В ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как меняется продолжительность и структура сна ребенка с 2 месяцев до года?»

«По каким признакам понять, что малыш переходит на меньшее количество дневных снов?»

«Какие факторы сильнее всего влияют на качество сна ребенка в первый год жизни?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Для детей 4–12 месяцев ориентир общей продолжительности сна – 12–16 часов; количество эпизодов сна индивидуально. По мере роста общая продолжительность постепенно сокращается. При этом меняется и структура: ночной сон становится длиннее и стабильнее, а количество дневных снов уменьшается.

Не стоит форсировать события: переход происходит постепенно и индивидуально. Обратите внимание на такие сигналы: перед привычным временем сна ребенок активен, бодр и не хочет укладываться. Может измениться и сам сон: первый утренний сон становится очень коротким или, наоборот, слишком длинным, из-за чего мешает второму. Если малыш начал стабильно спать ночью дольше (10–11 часов без частых пробуждений), это тоже может говорить о том, что ему нужно меньше отрезков отдыха днем.

На качество сна влияет целый комплекс факторов: физический комфорт: голод, дискомфорт от подгузника, колики, температура в комнате (оптимально около 18–20 °С), уровень шума и освещенности. Режим и ритуалы: регулярный график укладывания, спокойные занятия перед сном (купание, массаж, колыбельная) помогают настроить ребенка на отдых.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Возрастные изменения**

Следите за возрастным временем бодрствования и не допускайте переутомления. В 2 – 4 месяца ребенок обычно выдерживает без сна 1,5 – 2 часа, к 6 месяцам – до 2,5 – 3 часов, а к году примерно 3 – 4 часа. Лучше ориентироваться не только на часы, но и на признаки усталости и начинать готовить ко сну чуть раньше, чем ребенок явно устанет.

2 Предсказуемый ритуал перед сном

Короткие, спокойные действия, повторяющиеся каждый раз в одном порядке (например, теплая ванна, переодевание, колыбельная, укладывание), помогают малышу понять, что сейчас пора спать. Ритуал не должен быть долгим (достаточно 10 – 20 минут) и слишком активным, главное снизить возбуждение ребенка.

3 Комфортные условия для сна

Оптимальная температура в комнате – 18 – 20 °С, влажность: 40–60 %, приглушенный свет и минимум резких звуков. Используйте плотный матрас без лишних подушек и одеял, укладывайте ребенка на спину. Проветривайте комнату перед сном.

4 Меняйте режим плавно

Когда ребенок начинает отказываться от одного из снов или сон становится очень коротким, не спешите резко убирать его: переход лучше делать постепенно, чередуя «двухсонные» и «односонные» дни, пока организм не адаптируется. Если после сокращения числа снов малыш плохо спит ночью, то стоит временно вернуться к прежнему режиму.



СОН | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**МЛАДЕНЕЦ ПРОСЫПАЕТСЯ НОЧЬЮ:
ЧТО ДЕЛАТЬ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие самые частые причины ночных пробуждений у младенца?»

«Что можно и чего не стоит делать во время ночного пробуждения?»

«Когда ночные пробуждения являются нормой?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

У младенцев пробуждения обычно вызваны сочетанием физиологических и внешних факторов. Во-первых, физиология сна: у малышей циклы короче, чем у взрослых (около 50–60 минут), и между ними происходит естественное частичное пробуждение. Во-вторых, физический дискомфорт: мокрый или грязный подгузник, неудобная одежда, слишком жарко или холодно в комнате, сухой воздух (из-за этого пересыхает слизистая носа, и ребенку сложно дышать). В-третьих, потребности: голод или жажда. Также пробуждения могут провоцировать боль (младенческие колики, газообразование, дискомфорт при прорезывании зубов), нарушения режима.

Во время ночного пробуждения задачей взрослого является помощь малышу успокоиться. Можно: мягко проверить, в чем причина (потрогать животик, сменить подгузник, отрегулировать температуру), дать немного воды (если возраст и рацион позволяют), погладить, тихо поговорить, включить негромкий белый шум, который знаком ребенку. Если причина в голоде, то покормить. Периодические пробуждения малыша является физиологической нормой для младенцев.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Сначала проверьте комфорт**

Часто причина в мелочах: мокрый подгузник, слишком жарко/холодно (оптимально 18 – 22 °С), сухой воздух. Мягко потрогайте спинку, смените одежду или отрегулируйте климат, иногда этого достаточно, чтобы малыш снова уснул.

2 Не включайте яркий свет

Не включайте яркий свет и не начинайте активных игр. Задача ночью – дать понять малышу, что это время для сна. Если нужно подойти, сделайте это тихо: поговорите шепотом, погладьте по спинке, можно включить негромкий белый шум, к которому ребенок привык. Так вы покажете, что рядом, но не стимулируете бодрствование.

3 Различайте потребность и привычку

При пробуждении оцените состояние и потребности; вопросы ночного кормления обсуждайте с педиатром с учетом роста и типа вскармливания.

4 Работайте над режимом днем

Часто частые ночные пробуждения бывают следствием переутомления. Наблюдайте за временем бодрствования: укладывайте при первых признаках усталости (зевота, отведение глаз), не давайте спать слишком долго в один дневной отрезок. Это помогает наладить внутренние ритмы и делает ночной сон крепче.



СОН | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**ГДЕ И КАК РЕБЕНОК СПИТ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Где безопаснее и комфортнее спать ребенку в возрасте от 2 месяцев до 1 года?»

«Как правильно обустроить спальное место для малыша этого возраста?»

«В какой позе нужно укладывать спать ребенка от 2 месяцев до года?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Для сна младенца может подойти отдельная детская кроватка (в том числе приставная, которую можно вплотную подвинуть к родительской). Так у ребенка будет свое ровное пространство, а вы сможете быстро отреагировать, если он заплачет. Соблюдайте принцип: «рядом, но не вместе» и не кладите малыша прямо на родительскую кровать. Она часто мягче, а это повышает риск. Если выбираете приставную модель, убедитесь, что между ней и вашей кроватью нет зазора.

Для комфортного сна младенца возьмите жесткий, ровный матрас, который точно подходит по размеру кроватки. На матрас наденьте на матрасник, а простыню выберите с резинкой. Так она не будет собираться в складки, в которых ребенок может запутаться. В кроватке не должно быть ничего лишнего: ни подушек (даже специальных), ни объемных одеял, ни мягких бортиков, ни игрушек. Также проверьте, чтобы расстояние между прутьями кроватки было не более 5–6 см. И не ставьте кроватку рядом с батареей, под прямыми солнечными лучами или на сквозняке. Поддерживайте в комнате комфортную температуру (примерно 18–22 °C) и умеренную влажность.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Ставьте кроватку рядом с вашей**

Желательно, чтобы ребенок спал в одной комнате с родителями, но в пределах вытянутой руки. Так взрослому проще следить за малышом и быстро отреагировать, а ребенок чувствует себя в безопасности.

2 Обеспечьте безопасную поверхность

Используйте только жесткий, ровный и ненаклонный матрас, который точно подходит по размеру к кроватке. Полностью исключите из кроватки подушки (даже специальные), объемные одеяла, мягкие бортики, игрушки, балдахины.

3 Контролируйте микроклимат

Поддерживайте в комнате температуру примерно 18 – 22 °C и влажность 40 – 60%. Не ставьте кроватку рядом с батареей, обогревателем или под прямыми солнечными лучами. Регулярно проветривайте комнату (но без сквозняка), при необходимости используйте увлажнитель.

4 Укладывайте ребенка только на спину

Сон на животе или на боку не рекомендуется. По мере того, как малыш начнет активно переворачиваться, продолжайте контролировать позу. Используйте кроватку исключительно для сна, не оставляйте в ней играть во время бодрствования.



СОН | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)

ОСОБЕННОСТИ СНА В РАННЕМ ДЕТСТВЕ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Как понять, что ребенок в 1 ГОД – 3 ГОДА готов перейти на один дневной сон?»

«Почему в этом возрасте дети часто сопротивляются укладыванию или просыпаются ночью?»

«Какие условия и привычки помогают сформировать у ребенка самостоятельность в засыпании?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Наблюдайте за поведением, когда ребенок готов к одному дневному сну. Признаком перехода будет являться нежелание ребенка ложиться второй раз спать. При этом важно, чтобы после перехода ночной сон не ухудшился. Если ребенок стал чаще просыпаться ночью, капризничать днем, значит, пока рано и нужно дать время. Не спешите: у каждого ребенка свой темп.

У ребенка от 1 до 3 лет возникают ночные пробуждения. Иногда причиной этого является перегрузка нервной системы. Активные игры незадолго до сна вызывают перевозбуждение и ребенку бывает трудно переключиться на сон. Нарушение режима дня может приводить к переутомлению. Среди других причин могут быть скачки развития (освоение новых навыков, активный рост речи), прорезывание зубов, физический дискомфорт (заложенный нос, голод).

При формировании самостоятельности в засыпании ребенка необходимо создать предсказуемый режим дня. Укладывайте спать примерно в одно и то же время (отклонение примерно 5 – 10 минут), чтобы внутренние биологические часы настроились. Перед сном проведите спокойный ритуал: купание, массаж, чтение книжки, пропойте колыбельную. Старайтесь за 1 – 1,5 часа до сна избегать бурной активности. Когда ребенок просыпается ночью, не спешите сразу брать его на руки попробуйте успокоить голосом или легким поглаживанием, чтобы он научился сам возвращаться ко сну.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Подберите спальное место

Подберите спальное место по росту и развитию. В этом возрасте дети активно растут и начинают больше двигаться во сне. Проверьте, чтобы длина спального места была хотя бы на 10 – 15 см больше роста ребенка. Так ему будет комфортно раскидывать руки и переворачиваться.

2 Следите за жесткостью матраса

Можно выбрать чуть более мягкий, но все еще достаточно поддерживающий вариант. Важно, чтобы матрас не прогибался сильно под весом ребенка и не создавал наклонных поверхностей. Убедитесь, что матрас точно подходит по размеру к основанию кровати.

3 Без лишних предметов

В зоне сна не должно быть подушек, объемных одеял, мягких игрушек, бортиков и других вещей, которые могут затруднить благоприятный сон ребенка.

4 Проветривайте комнату

Перед сном проветривайте комнату, но избегайте сквозняков. За 1 – 2 часа до сна переключайте малыша на спокойные занятия (теплая ванна, чтение книжки, тихие игры) – это помогает нервной системе подготовиться ко сну.



СОН | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)

КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА КО СНУ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Как меняется режим сна у ребенка в возрасте от 1 года до 3 лет?»

«Какие трудности со сном типичны для этого возраста?»

«Как правильно организовать ритуал перед сном и условия в комнате?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В возрасте от года у ребенка меняется режим сна: большинство детей постепенно переходят с двухдневных снов на один. Обычно это случается примерно в 1,5 года, но сроки индивидуальны. Наблюдайте за поведением ребенка. Если он выдерживает более длительное время бодрствования и хорошо спит один длинный дневной отрезок, значит, он готов к изменению. К 3 годам некоторые дети начинают отказываться и от дневного сна.

В этом возрасте часто возникают трудности со сном (ночные пробуждения, сопротивление укладыванию). Пробуждения могут быть связаны со скачками развития (например, освоение новых навыков, активный рост речи), прорезыванием зубов, дискомфортом (мокрый подгузник, голод, заложенный нос) или перевозбуждением.

Ритуал перед сном – это повторяющаяся последовательность спокойных действий, которая сигнализирует ребенку, что пора готовиться ко сну. Он может включать купание, массаж, надевание пижамы, чтение спокойной книжки или колыбельную. Важно, чтобы ритуал был спокойным, не перевозбуждал, а завершался уже в кроватке.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Подберите спальное место

Подберите спальное место по росту и развитию. В этом возрасте дети активно растут и начинают больше двигаться во сне. Проверьте, чтобы длина спального места была хотя бы на 10–15 см больше роста ребенка. Так ему будет комфортно раскидывать руки и переворачиваться.

2 Следите за жесткостью матраса

Можно выбрать чуть более мягкий, но все еще достаточно поддерживающий вариант. Важно, чтобы матрас не прогибался сильно под весом ребенка и не создавал наклонных поверхностей. Убедитесь, что матрас точно подходит по размеру к основанию кровати, зазоры могут стать ловушкой для пальцев или одежды.

3 Без лишних предметов

В зоне сна не было подушек, объемных одеял, мягких игрушек, бортиков и других вещей, которые могут затруднить благоприятный сон ребенка.

4 Проветривайте комнату

Перед сном проветривайте комнату, но избегайте сквозняков. Для засыпания важна темнота (можно использовать затемняющие шторы). За 1–2 часа до сна переключайте малыша на спокойные занятия (теплая ванна, чтение книжки, тихие игры) – это помогает нервной системе подготовиться ко сну.



СОН | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ОРГАНИЗАЦИЯ МЕСТА ДЛЯ СНА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Ребенок научился вставать в кроватке. Как нам безопасно организовать сон?»

«Можно ли кормить ребенка на кровати и перекладывать его спящим в свою кроватку?»

«Как правильно одевать ребенка для сна, чтобы избежать перегрева?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Когда ребенок начинает вставать в кроватке, дно матраса необходимо опустить на самый нижний уровень. Чтобы малыш не выпал и не застрял между прутьями при попытках перелезть через бортик, между ними должно быть небольшое расстояние. Уберите со спального места все лишнее: мягкие бортики-подушки, объемные одеяла, подушки, крупные плюшевые игрушки.

Кормить ребенка на взрослой кровати можно, но делать это нужно максимально безопасно. Перекладывать уснувшего младенца в его собственную кроватку лучше всего в фазе глубокого сна.

Для сна идеально подходят современные хлопковые слипы, боди с длинным рукавом или специальные спальные мешки (конверты) с рукавами, которые заменяют небезопасные свободные одеяла. Проверять состояние ребенка нужно не по холодному носику или ладошкам (они могут быть прохладными в норме), а по задней поверхности шеи или верхней части спины: кожа там должна быть сухой и приятно теплой, но не горячей и липкой от пота.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Безопасность пространства**

Опустите дно кроватки на самый нижний уровень, как только ребенок научится вставать у опоры. Используйте кровать и матрас, соответствующие возрасту и требованиям безопасности производителя.

2 Предсказуемый ритуал отхода ко сну

В возрасте от года до трех лет нервная система ребенка нуждается в сигналах о переходе от активности к отдыху. Ежедневно повторяйте одну и ту же последовательность действий длительностью 15–30 минут: теплый душ или расслабляющая ванна, приглушение света во всей квартире, надевание пижамы, чтение одной и той же сказки в кресле вне кровати, колыбельная.

3 Организуйте сенсорные условия

Зашторьте окна за 30 минут до сна. Исключите светящиеся индикаторы от техники. Поддерживайте температуру воздуха в спальне. Используйте бытовой увлажнитель.

4 Проветривайте комнату

Одевайте ребенка по принципу «как себя плюс один тонкий слой»: обычно достаточно хлопкового слипа или боди с длинным рукавом. Выбирайте одежду без веревочек, капюшонов, нашивок, пуговиц и завязок на шее, которые могут стать причиной удушья во сне.



СОН | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**СОН ДОШКОЛЬНИКА:
ЗНАЧЕНИЕ «ТИХОГО ЧАСА»****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«В чем главная польза «тихого часа» для ребенка 3–7 лет? Как он влияет на ребенка?»

«Как понять, что ребенок еще нуждается в дневном сне, а не просто в спокойном отдыхе?»

«Какие признаки говорят о том, что из-за отсутствия дневного отдыха ребенок переутомляется?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Главная польза «тихого часа» для ребенка 3–7 лет заключается не только в самом сне, но и в разгрузке его незрелой нервной системы. В этом возрасте дети получают большой объем новой информации: осваивают сложные правила поведения и учатся управлять своими эмоциями.

Понять, нуждается ли ребенок во сне или ему достаточно просто тишины, можно по характеру его поведения после пробуждения утром и в течение дня. Если ребенок не спит днем, то оставьте спокойный период отдыха; оценивайте общую продолжительность сна и его самочувствие. Помогут наблюдения за ребенком. Если малыш просыпается самостоятельно до 7 утра в хорошем настроении, легко выдерживает активное время бодрствования 5–6 часов подряд. В этом случае введите просто правило «тихого времени»: приглушите свет, создайте спокойную обстановку в комнате.

О переутомлении из-за отсутствия дневного отдыха сигнализирует резкая смена поведения во второй половине дня, обычно после 15:00–16:00. Ребенок становится плаксивым, начинает тереть глаза или зевать, хотя формально еще рано для ночного сна.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Создайте спокойную атмосферу**

Подготовьте комнату: приглушите свет (например, задерните шторы), обеспечьте тишину или включите негромкую спокойную музыку (звуки природы, колыбельную). Убедитесь, что ребенку комфортно: не жарко и не холодно, удобная постель. Иногда проблема в мелочах – неудобная подушка или яркий свет мешают заснуть.

2 Соблюдайте режим

Старайтесь укладывать ребенка в одно и то же время каждый день. Ориентируйтесь на признаки усталости: ребенок трет глаза, зевает, становится менее активным.

3 Предлагайте варианты

Не настаивайте на сне, если ребенок не хочет. Предложите альтернативу: «тихий час» в формате спокойного времяпровождения. Пусть ребенок просто полежит в кровати с любимой игрушкой, полистает книжку без ярких картинок, послушает аудиосказку. Даже такой пассивный отдых помогает нервной системе восстановиться.

4 Наблюдайте за признаками

Наблюдайте за признаками готовности к изменениям. Постепенно потребность в полноценном дневном сне снижается. Обратите внимание на поведение: если ребенок в течение нескольких дней не показывает признаков усталости, остается бодрым до вечера, легко засыпает ночью возможно, он готов к постепенному переходу на «тихий час» без сна.



СОН | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ДЕТСКИЕ СНЫ И КНИЖКА ПОД ПОДУШКОЙ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Нужно ли читать книжки на ночь ребенку 3-7 лет?»

«Какие книжки можно читать детям на ночь?»

«Какие критерии отбора для чтения книг существуют?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Чтение на ночь ребенку 3–7 лет является одним из самых эффективных способов мягко переключить нервную систему с дневной активности на отдых и укрепить эмоциональную связь. Приглушенный свет, голос родителя и знакомый сюжет помогает успокоиться малышу. Спокойное чтение напрямую обогащает словарный запас ребенка и развивает его воображение без перегрузки восприятия.

Для чтения перед сном подходят произведения с предсказуемым сюжетом, плавным темпом повествования и однозначно добрым финалом. Выбирайте короткие сказки, стихи классиков или народные сказки. Текст не должен содержать сцен агрессии, громких звуков, внезапных пугающих поворотов или сложных моральных дилемм, требующих долгого обсуждения.

Главный критерий отбора книги на ночь – это ее влияние на физиологическое состояние ребенка сразу после прослушивания. История должна занимать ровно столько времени, сколько длится ваш ритуал укладывания (обычно 10–20 минут), и всегда заканчиваться до выключения света. Стоит избегать книг со встроенными звуковыми кнопками, мигающими элементами или тактильными вставками разной фактуры.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Чтение до выключения света**

Заканчивайте историю за 5 – 10 минут до сна, останавливаясь на логической паузе. Используйте красивый ритуал с закладкой «на завтра», чтобы избежать просьб почитать еще.

2 Правильная сенсорную среду

Создайте правильную сенсорную среду. Приглушите верхний свет, оставив только локальный ночник (до 40 Вт), направленный на страницы. Читайте тихим, медленным голосом и исключите фоновые звуки телевизора или разговоры взрослых.

3 Тематический фильтр историй

Соблюдайте строгий тематический фильтр историй. Выбирайте сказки о животных, терапевтические истории про страхи со счастливым концом или стихи. Избегайте динамичных приключений, детективов, сцен битв и громких звукоподражаний.

4 Отделяйте процесс чтения от места сна

Место, где вы читаете (уютное кресло рядом с кроватью, диван в гостиной или край кровати), должно физически отличаться от места, где ребенок спит под одеялом. После прочтения поцелуйте малыша, пожелайте ему хороших снов.



СОН | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ЗАСЫПАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие приемы помогут научить ребенка 3–7 лет засыпать самостоятельно?»

«Как выстроить вечерний ритуал и режим дня, чтобы ребенок быстрее привыкал засыпать без взрослых?»

«Что делать, если ребенок боится оставаться один в комнате перед сном?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Чтобы научить ребенка 3–7 лет засыпать самостоятельно, используйте метод постепенного увеличения дистанции. В первую неделю сидите на стуле прямо у кровати, пока он не уснет. Важно озвучивать свои действия: «Я просто посижу рядом», «Я передвину стул чуть дальше, чтобы тебе было просторнее», «Я схожу на кухню за водой и вернусь». Если ребенок начинает плакать или звать вас, вернитесь на шаг назад в этой последовательности, успокойте его голосом, но не берите на руки и не ложитесь с ним в кровать. Уменьшайте помощь при засыпании постепенно, сохраняя ритуал и возвращая более близкую поддержку при сильной тревоге.

Вечерний ритуал должен быть предсказуемым, статичным и начинаться строго в одно и то же время, заканчиваясь выключением света примерно через 30 – 40 минут. За час до сна может быть использованы ритуалы подготовки ко сну: прием теплой ванны (вода около 36–37 °C), надевание пижамы, чистка зубов и чтение книги в кресле. Режим дня играет ключевую роль: следите, чтобы ребенок просыпался утром примерно в одно и то же время и получал достаточную физическую нагрузку днем.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Постоянный режим дня**

Укладывайте ребенка в одно и то же время каждый день – это помогает нервной системе «подготовиться» ко сну. За час–полтора до сна начните плавно снижать активность: приглушите свет.

2 Разделение еды, игры и сна

Читайте сказки и обнимайтесь только в кресле или на диване вне кровати. Кроватка должна ассоциироваться исключительно со сном; входя в нее, ребенок понимает, что время активности закончилось.

3 Создавайте ощущение безопасности

В этом возрасте дети часто боятся темноты или одиночества. Вместе «осмотрите» комнату перед сном, убедитесь, что все безопасно. Можно использовать ночник с мягким теплым светом. Можно обсудить его переживания. Иногда достаточно поговорить, чтобы тревога отступила.

4 Отделяйте процесс чтения от места сна

Место, где вы читаете (уютное кресло рядом с кроватью, диван в гостиной или край кровати), должно физически отличаться от места, где ребенок спит под одеялом. После прочтения поцелуйте малыша, пожелайте ему хороших снов.



ПРОГУЛКИ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**ЗНАЧЕНИЕ ПРОГУЛОК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МЛАДЕНЦА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какова продолжительность прогулки с новорожденным в разное время года?»

«Как правильно понять, что младенец замерз или, наоборот, перегрелся во время нахождения на улице?»

«Можно ли гулять с ребенком, если у него насморк или небольшая температура?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Продолжительность прогулок зависит от сезона. Гуляйте, если погода и самочувствие позволяют; защищайте от солнца/ветра и сохраняйте вентиляцию коляски. Начинайте с малого: первые выходы должны составлять 10–15 минут. Постепенно увеличивайте время, ориентируясь на комфорт ребенка. Летом при комфортной температуре (+20...+26 °C) можно гулять дольше – до 1–2 часов, лучше выбирать утренние или вечерние часы, чтобы избежать зноя. Весной и осенью погода переменчива, поэтому следите за ветром и осадками. Зимой старайтесь выходить, когда температура не ниже – 10 °C, а саму прогулку делайте короче (например, 30–40 минут при умеренном морозе).

Замечайте дополнительные сигналы: бледность, синева вокруг губ или носогубного треугольника, скованность движений, вялость или тихий плач. При перегреве шея, между лопаток или волосы на затылке станут влажными.

Ориентируйтесь на состояние ребенка. Если у ребенка только легкий насморк, он активен, хорошо ест и в целом чувствует себя нормально, то прогулка допустима. Но если насморк сильный и затрудняет носовое дыхание, стоит ограничить время на улице (например, до 30 минут), чтобы холодный воздух не раздражал слизистые.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Соблюдайте правило «+ 1 слой»**

Одевайте ребенка на один слой теплее себя. Вместо одного толстого комбинезона лучше использовать несколько тонких слоев одежды. Это позволит снять один слой в магазине или поликлинике, чтобы ребенок не вспотел.

2 Увеличивайте продолжительность

В возрасте 2–3 месяцев начинайте с 20–30 минут, прибавляя по 5–10 минут каждые несколько дней. К 6 месяцам прогулка может длиться 1,5–2 часа. Педиатры рекомендуют начинать зимние прогулки при температуре не ниже –10°C для детей до 3 месяцев, –12°C — старше 3 месяцев и –15°C — старше 6 месяцев.

3 Обеспечьте доступ свежего воздуха

Не закрывайте лицо ребенка шарфом. Опускайте капюшон коляски, если нет осадков. Маршрут должен проходить вдали от оживленных автомагистралей,строек и мест большого скопления людей. Лучший выбор — тихие парковые аллеи, скверы или закрытые зеленые дворы.

4 Адаптируйте график под режим

До 6–8 месяцев большинство детей отлично спят на улице. Планируйте прогулку так, чтобы она совпадала с длинным дневным сном. Летом избегайте прямых солнечных лучей в период с 11:00 до 15:00, выбирая тенистые аллеи и используя специальные зонты на коляску, чтобы предотвратить тепловой удар.



ПРОГУЛКИ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**СОБИРАЕМ МАЛЫША НА ПРОГУЛКУ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как правильно рассчитать количество слоев одежды для младенца (2–6 месяцев)?»

«Как защитить его кожу, если он начинает активно ползать или пытаться ходить за ручку?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Главное правило – это «плюс один слой» к одежде взрослого, но ориентироваться нужно на погоду. Если вы идете в футболке и легкой куртке, малышу нужны боди с длинным рукавом, флисовый или шерстяной костюм и демисезонный комбинезон. Важно использовать принцип многослойности: вместо одного толстого пуховика лучше надеть три тонких слоя (хлопок, флис, ветрозащита). Это позволит снять один слой в помещении. Проверяйте состояние ребенка по шее сзади: она должна быть теплой, но не потной.

Для защиты малыша, который начал ползать используйте легкие хлопковые брюки или специальные наколенники, которые предотвращают ссадины. В теплое время года обязателен детский солнцезащитный крем с SPF 30–50 без агрессивных химических фильтров; наносите его за 15–20 минут до выхода на открытые участки тела (лицо, кисти рук, уши), даже если ребенок находится в тени козырька коляски.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Одевайте многослойно**

Надевайте на ребенка на один слой больше, чем на себя (например: хлопковый слип + флисовый костюм + комбинезон). Проверяйте комфорт по шее сзади – она должна быть теплой и сухой.

2 Используйте одежду как страховку

Весной и осенью держите в коляске отдельный непромокаемый плед и запасные варежки или носки. Это спасет прогулку при внезапном дожде или если ребенок испачкается.

3 Защищайте кожу от трения и солнца

Если малыш ползает или ходит за ручку, надевайте защитные наколенники. Летом наносите детский крем SPF 50 на открытые участки тела даже в облачную погоду.

4 Не закрывайте лицо шарфом

При дыхании под тканью скапливается конденсат, ткань намокает и охлаждает лицо ребенка, лишая его кислорода. Вместо этого опускайте капюшон коляски и следите, чтобы воздух свободно циркулировал внутри.



ПРОГУЛКИ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**КОГДА ПРОГУЛКУ ЛУЧШЕ СОКРАТИТЬ ИЛИ ПЕРЕНЕСТИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как отличить нормальную адаптацию младенца (2–4 месяца) к прохладному воздуху от переохлаждения?»
«При какой скорости ветра или влажности воздуха рекомендуется отменить прогулку с младенцем?»
«Стоит ли выходить на улицу с ребенком 6–10 месяцев, если у него легкий насморк без температуры?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Нормальная реакция на прохладный воздух – это бледные, но теплые щеки и спокойное поведение. Признаки опасного переохлаждения: кожа становится мраморной или покрывается пятнами, носогубный треугольник синее, затылок сзади холодный, а сам ребенок начинает икать или пронзительно плакать. Если заметили эти симптомы – возвращайтесь домой.

Прогулку стоит перенести в помещение при скорости ветра более 5–7 метров в секунду (когда качаются тонкие ветви деревьев), высокой влажности (свыше 80%, когда появляется густой туман) или метели. Высокая влажность с ветром «съедает» температуру: минус пять градусов ощущаются как все минус десять, что критично для несовершенной терморегуляции младенца.

Да, можно ходить на прогулку, если у ребенка легкий насморк без температуры. Ребенок активен и хорошо поел. Прохладный влажный воздух помогает разжижать слизь в носу и облегчает дыхание. Однако прогулку нужно сократить до 20–30 минут, и избегать контактов с другими детьми. Отложите выход только при сильном беспокойстве малыша или отказе сидеть в коляске.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Ориентируйтесь на погоду**

При резком изменении погоды прогулку лучше перенести на балкон или сократить до 15 минут.

2 При признаках перегрева

Возвращайтесь домой, если шея сзади стала горячей и влажной или, наоборот, холодной, а кожа ребенка покрылась пятнами или мраморным рисунком. Также поводом для ухода служит внезапная вялость или плач.

3 В часы пик солнечной активности

Летом при температуре выше +25°C сократите выход до 20–30 минут и гуляйте только утром до 10:00 или вечером после 18:00.

4 При плохом самочувствии малыша

Исключением является легкий насморк без температуры, когда свежий воздух помогает дышать.



ПРОГУЛКИ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ЗНАЧЕНИЕ ПРОГУЛОК ДЛЯ РАЗВИТИЯ МАЛЫША****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«В чем заключается польза прогулки для развития ребенка?»

«Как понять, что ребенок устал от бега и готов уйти с площадки?»

«Можно ли развивать речь малыша на прогулке?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Для ребенка в возрасте от 1 года до 3 лет прогулка перестает быть просто сном на свежем воздухе и превращается в основной инструмент познания мира. В этот период закладываются фундаментальные физические, когнитивные и социальные навыки. На прогулке ребенок учится взаимодействовать с окружающим миром, а совместные игры со взрослым или другими детьми закладывают основы социального развития.

Обратите внимание на поведение: малыш стал меньше бегать, чаще садится или ложится, отказывается от привычных игр, проявляет капризность или, наоборот, сильную вялость. Могут появиться и физические признаки: повышенная потливость, учащенное дыхание, бледность кожи. Иногда усталость проявляется и в снижении концентрации: ребенок медленнее реагирует на ваши предложения, отвлекается.

Все, что окружает ребенка на улице может стать предметом для разговора с ребенком. Разглядывая что-то вместе (дерево, машину, птичку), называйте предметы, подбирайте к ним простые признаки («зеленый листок», «большая машина»), обсуждайте, что объект может делать («собачка лает», «машина едет»). Можно играть в простые игры: «превращать» слова в уменьшительные («собака – собачка», «цветок – цветочек») или, наоборот, в «большие». Еще одна идея – игра: «Что какое?»: вместе подбирайте эпитеты («елочка какая? – колючая, зеленая»). А если взять с собой небольшую игрушку, можно поиграть в прятки («где мышка? – на дереве, под лавкой»).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Чередуйте виды активности**

Пусть малыш немного побегает, потом поисследует камешки или листья, а затем посидит и понаблюдает – так он не переутомится, а развитие будет разносторонним.

2 Обращайте внимание на что-то новое

Каждый день обращайте внимание на что-то новое (птицу, машину, узор на плитке) и коротко называйте, описывайте, то, что видите – это тренирует внимание и помогает быстрее осваивать речь.

3 Давайте ребенку простые поручения

Давайте ребенку простые поручения на прогулке: «Принеси, пожалуйста, ведро», «Собери листочки в кучку», «Помоги полить песок», «Убери мусор в корзинку», «Построим дорожку для машинки». Будьте рядом и поддерживайте ребенка.

4 Следите за самочувствием

Если малыш трет глаза, стал вялым или, наоборот, слишком капризным – это сигнал снизить нагрузку и сделать паузу.



ПРОГУЛКИ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНКУ ЖАРКО ИЛИ ХОЛОДНО****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Если шея сзади и спина у ребенка теплые, но ручки ледяные. Ему холодно или это нормально?»

«Как отличить обычную детскую потливость при активной беготне от опасного перегрева?»

«По каким признакам можно понять, что ребенок переохладился или перегрелся?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Ледяные ручки при теплой шее и спине – это чаще всего норма, а не признак переохладения. Главный индикатор комфорта является признак сухости кожных покровов. Если они сухие и умеренно прохладные на ощупь, ребенку хорошо, даже если пальцы холодные. Настоящее замерзание проявляется тем, что леденеют или синеют нос, уши и сама кожа на груди или животе, появляется мраморный рисунок на теле.

Обычную потливость после беготни легко отличить от опасного перегрева по состоянию кожи и поведению ребенка. При нормальной активности малыш остается веселым, его щеки розовые, но сам он сухой, а дыхание ровное; такая влажность исчезает через пару минут отдыха. Опасный перегрев выдает липкий, холодный пот на шее и висках, горячая и красная грудная клетка, резкое учащение дыхания, сильная жажда, вялость или внезапная апатия вместо прежней активности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Проверяйте шею и спину**

Холодные кисти у детей 1–3 лет являются нормой и не являются надежным индикатором. Чтобы понять состояние ребенка, засуньте руку ему за шиворот: если кожа на шее или между лопаток горячая и липкая от пота, то малышу жарко.

2 Следите за цветом лица и поведением

Если лицо стало неестественно бледным или мраморным, губы посинели, а сам малыш стал вялым, просится на руки или дрожит, то пора домой греться. Если же щеки ярко-красные (не путать со здоровым румянцем), дыхание частое, а ребенок капризничает и пытается стянуть с себя шапку, то он перегрет.

3 Используйте правило слоев

Одевайте активных детей по принципу «свои ощущения плюс один тонкий слой», при этом избегая синтетики, которая не дает коже дышать. На прогулку берите с собой сменный комплект одежды.

4 Оценивайте ситуацию после отдыха

После того как ребенок посидел в коляске или остановился перевести дух через 10–15 минут беготни, проверьте его затылок еще раз. Если же волосы остались мокрыми, а тело горячим даже в состоянии покоя, то вы перекутали малыша, и дома его нужно искупать в прохладной воде и напоить водой комнатной температуры.



ПРОГУЛКИ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА КАЖДЫЙ СЕЗОН

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Как играть в «снежные находки» зимой, чтобы ребенок 1–3 лет не намок и не замерз?»

«Чем заменить бег с мячом на мокром асфальте осенью, если лужи привлекают малыша больше?»

«Как организовать полосу препятствий из природных материалов (камней, веток, песка) летом на даче?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Для зимней игры «снежные находки» оденьте ребенка в непромокаемые варежки, которые заправляются под манжеты куртки, а не поверх них, прорезиненные штаны на лямках и теплые резиновые сапоги с шерстяным носком. Играйте короткими сессиями по 5 – 10 минут.

Осенью, когда лужи интереснее мяча, перенесите активность вглубь парка на ковер из сухих листьев или сосновых иголок, где нет грязи. Предложите ребенку собирать разноцветную листву в ведро для сенсорной коробки или бросать камушки в глубокую лужу с безопасного бордюра, стоя рядом с вами. Если малыш категорически отказывается уходить от воды, наденьте поверх осеннего комбинезона высокие резиновые сапоги и дождевик, наблюдайте вместе, какие предметы плавают, а какие тонут, не опасаясь за промокшую одежду.

Летнюю полосу препятствий на даче собирайте строго на ровном газоне вдали от садового инвентаря, проверяя каждый элемент на отсутствие острых краев. Маршрут должен быть низким. Положите широкую доску (шириной от 20 см) на два кирпича для ходьбы приставным шагом, поставьте пустой пластиковый ящик туннелем для пролезания и разложите старые диванные подушки для прыжков. В возрасте 1–3 лет дети еще плохо координируют тело, поэтому родитель всегда идет рядом, придерживая малыша.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Подвижные игры. Зима

Укрепляйте выносливость и силу мышц с помощью ходьбы «след в след» по свежему снегу, катания игрушек на санках и метания мягких снежков в дерево.

2 Подвижные игры. Весна

Используйте пробуждение природы для развития координации, обучая ребенка переступать через талые лужи, обходить грязь по камушкам и дотягиваться до первых весенних бабочек.

3 Подвижные игры. Лето

Максимально задействуйте открытые пространства, организуя активный бег за мыльными пузырями, простые догонялки на траве и развивающие меткость игры с легким мячом.

4 Подвижные игры. Осень

Превратите сбор природного материала в тренировку, предлагая малышу собирать шишки в ведро наперегонки, перешагивать через опавшие ветки и бегать по шуршащим листьям.



ПРОГУЛКИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ПОЛЬЗА ДЛИТЕЛЬНЫХ ПРОГУЛОК****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какая продолжительность прогулки будет полезной для ребенка 3–7 лет?»

«Какие навыки лучше всего развиваются во время продолжительных прогулок?»

«Чем наполнить длительную прогулку, чтобы она была не только полезной, но и интересной для ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Какая продолжительность прогулки будет полезной? Для детей 3–7 лет оптимально гулять 2–3 часа в день. Можно разбивать это время на два выхода. Например, утром после завтрака и после дневного сна. Так ребенок не переутомится, а организм получит достаточную нагрузку и закаливание. Ориентируйтесь на погоду и самочувствие малыша: в сильный мороз или ветер прогулку можно сократить.

На свежем воздухе ребенок естественным образом развивается. Во-первых, физическое развитие: активная двигательная деятельность укрепляет мышцы, совершенствует координацию, чувство равновесия, ловкость и выносливость. Во-вторых, познавательное развитие: наблюдая за природой, изменениями в окружающем мире, разными объектами, ребенок учится замечать детали, сравнивать, делать простейшие выводы, расширяет кругозор. В-третьих, социально-эмоциональное развитие: в совместных играх на прогулке дети учатся взаимодействовать со сверстниками, договариваться, распределять роли, проявлять эмпатию. Также прогулки создают основу для развития речи – в процессе обсуждений, игр, рассказов о впечатлениях расширяется словарный запас.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Планируйте прогулку**

Планируйте прогулку с чередованием нагрузок. Сочетайте активные игры (бег, прыжки, игры с мячом) со спокойными занятиями – наблюдениями за природой, поиском «сокровищ» (шишек, красивых камешков), рассматриванием облаков. Так ребенок не переутомится, а прогулка останется интересной.

2 Учитывайте погоду

Лучше гулять в парках, скверах, на безопасных площадках вдали от оживленных дорог: воздух чище, а пространство располагает к исследованию. Одевайте ребенка по погоде. Избегайте самых жарких часов летом и сокращайте время прогулки в сильный мороз, ветер или дождь.

3 Превращайте прогулку в приключение

Используйте простые игровые задания: «найди три предмета круглой формы», «посчитай, сколько птиц мы увидим», «опиши дерево, не называя его, пусть я угадаю». Такие мини-задачи развивают наблюдательность, речь и логическое мышление, помогают ребенку замечать детали.

4 Вовлекайте ребенка в планирование

Пусть малыш сам выберет маршрут (из двух-трех предложенных вами), возьмет с собой «набор исследователя» (лупу, маленький контейнер, блокнот) или поможет нести легкую сумку. Простые поручения (например, «держи карту/навигатор», «сведи, чтобы мы не пропустили поворот») дают ощущение значимости, развивают самостоятельность.



ПРОГУЛКИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**КАК СДЕЛАТЬ ПРОГУЛКУ ИНТЕРЕСНОЙ И ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как превратить обычную ходьбу в сюжетный квест или игру?»

«В какие познавательные игры можно играть на улице, чтобы развивать внимание, счет и речь ребенка?»

«Что взять с собой на прогулку для исследования природы?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Обычную ходьбу легко превратить в увлекательный сюжетный квест, если предложить малышу примерить на себя роль лесного зверя или сказочного персонажа. Вместо скучной дороги до площадки можно отправиться в «экспедицию» на поиски секретного клада, ориентируясь по стрелкам из веточек или цветным мелкам на асфальте.

Родители могут предложить малышу искать глазами и громко называть все предметы определенного цвета, например, только красные машины или только желтые качели. Для освоения счета идеально подходит совместный подсчет ступенек, крупных камней или пролетающих птиц, а обогатить речь помогут игры-описания, где ребенок учится подбирать простые признаки к увиденным объектам.

Чтобы прогулка превратилась в настоящее исследование природы, родителям стоит собрать небольшую сумку натуралиста с простыми и безопасными инструментами. Главными вещами в ней станут небольшое пластиковое увеличительное стекло для разглядывания фактуры листьев или коры, а также пара легких контейнеров или ведерок для сортировки найденных шишек, каштанов и необычных камней.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Правило «плюс один слой»**

Одевайте ребенка на одну тонкую кофту меньше, чем одеваетесь сами, чтобы избежать перегрева при беге. Выбирайте одежду из современных материалов: она отводит влагу от тела, если ребенок вспотеет, но не пропускает холодный ветер, предотвращая переохлаждение на мокрой спине.

2 Планируйте маршрут

Превратите 1,5 – 2 часа в квест: предложите дойти до дальнего пруда, посчитать пять красных машин или найти десять шишек разного размера. Это развивает выносливость, внимание и счет, превращая монотонную ходьбу в увлекательное исследование территории без усталости.

3 Обязательно берите воду

У детей 3 – 7 лет чувство жажды возникает позже обезвоживания, что ведет к резкому упадку сил. Держите в рюкзаке небольшую бутылку воды и несладкий перекус (орехи, сухофрукты, галеты), который можно предложить ребенку во время короткой остановки на скамейке для восстановления энергии.

4 Завершайте прогулку раньше

Завершайте длительную прогулку минимум за два часа до дневного или ночного сна. Дошкольникам требуется это время, чтобы ребенку уснуть, несмотря на физическую усталость.



ПРОГУЛКИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ИГРЫ С МЯЧОМ НА ПРОГУЛКЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие игры с мячом лучше всего подойдут для ребенка 3 – 4 лет, чтобы не перегрузить его?»

«Как постепенно усложнять игры с мячом по мере взросления ребенка?»

«Есть ли игры с мячом, которые развивают ребенка не только в физическом, но и других направлениях?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Для детей 3 – 4 лет лучше выбирать простые, но увлекательные игры, где не нужна высокая точность или большая физическая нагрузка. Подойдут такие игры: катать мяч друг другу сидя или стоя на небольшом расстоянии, бросать его в широкую цель (корзину, обруч, нарисованный круг), ловить мяч после легкого отскока от пола или стены. Важно, чтобы движения были доступными, а темп – спокойным. Так ребенок освоит базовые навыки (бросок, ловля, оценка траектории) и не потеряет интерес.

По мере взросления ребенка игры можно постепенно усложнять. В 4 – 5 лет можно добавить элементы, требующие большей точности и контроля: хлопать в ладоши между броском и ловлей, отбивать мяч одной рукой, попадать в цель меньшего размера. К 5 – 7 годам будут интересны ребенку командные и соревновательные варианты игр. Например, эстафеты с прокатыванием мяча, «вышибалы» с легким мячом, мини-футбол, а также упражнения на усложненную моторику (ловля после поворота, броски из разных положений). Вводите новый элемент тогда, когда ребенок уверенно справляется с текущим.

Многие игры с мячом развивают ребенка не только физически, но и речь, мышление, память. Например, в «Съедобное – несъедобное» ребенок ловит мяч, если названный предмет можно есть, и отбивает, если нельзя. Так развиваются внимание и быстрота реакции. Игра «Я знаю пять...» укрепляет словарный запас и автоматизирует подбор слов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Выберите мяч по возрасту**

Для малышей 3-4 лет лучше брать легкий, не слишком упругий мяч среднего размера, так его проще ловить и контролировать. Детям 5-7 лет можно предлагать разные варианты: футбольный, волейбольный, теннисный. Ребенок пробует разные типы движений и учится подстраиваться под особенности инвентаря. Мяч не должен быть тяжелым и не отскакивал слишком резко.

2 Начинайте с простых действий

Сначала освоите базовые движения: катать мяч друг другу, бросать и ловить двумя руками, попадать в широкую цель. Когда ребенок уверенно справляется, постепенно добавляйте усложнения: хлопки перед ловлей, броски одной рукой, попадание в мишень меньшего размера. Такой пошаговый подход поддерживает мотивацию ребенка.

3 Добавляйте познавательные элементы

Превращайте игру в мини-занятие. Например, в «Съедобное – несъедобное» ребенок ловит мяч на «съедобное» и отбивает на «несъедобное». Это развивает ловкость и словарный запас и автоматизирует подбор слов. Такие задания полезны для речи и мышления.

4 Учитывайте безопасность и комфорт

Играйте на ровной, нескользкой поверхности вдали от дорог и острых предметов. Следите, чтобы ребенок не переутомился: чередуйте активные броски и бег с более спокойными заданиями (например, прокатывание мяча по дорожке, поиск «цели» глазами, описание траектории полета).



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**ГИГИЕНА МЛАДЕНЦА:
БЕРЕЖНЫЙ УХОД****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«На что нужно обратить внимание родителей при проведении гигиенических процедур?»

«По каким признакам можно определить, что они нуждаются в проведении гигиенических процедур?»

«Как часто нужно мыть ребенка полностью?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

При проведении гигиенических процедур родителям важно обращать внимание на психоэмоциональное состояние ребенка, его сигналы доверия и готовность к контакту. Если малыш замирает, плачет или резко сжимает кулачки, это говорит о сенсорной перегрузке или стрессе от слишком холодной воды, резких прикосновений или грубого вытирания. Напротив, улыбка, гуление, расслабленный мышечный тонус и зрительный контакт свидетельствуют о том, что процедура проходит комфортно.

Необходимость и потребность в гигиенических процедурах можно определить по изменениям в двигательной активности, общем тоне и настроении младенца. Когда кожа загрязнена, ребенок начинает проявлять двигательное беспокойство: он может хаотично сучить ножками, выгибать спинку, тереть ручками лицо и уши. Внимательное наблюдение за поведенческими реакциями позволяет родителям вовремя заметить проблему еще до того, как на нежной коже малыша появятся видимые раздражения, опрелости или покраснения.

С точки зрения общего развития и гигиены, мыть ребенка полностью в ванночке рекомендуется ежедневно перед ночным сном, превращая этот процесс в успокаивающий ритуал. Для младенца ритуалы критически важны: регулярное вечернее купание в теплой воде в течение 10–15 минут служит для нервной системы понятным сигналом перехода от активного дня к отдыху.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Приятные ритуалы**

Учитывайте психоэмоциональный настрой ребенка. Проводите все гигиенические процедуры только тогда, когда малыш спокоен, сыт и настроен на контакт, чтобы не вызвать у него стойкого негативного отношения к уходу.

2 Берегите естественный защитный барьер

Откажитесь от ежедневного использования мыла или пенки при подмывании и купании, отдавая предпочтение чистой проточной воде, чтобы не пересушивать тонкую кожу младенца.

3 Очищайте деликатно

Используйте для ухода за глазами, носом и ушками только мягкие ватные диски или стерильные тканевые салфетки, полностью исключив жесткие ватные палочки.

4 Организуйте бережный уход

Через тактильный контакт (прикосновения, поглаживания во время мытья) ребенок познает мир; грубые или насильственные процедуры формируют у него страх и повышенную тревожность.



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**КАК КУПАТЬ МАЛЫША:
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Что делать, если в 4 месяца ребенок резко начал бояться воды?»

«Когда можно пересаживать малыша в большую ванну?»

«Какая продолжительность купания оптимальна для 8-месячного ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Если в 4 месяца ребенок резко начал бояться воды, родителю необходимо временно снизить нагрузку и вернуть малышу чувство безопасности. Такой внезапный страх часто связан с физическим дискомфортом, который кроха запомнил на прошлом сеансе: вода могла показаться слишком горячей, мыло щипало глаза, или он случайно соскользнул с рук и испугался. На несколько дней откажитесь от полноценного погружения в ванночку, заменив его бережным обтиранием влажным полотенцем или совместным душем с мамой, когда ребенок прижат к груди и чувствует себя под защитой. Возвращайтесь к привычным купаниям плавно: опускайте малыша в воду завернутым в тонкую пеленку (это минимизирует стресс от смены среды) и обязательно ласково разговаривайте с ним, не допуская плача.

Пересаживать малыша в большую ванну можно сразу, как только он научится уверенно и самостоятельно сидеть без поддержки, что обычно происходит в возрасте 6–7 месяцев. К этому моменту ребенку становится тесно в маленькой детской ванночке, а его физическое развитие уже позволяет активно исследовать водное пространство.

Для 8-месячного ребенка оптимальная продолжительность купания составляет от 15 до 20 минут при условии, что он здоров и процедура доставляет ему удовольствие. В этом возрасте купание превращается из простой гигиенической обязанности в увлекательный развивающий процесс, где малыш учится переливать воду, играть с резиновыми игрушками и тренирует координацию движений.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Комфортная атмосфера**

Создайте комфортную и безопасную атмосферу. Прогрейте ванную комнату перед процедурой до, наберите воду комфортной температуры. Желательно постелить на дно ванны нескользящий силиконовый коврик.

2 Не оставляйте ребенка без присмотра

Никогда не оставляйте ребенка в ванне без непосредственного контроля, даже в сиденье для купания.

3 Бережное купание

Используйте купание для бережного развития. Предлагайте ребенку старше 6 месяцев простые водные игрушки, пластиковые стаканчики для переливания воды и резиновые мячики, чтобы развивать мелкую моторику и координацию.

4 Завершайте процедуру приятно

Плавное завершение процедуры без резких движений. Не вытирайте нежную кожу грудничка жесткими круговыми движениями, а бережно промакивайте ее мягким махровым полотенцем, уделяя особое внимание шейным, паховым и подмышечным складкам.



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)

ЧИСТИМ НОС И УШИ МЛАДЕНЦА

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Нужно ли вообще чистить нос и уши младенцу «для профилактики?»

«Как правильно и чем чистить нос и уши, если возникла такая необходимость?»

«Что делать, если в ухо или нос попала вода?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Не стремитесь к «идеальной чистоте». Задача родителей бережно поддерживать чистоту снаружи. Очищайте только наружную часть уха; ничего не вводите в слуховой проход: ушную раковину и кожу за ней. Во время купания аккуратно протрите раковину и складки за ушком мягкой салфеткой или ватным диском, смоченным теплой кипяченой водой.

Во время чистки носа младенца размягчите содержимое: закапайте в каждую ноздрю 1–2 капли изотонического солевого раствора (0,9%) – это может быть физраствор или готовый аптечный раствор морской воды. Подождите 1–2 минуты. убирайте только видимые выделения; не вводите ватные предметы глубоко в нос. Не применяйте сосудосуживающие капли без назначения врача. Также не стоит чистить нос слишком часто без причины. Это может раздражать слизистую.

Какие признаки должны насторожить. Следите за поведением и состоянием малыша. Со стороны ушей тревожными сигналами будут: внезапный пронзительный плач при сосании (ребенок бросает грудь или бутылочку), трение ушком о подушку, беспокойство во время сна, надавливание на козелок (хрящик перед ушным отверстием) вызывает боль или вздрагивание. Также насторожить должны видимые изменения: покраснение, отек, необычные выделения (особенно гнойные) из слухового прохода.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Очищайте видимые части уха

Протирайте ушную раковину и складку за ушком во время умывания или купания с помощью ватного диска или мягкой салфетки, смоченной теплой кипяченой водой.

2 Для каждой ноздри новый жгутик

Для носа используйте щадящую схему с солевым раствором. Через 1–2 минуты размягченные выделения можно аккуратно убрать либо стерильным ватным жгутиком (не глубже 1 – 1,5 см).

3 Не используйте агрессивные средства

Не закапывайте в нос или уши масла, перекись водорода, спиртовые растворы и любые лекарства без назначения врача. Также не стоит чистить нос каждый день «на всякий случай».

4 Наблюдайте за реакцией ребенка

Поддерживайте в комнате влажность 40–60 % и температуру 20–22 °С — это снижает пересыхание слизистой носа и образование корочек. Во время любых манипуляций следите за поведением малыша.



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**«ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»:
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРИВЫЧКИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие гигиенические навыки можно сформировать у ребенка в 1–3 года?»

«Как превратить ежедневные гигиенические процедуры в привычную ситуацию?»

«Какие игры и бытовые ситуации помогут ребенку от 1 года до 3 лет научиться самостоятельности?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В этом возрасте ребенок постепенно осваивает разные действия. Ориентируйтесь на примерный план. Помните, что все дети развиваются в своем темпе. У детей с 1 до 3 лет формируются гигиенические навыки: мыть руки; умываться и пользоваться полотенцем. Примерно с двух лет формируем умение полоскать рот после еды. К двум с половиной годам учим ребенка пользоваться носовым платком. С полутора-двух лет – расчесываться перед зеркалом.

Формируйте привычку ухаживать за собой ежедневно в доброжелательной и приятной атмосфере. Расположите все необходимое так, чтобы малышу было легко достать: крючок для полотенца на уровне его роста, небольшую скамеечку к умывальнику, устойчивое мыло, удобную расческу. Включите в этот процесс потешки, стишки, ритмичные припевки. Они помогают удерживать внимание ребенка. Можно «оживить» процесс: «Чи это ручки? Давай помоем ладошки!». Действуйте вместе. Показывайте на своем примере: «Смотри, мама тоже моет руки перед едой». Можно подключить игрушку: пусть она «учится» умываться или чистить зубы вместе с малышом. Подчеркивайте разницу ощущений. Обращайте внимание: «Смотри, какие чистые ручки стали! А до мытья были такие грязные». Это помогает осознать пользу. Не торопите. Дайте ребенку время попробовать сделать что-то самому. Ваша задача – поддержать, а не сделать все за него. Хвалите ребенка, даже за небольшие успехи. Это укрепляет мотивацию.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Регулярность процедур**

Сделайте процедуры частью ежедневного ритуала. Пусть мытье рук, умывание и чистка зубов происходят в одно и то же время. Например, после прогулки, перед едой и перед сном. Предсказуемость закрепляет навык.

2 Пространство под возможности малыша

Поставьте небольшую устойчивую скамеечку у раковины, повесьте полотенце на доступном уровне, выберите удобную детскую щетку и мыло с нейтральным составом. Так ему проще действовать самостоятельно.

3 Используйте игру

Используйте потешки, короткие стишки, любимые игрушки: пусть мишка тоже «моет лапки», а мытье рук превращается в игру «смыть все микробы». Игровая форма удерживает внимание малыша и делает процедуру приятной, а не пугающей.

4 Поддерживайте стремление «я сам»

Не делайте за ребенка то, что он уже способен сделать с небольшой помощью. Давайте посильные задачи. Например, самому взять полотенце или нажать на дозатор мыла, мягко подсказывайте, но не торопите. Хвалите за любые попытки. Это укрепляет уверенность.



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)

КАК НАУЧИТЬ МАЛЫША БЫТЬ АККУРАТНЫМ И ОПРЯТНЫМ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Как объяснить ребенку 1–3 лет, зачем быть аккуратным, если он пока не понимает пользы чистоты?»

«Какие игровые приемы помогут приучить малыша убирать за собой игрушку?»

«Что делать, если ребенок сопротивляется гигиеническим процедурам (не хочет мыть руки, умываться)?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Объяснять малышу 1–3 лет «пользу чистоты» логическими аргументами пока рано. В этом возрасте понимание строится не через рассуждения, а через ощущения и повторяющиеся ситуации. Вместо объяснений делайте акцент на простых, ярких образах: «Смотри, ручки стали чистые и гладкие!», «После умывания личико свежее – приятно!». Можно использовать игровые сюжеты. Например, сказать, что «микробы не дружат с мылом» или что любимые игрушки грустят, если рядом грязно. Так ребенок связывает аккуратность не с долгом, а с понятными и приятными ощущениями.

Чтобы приучить малыша убирать игрушки, опирайтесь на посильные задачи и игровой формат: предложите «помочь мишке навести порядок». Разделите процесс на маленькие шаги: сначала собрать только машинки, потом только кубики; используйте корзинки и коробки с понятными картинками, чтобы ребенку было проще ориентироваться. Важно не требовать идеального порядка, а отмечать старание: «Ты сам положил мячик – какой ты помощник!», тогда желание участвовать будет расти.

Если ребенок сопротивляется гигиеническим процедурам, не стоит превращать это в борьбу: сопротивление часто усиливается, когда на малыша давят. Дайте ребенку выбор («Ты помоешь ручки с этим мылом или с тем?»). Используйте любимую потешку или песенку на время мытья, позвольте ребенку самому держать щетку или нажимать на дозатор.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Подавайте личный пример

Если родители сами аккуратны и опрятны, малыш будет естественным образом перенимать эти привычки. Одновременно сделайте пространство «дружелюбным» для самостоятельности: поставьте устойчивую скамеечку у раковины, повесьте полотенце на уровне роста ребенка, выделите отдельные корзинки для игрушек.

2 Превращайте аккуратность в игру

Бытовые действия могут быть увлекательными: пусть игрушка «помогает» убирать, а мытье рук превращается в миссию «прогнать микробов». Подойдут короткие потешки, песенки и простые ритуалы («сначала собираем машинки, потом кубики»).

3 Давайте посильные задачи

Разбивайте сложные действия на маленькие понятные этапы: не «убери комнату», а «положи книжки сюда, а кубики – в эту коробку». Предлагайте выбор, который мотивирует к действию: «Ты сначала соберешь красные машинки или синие?», «Каким полотенцем хочешь вытереть ручки?»

4 Хвалите за усилия

Отмечайте даже небольшие успехи («Ты сам повесил полотенце, какой ты самостоятельный!»). Если что-то сделано неаккуратно, помогите доделать вместе: «Давай вместе поправим, чтобы было ровно». Такой подход формирует позитивное отношение к аккуратности.



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)

ГОРШОК ИЛИ ПАМПЕРС:
ЧТО И КОГДА ВЫБРАТЬ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«По каким признакам понять, что ребенок в 1,5–2 года готов к приучению к горшку?»

«Как грамотно сократить использование подгузника и перейти на горшок?»

«Что делать, если ребенок уверенно ходит на горшок днем, но ночью все еще нуждается в подгузнике?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Ребенок в 1,5–2 года готов к приучению к горшку. Не стоит ориентироваться только на возраст, у каждого малыша свой темп. Обращайте внимание на физиологические признаки: ребенок остается сухим около 1,5 – 2 часов, у него формируется более предсказуемый режим. На поведенческие реакции: малыш понимает простые просьбы, пытается сам снимать штанишки, показывает недовольство мокрым или грязным подгузником, сообщает о желании в туалет словами, жестами или особым поведением (замирает, приседает, хмурит лобик, тянется в сторону горшка).

Сначала познакомьте ребенка с горшком. Пусть он его рассмотрит, поиграет рядом, посадит туда игрушку. Поставьте горшок в доступном месте. В дневное время предлагайте сесть на горшок регулярно. Особенно после сна, еды или прогулки. Хвалите ребенка за успехи. По мере того, как днем навык будет закрепляться, можно пробовать оставлять ребенка без подгузника на дневной сон.

Дневной и ночной контроль формируются в разное время. Не стоит торопить события и снимать памперс ночью слишком рано. Это может нарушить сон ребенка и вызвать стресс. Подождите, пока днем навык станет устойчивым, а несколько ночей подряд ребенок будет просыпаться сухим. Если ночью ребенок ворочается или кричит – предложите горшок, но не будите специально.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Ориентируйтесь на ребенка

Не стоит начинать раньше 1,5–2 лет. Ищите совокупность признаков: ребенок остается сухим около 1,5–2 часов, показывает недовольство мокрым подгузником, проявляет интерес к горшку, сам замечает дискомфорт от мокрой одежды: в этот период ему легче понять связь между ощущением и действием.

2 Гибко распределяйте

Не обязательно сразу полностью отказываться от подгузников. Их можно оставить для отдельных ситуаций: на долгую прогулку в прохладную погоду, на дневной сон или ночью. Постепенно, по мере закрепления навыка, можно сокращать время без подгузника в течение дня.

3 Сделайте горшок удобным и «своим»

Выбирайте модель, которая подходит по размеру: ножки должны уверенно стоять на полу, а спина – касаться спинки (если она есть). Для мальчиков часто удобнее горшок с выступом спереди, для девочек – с округлым сиденьем. Избегайте слишком сложных моделей (музыкальных, в виде игрушек). Они отвлекают.

4 Действуйте мягко и без давления

Предлагайте горшок в подходящие моменты (после сна, еды, прогулки), но не настаивайте. Хвалите за попытки и успехи, но ни в коем случае не ругайте за промахи – это закрепит негативную реакцию. Если малыш боится горшка, сделайте паузу на несколько недель, а потом попробуйте снова.



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**О ЧЕМ «ГОВОРИТ» ЧИСТОТА:
ГИГИЕНА, ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

Как в возрасте 3–7 лет объяснить ребенку, что чистота связана со здоровьем и безопасностью?»

«Какие повседневные правила гигиены и порядка стоит сделать обязательными?»

«Как говорить с ребенком о чистоте, чтобы закрепить полезные привычки?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Чтобы объяснить ребенку 3 – 7 лет связь чистоты со здоровьем и безопасностью, опирайтесь на простые и наглядные примеры. Скажите: «Немытые ягоды мы не едим», а про бытовую химию объясните прямо и коротко: «Эти средства очень сильные, они могут обжечь кожу, поэтому трогать их нельзя».

Обязательные правила должны закрывать главные риски для здоровья и безопасности: мыть руки после улицы, туалета и перед едой; не пробовать на вкус незнакомые вещества (лекарства, бытовую химию, косметику); не трогать горячие предметы и не играть с розетками; убирать острые вещи на место. Остальные моменты (например, сложить одежду или расставить игрушки) можно делать зоной постепенной самостоятельности: предлагать выбор и помогать начать, но не превращать в повод для конфликта.

Чтобы закрепить полезные привычки, говорите спокойно, делайте акцент на пользе и давайте ребенку ощущение контроля. Используйте поэтапность действий («сначала намыливаем, потом смываем, потом вытираем»), давайте право выбора в безопасных рамках («каким полотенцем вытрешь?») и хвалите за старание, а не только за идеальный результат. Личный пример родителей и предсказуемый распорядок дня (одно и то же время для умывания, сна и бодрствования) работают лучше любых напоминаний родителей. Так привычка становится естественной частью дня.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Связь чистоты с безопасностью**

Объясняйте связь чистоты с безопасностью и здоровьем через понятные ребенку ситуации. Вместо общих фраз используйте конкретные примеры, которые ребенок может соотнести с собственным опытом: «Если не помыть яблоко, то может заболеть животик». Добавляйте наглядность. Так правило становится не запретом, а логичной защитой.

2 Список обязательных правил

Пусть у ежедневной гигиены будет свой короткий маркер: например, одна и та же строчка из «Мойдодыра» перед мытьем рук или «пароль чистоты» (фраза, которую ребенок произносит, когда вытирает руки полотенцем). Ребенок знает, что будет дальше, и включается в знакомый сценарий.

3 Важен видимый результат

Для детей 3–7 лет важно, чтобы задача была конкретной и имела понятный финал: «когда ладошки чистые – миссия выполнена». Так ребенок чувствует контроль и собственную успешность.

4 Поддерживайте самостоятельность

Держите предметы гигиены на доступном уровне (мыло, полотенце, скамеечку), чтобы ребенок мог дотянуться сам. Хвалите за инициативу: «Ты сам взял полотенце – это здорово!» Так привычка формируется через ощущение «я могу», а не через напоминания и требования.



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С МОЙДОДЫРОМ:
ГИГИЕНА БЕЗ НАПОМИНАНИЙ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как с помощью образа Мойдодыра и других сказок сделать гигиену интересной?»

«Какие игровые ритуалы можно придумать, чтобы ребенок сам тянулся к мылу?»

«Что делать, если ребенок знает правила чистоты, но все равно отказывается умываться?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

С образом Мойдодыра гигиена становится игрой: разыграйте с игрушками сцену из сказки, пусть ребенок будет помощником Мойдодыра и «спасает» вещи от грязи. Короткие ритуалы со сказкой (например, прочитать пару строк перед умыванием) помогают связать процедуру с чем-то приятным и понятным.

Чтобы ребенок сам тянулся к мылу и полотенцу, придумайте простые игровые ритуалы, которые опираются на любопытство и желание быть самостоятельным. Например, «миссия по смыванию микробов», где задача ребенка полностью их смыть. Или «секретный код чистоты»: каждый шаг (намочить руки, взять мыло, потереть, смыть, вытереть) – это звено цепочки, и только когда все звенья на месте, можно сказать волшебное слово и получить наклейку. Главное, чтобы ритуал был коротким, повторяемым и давал ребенку ощущение, что это он сам все делает.

Сначала проверьте, нет ли физического дискомфорта: вода не слишком горячая или холодная, полотенце не жесткое, мыло не щиплет. Дайте выбор, который сохраняет суть правила, но возвращает чувство контроля: «Ты умоешься сейчас или через две минуты?», «Каким полотенцем вытрешься – с зайцем или с динозавром?». Если отказ повторяется, временно упростите задачу: пусть сначала просто намочит руки и стряхнет воду, а полноценное мытье добавится позже.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Используйте сказочные сюжеты**

Читайте сказку К. И. Чуковского не как нравоучение, а как приключение. Акцентируйте не на том, как Мойдодыр ругает грязнулю, а на том, как все становится хорошо. Разыграйте мини-сценку с игрушками: пусть ребенок будет помощником Мойдодыра, который «проверяет чистоту». Так образ становится дружелюбным, а гигиена – частью увлекательной истории.

2 Введите повторяемый ритуал

Пусть у ежедневной гигиены будет свой короткий маркер: например, одна и та же строчка из «Мойдодыра» перед мытьем рук или «пароль чистоты» (фраза, которую ребенок произносит, когда вытирает руки полотенцем). Ребенок знает, что будет дальше, и включается в знакомый сценарий.

3 Важен видимый результат

Для детей 3–7 лет важно, чтобы задача была конкретной и имела понятный финал: «когда ладошки чистые – миссия выполнена». Так ребенок чувствует контроль и собственную успешность.

4 Поддерживайте самостоятельность

Держите предметы гигиены на доступном уровне (мыло, полотенце, скамеечку), чтобы ребенок мог дотянуться сам. Хвалите за инициативу: «Ты сам взял полотенце – это здорово!» Так привычка формируется через ощущение «я могу», а не через напоминания и требования.



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРИВЫЧКИ:
ПРАВИЛЬНО И САМОСТОЯТЕЛЬНО****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как понять, что ребенок уже готов выполнять тот или иной гигиенический навык самостоятельно?»

«Что делать, если ребенок умеет сам умываться или одеваться, но постоянно отвлекается?»

«Как поступить, если ребенок отказывается соблюдать гигиенические правила?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Понять родителям, что ребенок уже готов выполнять самостоятельно тот или иной гигиенический навык помогают наличие признаков: ребенок сам инициирует действие (например, тянется к полотенцу или к зубной щетке), может выполнить несколько шагов подряд (намылить руки, сполоснуть, вытереть), замечает результат (увидел грязные руки и сам пошел мыть) и проявляет интерес к тому, как это делаете вы. Иногда ребенок еще не до конца освоил последовательность, тогда он может просить помощи в одном-двух шагах, но в целом действует сам. Важно не торопить ребенка при выполнении действий.

В том случае если, ребенок умеет сам умываться или одеваться, но постоянно отвлекается, попробуйте разбить последовательность действий на короткие шаги («сначала намылить руки, потом сполоснуть») и сопровождайте каждый шаг коротким комментарием. Используйте визуальные подсказки. Минимизируйте внешние раздражители: уберите игрушки из зоны умывания, если они притягивают внимание.

Сначала постарайтесь понять причину отказа ребенка соблюдать гигиенические правила. Отказ ребенка может быть сигналом, что ребенок устал. Поговорите спокойно: спросите, что именно не нравится, и вместе найдите решение.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Учите мыть руки правильно**

Объясните ребенку, что руки нужно мыть с мылом не менее 15–20 секунд, тщательно намыливая кожу между пальцами. Подчеркните, что мыть руки необходимо перед едой, после прогулки, посещения туалета и после контакта с животными. Превратите процесс в игру. Например, предложите вместе «победить микробов».

2 Привычка ухаживать за телом

Приучайте ребенка умываться утром и вечером, мыть лицо, шею и уши. Перед ночным сном полезно мыть ноги. После умывания нужно вытираться только своим личным полотенцем. Поощряйте самостоятельность, но до 7–8 лет родители должны дочищать зубы, так как мелкая моторика еще недостаточно развита.

3 Навыки ухода за полостью рта

Ребенок чистит зубы дважды в день (утром и вечером) по 2 минуты. После еды полезно полоскать рот водой. Используйте детскую зубную пасту с подходящим индексом абразивности. Для мотивации можно использовать таймер или специальные песочные часы.

4 Поддерживать порядок в одежде и быту

Приучайте ребенка разделять уличную и домашнюю одежду, самостоятельно переодеваться после прогулки. Следите, чтобы носки и нижнее белье менялись ежедневно. Превратите это в привычку через игровые ситуации.



ЗАКАЛИВАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ В ЖИЗНИ МЛАДЕНЦА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«С какого возраста и при какой температуре воздуха можно начинать делать воздушные ванны малышу?»

«Сколько времени должна длиться воздушная ванна для ребенка в 6–12 месяцев?»

«Какие признаки говорят о том, что ребенку некомфортно во время воздушной ванны?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Воздушные ванны можно начинать практически с первых недель жизни. Например, во время смены подгузника или утреннего туалета, когда ребенок ненадолго остается раздетым. К 2 – 3 месяцам уже можно целенаправленно выделять для этого несколько минут. Важна комфортная температура. Постепенно по мере адаптации малыша можно снижать температуру в помещении. Не создавайте сквозняков.

В этом возрасте воздушные ванны можно проводить каждый день, если ребенок здоров и чувствует себя хорошо. Можно ненадолго оставлять младенца без лишней одежды в комфортной комнате, если ему тепло и спокойно. Учитывайте индивидуальные особенности ребенка. Если малыш доволен и активен, можно чуть-чуть увеличить время. Перед началом любых закаливающих процедур обязательно проконсультируйтесь с педиатром. Он составит индивидуальные рекомендации.

О дискомфорте малыш подскажет сам. Обратите внимание на такие сигналы: ребенок перестает активно двигаться, «ежится», плачет, беспокоится. Если вы заметили это, оденьте малыша и повысьте температуру в комнате.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Начинаяте с малого**

Воздушные ванны встраивайте в привычные ритуалы. Например, оставляйте малыша раздетым на 2 – 3 минуты. Для ребенка 2 – 6 месяцев достаточно начинать с 3 – 5 минут в день. Увеличивайте длительность не более чем на 1 – 2 минуты каждые несколько дней.

2 Следите за реакцией малыша

Признаки дискомфорта: «гусиная кожа», дрожь, вялость либо, наоборот, беспокойство и плач. Если заметили эти признаки, оденьте ребенка. Закаливание должно проходить в спокойной, комфортной обстановке. Если малыш улыбается, активно двигает ручками и ножками – значит, ему хорошо.

3 Исключайте сквозняки

Проветривайте комнату заранее, но во время самой процедуры не должно быть сквозняков. Они повышают риск переохлаждения.

4 Совмещайте с гимнастикой и играми

В возрасте 2–12 месяцев полезно совмещать пребывание без одежды с легким массажем, пассивной гимнастикой или простыми играми. Это делает процедуры приятными. Делайте плавные сгибания-разгибания ножек, «велосипед», поглаживания спинки и животика. Движения должны нравиться ребенку.



ЗАКАЛИВАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**ЗАКАЛИВАНИЕ НА ПРОГУЛКЕ:
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«При какой температуре и в какую погоду можно гулять с малышом?»

«Как правильно соблюдать баланс между защитой от холода и естественным закаливанием?»

«Как понять, что во время прогулки малыш переохладился?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Гулять можно при любой температуре, но ориентируйтесь на комфорт. Летом при комфортной температуре прогулки полезны. Зимой специалисты часто советуют не выходить при температуре ниже -10 °С для самых маленьких (2 – 3 месяца), а для детей постарше (старше 6 месяцев) порог может быть чуть ниже (около -15 °С), в безветренную погоду. Обращайте внимание и на сильный ветер, влажность или мокрый снег. Если на улице слишком ветрено или идет сильный дождь, то лучше сократить время прогулки или выбрать более защищенное место.

Используйте принцип многослойности: базовый слой (хлопковый боди), утепляющий (флисовая кофта) и верхний, защищающий от ветра и влаги. При этом одежды на ребенке должно быть примерно на один слой больше, чем на вас. Также учитывайте активность: если ребенок в коляске и почти не двигается, он переохлаждается быстрее.

У малышей терморегуляция еще несовершенна, и конечности могут быть прохладными даже при нормальном общем состоянии. Проверьте затылок или шею теплой рукой. Если эти места влажные, то ребенку жарко. Если холодные и сухие, то есть риск переохлаждения. Если после прогулки он бодр, хорошо ест и спокойно спит, то значит, баланс подобран верно.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Учитывайте погодные условия**

Зимой с малышами 2–3 месяцев не стоит выходить на улицу при температуре ниже -10 °С, а с детьми постарше (от 6 месяцев) – ниже -15 °С, но в безветренную погоду. Сильный ветер, влажность или мокрый снег будут поводом сократить время прогулки.

2 Правильно одевайте ребенка

Используйте принцип многослойности: базовый слой (например, хлопковый боди), утепляющий (флисовая кофта) и верхний, защищающий от ветра и влаги. Одежды на ребенке должно быть примерно на один слой больше, чем на вас. Так вы сможете легко адаптировать одежду в зависимости от активности малыша и погоды.

3 Следите за реакцией ребенка

Проверьте затылок или шею: если эти места влажные, то ребенку жарко. Если холодные и сухие, то есть риск переохлаждения. Обращайте внимание на бледность кожи, синюшность губ или носогубного треугольника, дрожь, вялость или резкий плач без видимой причины.

4 Учитывайте активность

Если малыш в коляске и почти не двигается, он остывает быстрее. Активность влияет на то, как быстро ребенок теряет тепло, поэтому учитывайте ее при выборе одежды и длительности прогулки.



ЗАКАЛИВАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)

БЕЗОПАСНЫЕ ПРИЕМЫ РАННЕГО ЗАКАЛИВАНИЯ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Какие методы закаливания подходят для детей до года?»

«Как определить, что закаливающие процедуры приносят пользу, а не вред?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Для детей до года подходят такие методы закаливания, как воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе. Воздушные ванны можно начинать практически с первых недель жизни. Например, во время смены утреннего туалета, когда ребенок ненадолго остается раздетым. К 2 – 3 месяцам уже можно целенаправленно выделять для этого несколько минут. Прогулки тоже полезны: летом при температуре от +12...+15 °С и выше, зимой с учетом возраста ребенка и погодных условий. Например, с малышами с 2 – 3 месяцев не стоит выходить на улицу при температуре ниже –10 °С, а с детьми постарше – ниже – 15 °С, в безветренную погоду.

Следите за реакцией ребенка. Если после процедуры он бодр, хорошо ест и спокойно спит, то значит, закаливание проходит хорошо. Но если вы заметили признаки дискомфорта. Например, «гусиную кожу», дрожь, вялость, беспокойство или сильный плач во время процедуры - это сигнал к тому, что нужно скорректировать подход или временно прекратить закаливание. Также важно учитывать, что любые методы закаливания стоит применять только после консультации с педиатром – он подскажет безопасные варианты с учетом состояния здоровья ребенка. Безопасное привыкание к среде происходит в обычной жизни: движение, прогулки, проветривание и одежда по погоде.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Начните с педиатра

Прежде чем приступать к закаливанию, обязательно обсудите этот вопрос с врачом. Он учтет состояние здоровья малыша и даст индивидуальные рекомендации, которые помогут избежать рисков и подобрать оптимальные методы закаливания.

2 Используйте мягкие методы

Для начала подойдут воздушные ванны. Начинайте с короткого времени (2–3 минуты) и постепенно увеличивайте его. Также полезны прогулки на свежем воздухе, но с учетом температуры и погодных условий.

3 Следите за реакцией ребенка

Если же вы заметили «гусиную кожу», дрожь, вялость, бледность кожи, синюшность губ или резкий плач. Это сигналы дискомфорта. В таких случаях нужно скорректировать процедуру (например, сократить время или изменить температуру) или временно прекратить закаливание.

4 Соблюдайте баланс при одевании

Используйте принцип многослойности: базовый слой (например, хлопковый боди), утепляющий (флисовая кофта) и верхний, защищающий от ветра и влаги. Одежды на ребенке должно быть примерно на один слой больше, чем на вас — так вы сможете легко адаптировать количество одежды в зависимости от активности малыша и погоды.



ЗАКАЛИВАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА:
ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие методы закаливания наиболее эффективны для детей в возрасте от 1 до 3 лет?»

«Как регулировать продолжительность солнечных и воздушных ванн для ребенка от 1 до 3 лет?»

«Какие водные процедуры можно использовать для закаливания детей этого возраста?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Для детей от 1 до 3 лет наиболее эффективны: воздушные ванны, прогулки на свежем воздухе, обтирания и обливания. Важна постепенность и регулярность. Закаливание всегда начинают, когда ребенок здоров и находится в хорошем настроении. Самым доступным методом является хождение босиком по теплему полу дома или по траве и песку летом, а также активные игры в облегченной одежде в хорошо проветренной комнате.

Воздушные ванны в комнате начинают с 5 минут при температуре около 20 °С, постепенно увеличивая время до 30–40 минут и снижая температуру воздуха до 18 °С. От солнца ребенка защищают тенью, одеждой и солнцезащитными средствами.

К водным процедурам подходят умывание, прохладные обтирания, обливания и душ. Начните с простого умывания лица, рук и шеи, постепенно снижая температуру воды с 28 °С до 20 °С. Затем к обтираниям тела смоченной рукавичкой, а потом к общему обливанию ног или всего тела из ковша.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Правило постепенности**

Начинайте с комфортных температур. Снижайте градус воды и воздуха медленно. Увеличивайте время процедур по одной-двум минутам, холодные обливания не являются обязательной профилактикой.

2 Сделайте закаливание ежедневным

Проводите процедуры регулярно. Перерывы сводят эффект на нет. При болезни сделайте паузу и начните заново.

3 Важен рассеянный солнечный свет

Загорайте только в тени деревьев. Избегайте прямых лучей с 11:00 до 16:00. Всегда надевайте на ребенка головной убор.

4 Заканчивайте растиранием

Заканчивайте водные процедуры растиранием. После обтирания или обливания обсушите кожу. Энергично разотрите тело полотенцем. Кожа должна слегка порозоветь.



ЗАКАЛИВАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ:
КАК, КОГДА, ЗАЧЕМ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Зачем вообще нужно обливать ребенка прохладной водой, если он и так редко болеет?»

«Когда лучше проводить водные процедуры – утром после сна или вечером перед укладыванием спать?»

«Как правильно снижать температуру воды, чтобы не испугать малыша и не вызвать простуду?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Обливание прохладной водой способствует гармоничному развитию здорового ребенка. Эта процедура учит детский организм быстро адаптироваться к перепадам погоды, сквознякам и осенней сырости. Прохладная вода стимулирует нервную систему, улучшает обмен веществ, повышает аппетит и делает ребенка более активным и выносливым, укрепляя его природный иммунитет.

Время для водных процедур выбирают в зависимости от их главной цели и эффекта. Прохладные обливания, душ и энергичные обтирания обладают мощным бодрящим действием, поэтому их идеальное время – утро, через 30-40 минут после завтрака. Вечернее же время перед укладыванием подходит для расслабляющих гигиенических ванн с теплой водой. Если провести закаливание прохладной водой незадолго до сна, то это может перегрузить нервную систему ребенка и его сложно будет уложить спать.

Температуру воды снижают постепенно и только при условии, что ребенок полностью здоров и в хорошем настроении. Начинать желательно с абсолютно комфортной, привычной для ребенка теплой воды (35–36 °С) и делать первые процедуры в игровой форме, например, «спасая» игрушки или поливая сначала только пальчики и стопы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Снижайте температуру воды

Снижайте температуру воды незаметно. Уменьшайте нагрев всего на 1 градус каждые 5–7 дней. Начните с комфортных 36 °С и плавно доводите до 24–28 °С.

2 Бодрите утром, расслабляйте вечером

Проводите закаливающие прохладные обливания в первой половине дня. Оставьте вечер исключительно для теплых гигиенических ванн.

3 Закаливайте только здорового ребенка

Отменяйте процедуры при первых признаках недомогания, насморка или капризов. Возобновляйте закаливание с теплой воды после выздоровления.

4 Превратите обливание в веселую игру

Используйте яркие коврики, лейки и плавающие игрушки. Позитивные эмоции малыша сделают закаливание интересным и приятным.



ЗАКАЛИВАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**КАК ЗАКАЛИВАНИЕ ПРЕВРАТИТЬ В ИГРУ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«В какие именно игры можно играть с ребенком во время воздушных ванн, чтобы он не замерз без одежды?»
«Что делать, если малыш боится вида лейки или ковшика, из которого его собираются обливать?»
«Как с помощью любимых игрушек приучить ребенка к хождению босиком?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Чтобы воздушные ванны проходили весело, и ребенок не успел замерзнуть без одежды, превратите их в пятиминутку активных и подвижных игр. Отлично подойдут простые сюжетные разминки: предложите малышу превратиться в прыгающего «зайчика», хлопнуть крыльями как «птичка» или потянуться вверх к «солнышку». Также можно устроить догонялки, потанцевать под динамичную музыку или поиграть в легкий тканевый мячик. Держите высокий темп движений, чтобы мышцы ребенка активно работали и вырабатывали тепло, пока на кожу воздействует прохладный воздух.

Если малыш боится лейки или ковшика, то не обливайте его насильно. Сначала покажите, как весело поливать из лейки резиновых утят, кукол или машины, пусть ребенок сделает это сам. Затем предложите «полить» мамины или папины ладони, а после этого пускать фонтанчики на пальчики и стопы самого малыша. Когда ковшик станет ассоциироваться с веселой забавой, страх исчезнет. Для смягчения процесса можно также надеть на носик лейки забавную мягкую насадку.

Приучить ребенка к хождению босиком по новым поверхностям помогут любимые игрушки, которые выступают в роли главных героев сказочного путешествия. Постройте вместе с малышом «волшебную тропинку» из массажных ковриков, и скажите, что любимый мишка или зайчик очень хочет пройти по ней, но боится сделать это один. Малыш с радостью согласится проводить друга, держа его в руках и смело шагая следом.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Используйте сюжетные игры**

Используйте сюжетные подвижные игры. Превращайте воздушные ванны в зарядку. Пусть малыш прыгает как «зайчик» или летает как «птичка». Активные движения не дадут ему замерзнуть.

2 Поливайте из лейки игрушки

«Приручайте» пугающие предметы через игру. Сначала поливайте из лейки или ковшика игрушки. Предложите ребенку «полить» ваши руки. Только после исчезновения страха переходите к обливанию стоп малыша.

3 Стройте волшебные тропинки

Стройте волшебные тропинки для ходьбы босиком. Разложите на полу массажные коврики, полотенца или пуговицы. Отправляйтесь в путешествие вместе с любимой игрушкой, спасая ее от сказочного дракона.

4 Сопровождайте процедуру песенками

Включайте любимую музыку и стихи. Сопровождайте каждую процедуру веселыми песенками или потешками. Постоянные ритуалы создадут у ребенка приятные ассоциации с прохладной водой и воздухом.



ЗАКАЛИВАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ, – ЗАКАЛЯЙСЯ!»****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как правильно перевести ребенка с «малышового» закаливания на контрастный душ?»

«Можно ли продолжать закаливание, если ребенок пошел в детский сад или школу?»

«Как мотивировать ребенка 6–8 лет закаляться самостоятельно?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Холодовые и контрастные процедуры не являются обязательным способом профилактики ОРВИ. При недомогании не проводите экспериментальные холодовые процедуры. Для профилактики инфекций ориентируйтесь на вакцинацию, гигиену, сон, движение, питание и рекомендации врача.

Когда ребенок начинает ходить в школу или сад после каникул, его организм тратит силы на привыкание к новому режиму, людям и нагрузкам. В этот период: уберите закаливание с использованием температурных контрастов; оставьте только легкое умывание прохладной водой (по желанию); наблюдайте за настроением ребенка – если он вялый или капризный, сделайте паузу на несколько дней.

Для того, чтобы мотивировать ребенка 6–8 лет закаляться самостоятельно важны осознанность, личный пример родителей и элементы взрослого вызова. Объясните ребенку биологический смысл процедур. Расскажите, что прохладная вода тренирует сосуды, делает тело сильным и выносливым. Позвольте ему самому регулировать напор душа или отмечать свои успехи яркими наклейками на специальном настенном календаре «Календарь здоровья».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Начинаяте с воздуха**

Внедряйте простые водные процедуры, например простые обливания. Чередуйте теплую и прохладную воду. Всегда завершайте процедуру растиранием полотенцем.

2 Не прекращайте закаливание

Снижайте интенсивность процедур при легком насморке. Заменяйте душ прохладным умыванием или полосканием горла.

3 Объясняйте ребенку пользу

Развивайте осознанную мотивацию и самостоятельность. Объясняйте ребенку пользу процедур понятным языком. Позвольте ему самому настраивать душ, готовиться к закаливанию.

4 Показывайте личный пример

Показывайте личный пример всей семьей. Закаляйтесь вместе с ребенком. Превратите процедуры закаливания в семейную традицию. Дети в этом возрасте активно копируют поведение родителей.



ЗАКАЛИВАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ:
ПОЛЬЗА, ПРАВИЛА И РИСКИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какая реальная польза от солнца для ребенка 5–7 лет?»

«Как правильно рассчитывать время нахождения на солнце для ребенка этого возраста?»

«Каковы первые скрытые признаки теплового удара или солнечного ожога?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Главная польза солнечных ванн для ребенка 5–7 лет заключается в естественном синтезе витамина D, который необходим для роста прочных костей, укрепления зубов и поддержки иммунитета. Кроме того, они регулирует биоритмы, улучшая сон, и мягко активизирует обмен веществ. Улучшается микроциркуляция крови в коже, происходит закаливающий эффект воздуха и общее оздоровление организма при умеренном пребывании на свежем воздухе. Не используйте прямое солнечное воздействие как способ профилактики дефицита витамина D. На прогулке защищайте ребенка тенью, одеждой, головным убором и солнцезащитным средством; вопросы витамина D обсуждайте с педиатром.

Безопасное время нахождения на солнце для старших дошкольников и младших школьников рассчитывают строго по часам и типу кожи, полностью исключая пребывание под прямыми лучами в опасный период с 11:00 до 16:00.

Коварство теплового удара и солнечного ожога заключается в том, что их первые признаки родители часто упускают из-за высокой активности ребенка. Начальный этап перегрева проявляется скрыто: малыш становится необычно вялым или, наоборот, излишне капризным и возбужденным, у него могут пересохнуть губы, появиться сильная жажда или легкая головная боль, а кожа лица становится бледной или слишком красной. Первые признаки солнечного ожога – это едва заметное порозовение кожи, сопровождающееся чувством стянутости, жжения и горячей на ощупь поверхностью тела. Нужно немедленно увести ребенка в прохладную тень, дать ему попить чистой воды комнатной температуры и умыться лицо.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Соблюдайте безопасные часы**

Соблюдайте безопасные часы для прогулок. Выводите ребенка на солнце только до 11:00 и после 16:00. В полуденные часы лучи максимально агрессивны и вызывают сильные ожоги.

2 Дозируйте время

Дозируйте время пребывания на солнце. Начинайте солнечные ванны с 5–7 минут в день. Постепенно увеличивайте это время до 20 минут, а остальной досуг проводите в тени.

3 Защищайте кожу ребенка от солнца

Правильно защищайте кожу кремом. Наносите детский крем за 20 минут до выхода. Обновляйте защитный слой каждые два часа и обязательно после каждого купания.

4 Контролируйте питьевой режим

Контролируйте питьевой режим и головной убор. Надевайте на ребенка светлую панамку и легкую одежду из хлопка. Каждые 15–20 минут предлагайте малышу сделать несколько глотков чистой воды.



ЗАКАЛИВАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ХОДИМ БОСИКОМ:
ЗА И ПРОТИВ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Полезно ли ребенку 5–7 лет ходить босиком по полу или по траве летом?»

«Как правильно организовать хождение босиком на улице летом, чтобы ребенок не подхватил инфекцию?»

«Можно ли начинать закаливание босохождением, если у ребенка часто мерзнут ноги?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Ходьба босиком по чистой безопасной поверхности дает естественный двигательный и тактильный опыт, но не является лечением и не гарантирует профилактику плоскостопия

Прогулки босиком летом по траве, тепловому песку, гальке и земле чрезвычайно полезны для ребенка 5–7 лет. Они активно стимулируют нервные окончания на стопе, укрепляют мышцы и связки, формируя правильный свод ноги. А вот длительное хождение босиком дома по абсолютно гладкому и твердому полу (ламинату, линолеуму или кафелю) не приносит пользы и может перегружать стопу.

Организовать безопасные прогулки босиком на улице можно на проверенных и чистых территориях: на дачном участке, огороженном пляже. Перед тем как разрешить ребенку снять обувь, внимательно осмотрите участок на наличие битого стекла, острых веток или металлических предметов. После каждой уличной прогулки обязательно вымойте ноги ребенка теплой водой с мылом и насухо вытрите их полотенцем, проверив кожу на предмет мелких царапин.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Выберите поверхность**

Разделяйте полезные и вредные поверхности. Разрешайте ребенку бегать босиком по неровным природным покрытиям (траве, песку, гальке). Ограничивайте долгое хождение без обуви по плоскому домашнему ламинату или кафелю.

2 Закаливание босохождением дома

Начинайте закаливание босохождением дома, даже если у малыша мерзнут ноги. Делайте это постепенно, начиная с 2 – 3 минут в день на теплом ковре и плавно увеличивая время.

3 Проверяйте уличные зоны

Строго проверяйте уличные зоны для прогулок. Выбирайте для безопасного босохождения чистые пляжи или дачный участок. Предварительно осматривайте землю, чтобы исключить риск порезов стеклом, гвоздями или острыми ветками.

4 Тщательно мойте стопы

Соблюдайте гигиену после каждой прогулки. Мыльно-водные процедуры обязательны после уличного закаливания. Тщательно мойте стопы теплой водой с мылом, насухо вытирайте их и осматривайте кожу на предмет микротравм.



ПРИВИВКИ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС –1 ГОД)

ЗНАЧЕНИЕ ПРИВИВОК ДЛЯ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Как взаимодействовать с педиатром по вопросу прививок?»

«Как прививка влияет на организм?»

«Что делать, если сроки вакцинации ребенка отличаются от календаря?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Когда в семье появляется малыш, родители прежде всего думают о его безопасности. Речь идет не только о бытовых травмах – ушибах, ожогах или укусах насекомых, но и о невидимой угрозе: вирусах и бактериях, способных нанести вред неокрепшему иммунитету.

Иммунная система ребенка работает с рождения и продолжает созревать. Часть антител малыш получает от матери, но такая защита временная, зависит от конкретной инфекции и не заменяет вакцинацию. Вакцины знакомят иммунную систему с безопасно представленными антигенами возбудителя или его компонентами и помогают сформировать специфическую иммунную защиту.

Ни одна вакцина не гарантирует абсолютной защиты, однако вакцинация снижает риск ряда инфекционных заболеваний и, для многих из них, тяжелого течения и осложнений. Как и другие лекарственные препараты, вакцины могут вызывать нежелательные реакции, поэтому перед прививкой ребенка обязательно осматривает врач или фельдшер, а родителям разъясняют возможные реакции и дальнейшее наблюдение.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Изучите календарь прививок

Чтобы понимать сроки вакцинации, сверяйте прививочный сертификат с действующим Национальным календарем профилактических прививок вместе с педиатром. Это помогает вовремя получить предусмотренные по возрасту дозы вакцин.

2 Учитывайте особенности ребенка

Хроническое заболевание, недоношенность или другая особенность здоровья не означают автоматического отказа от вакцинации. Сообщите врачу всю медицинскую информацию: решение о конкретной вакцине и сроках принимают с учетом состояния ребенка и инструкции к препарату.

3 Педиатр – ваш союзник

Когда вы идете с ребенком к врачу в поликлинику, помните, что он тоже хочет, чтобы малыш был здоров. Не стесняйтесь спрашивать: «А почему мы ставим именно эту вакцину?», «Какие у нее противопоказания?», «Что делать, если ребенок заболел в день прививки?».

4 Не пропускайте осмотр перед уколom

Перед каждой профилактической прививкой ребенок подлежит осмотру врачом или фельдшером. Сообщите о текущем самочувствии, заболеваниях, лекарствах, аллергиях и необычных реакциях на предыдущие дозы.



ПРИВИВКИ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)

ВАКЦИНАЦИЯ В ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ: ГРАФИК ПРИВИВОК

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Какие прививки сделать ребенку?»

«Кто устанавливает график прививок?»

«Можно ли прививать ребенка с повышенной температурой?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Сроки вакцинации определяются действующим Национальным календарем профилактических прививок. На первом году жизни предусмотрены: в первые 24 часа – первая вакцинация против гепатита В; на 3–7-й день – вакцинация против туберкулеза; в 1 месяц – вторая вакцинация против гепатита В; в 2 месяца – первая вакцинация против пневмококковой инфекции и третья доза против гепатита В; в 3 месяца – первая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка и полиомиелита; детям из групп риска – также против гемофильной инфекции типа b. В 4,5 месяца проводят вторые дозы вакцин против дифтерии, коклюша, столбняка и полиомиелита, вторую вакцинацию против пневмококковой инфекции; детям из групп риска – вторую вакцинацию против гемофильной инфекции типа b. В 6 месяцев проводят очередные дозы против дифтерии, коклюша, столбняка и полиомиелита, третью вакцинацию против гепатита В; третью вакцинацию против гемофильной инфекции типа b.

С 6 месяцев календарем предусмотрена ежегодная вакцинация против гриппа. В 12 месяцев проводят вакцинацию против кори, краснухи и эпидемического паротита; детям из групп риска – также четвертую вакцинацию против гепатита В. Если сроки изменились, дальнейшую схему определяет медицинский работник по календарю и инструкциям к применяемым вакцинам.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Оценка состояния ребенка

Перед вакцинацией ребенка осматривает врач или фельдшер и оценивает общее состояние. Это поможет предотвратить неправильную оценку состояния ребенка и исключить риск введения вакцины на фоне скрытого острого заболевания.

2 Комбинированные вакцины

Некоторые вакцины выпускаются комбинированными. Кроме того, несколько совместимых вакцин могут быть введены в один день разными шприцами в разные участки тела; конкретную схему определяет медицинский работник.

3 Если сроки изменились

Если ребенок родился недоношенным или имеет хронические заболевания, педиатр может разработать индивидуальный план вакцинации. Такой подход учитывает состояние здоровья, степень недоношенности, массу тела при рождении, наличие сопутствующих патологий и динамику развития ребенка. Это продуманная стратегия, которая позволяет защитить малыша в максимально безопасные для него сроки.

4 Сохраняйте спокойствие

Дети чувствуют эмоциональное состояние взрослого. Будьте спокойны и разговаривайте с ребенком. Ваша поддержка поможет ребенку быстрее успокоиться и почувствовать себя в безопасности.



ПРИВИВКИ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**ГОТОВИМСЯ К ПРИВИВКЕ:
ЧТО СООБЩИТЬ ВРАЧУ И ВЗЯТЬ С СОБОЙ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

- «Как подготовить ребенка к прививке?»
«Какие тревожные признаки после прививки существуют?»
«Что можно взять с собой в поликлинику?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Каждый раз, когда родителям предстоит вести своего малыша на прививку, они задумываются о том, как правильно его подготовить, чтобы прививка принесла пользу иммунитету, а малыш все легко перенес.

Специальная диета, профилактический прием жаропонижающих или антигистаминных препаратов и другие «подготовительные» меры без назначения врача перед вакцинацией обычно не требуются.

Сохраняйте обычный режим ребенка. Не вводите специальные ограничения и не давайте лекарства «на всякий случай», если этого не рекомендовал врач

Перед прививкой ребенок подлежит осмотру врачом или фельдшером. Сообщите о текущем самочувствии, недавно перенесенных заболеваниях, хронических состояниях, принимаемых лекарствах, известных тяжелых аллергических реакциях и необычных реакциях на предыдущие дозы вакцин. Решение принимается медицинским работником с учетом общего состояния и инструкции к вакцине.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Что взять в поликлинику**

Возьмите прививочный сертификат или другие имеющиеся записи о вакцинации и документы, которые просит медицинская организация. Для комфорта малыша можно взять привычную игрушку, пеленку или книжку; питание и питье – в соответствии с обычным режимом и возрастом ребенка.

2 Что делать дома до прививки

Сохраняйте обычный режим ребенка. Специальная диета, отказ от новых продуктов и ограничение контактов перед вакцинацией обычно не требуются; дополнительные меры применяют только при конкретных медицинских основаниях.

3 Действия перед и после прививки

В день прививки не меняйте привычный распорядок дня для малыша. Покормите ребенка. Малыш должен быть сыт, но не перекормлен. После прививки оставайтесь в медицинской организации не менее 30 минут. Не растирайте место инъекции и не наносите мази или компрессы без рекомендации медицинского работника.

4 Дома после прививки

В течение нескольких дней после прививки наблюдайте за состоянием малыша. До ухода уточните, какие реакции возможны именно после введенной вакцины и когда они могут появиться. При любых необычных или тревожащих симптомах свяжитесь с медицинским работником.



ПРИВИВКИ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ПРИВИВКИ ОТ ГОДА ДО ТРЕХ:
ЗАЩИЩАЕМ МАЛЫША****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие прививки ставят в раннем возрасте?»

«Что делать, если необходим индивидуальный график прививок?»

«Как спланировать поездку перед вакцинацией?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В период раннего детства ребенок активно познает мир, расширяется его круг общения. В связи с этим его организм начинает сталкиваться с новыми вирусами и бактериями. Именно поэтому в этот возрастной период предусмотрено несколько важных вакцин, которые помогут укрепить иммунитет ребенка.

По действующему календарю в 12 месяцев проводят вакцинацию против кори, краснухи и эпидемического паротита; детям из групп риска – также четвертую вакцинацию против гепатита В. В 15 месяцев предусмотрена ревакцинация против пневмококковой инфекции. В 18 месяцев проводят первую ревакцинацию против дифтерии, коклюша, столбняка и полиомиелита; ревакцинацию против гемофильной инфекции типа b. В 20 месяцев проводится вторая ревакцинация против полиомиелита. Вакцинация против гриппа продолжается ежегодно.

Родителям важно помнить, что прививки в раннем возрасте являются не просто формальностью, а научно обоснованным способом сформировать специфическую защиту от инфекций, включенных в календарь, и снизить риск заболеваний и осложнений.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Берегите иммунитет малыша**

Перед вакцинацией не стоит посещать мероприятия с большим скоплением людей или общаться с людьми с признаками заболевания. В противном случае повышается риск столкнуться с вирусной или бактериальной инфекцией, которая может проявиться не сразу.

2 Не планируйте длительные путешествия

Если планируется поездка, заранее сообщите врачу направление и даты. Для некоторых вакцин важно время, необходимое для формирования защиты, но универсального интервала для всех прививок нет.

3 Не игнорируйте заболевания

Сообщите врачу о текущем самочувствии и хронических заболеваниях. Легкое заболевание не всегда требует переноса прививки; решение принимают после медицинской оценки и с учетом конкретной вакцины.

4 Согласовывайте график вакцинации

Прививки делаются по схеме, которая согласована с национальным календарем прививок. Если вы понимаете, что вам необходимо перенести вакцинацию, то согласуйте это с педиатром, чтобы составить индивидуальный график вакцинации.



ПРИВИВКИ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАКЦИНАЦИЯ ПРОПУЩЕНА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Можно ли сделать несколько пропущенных прививок за один визит?»

«Нужно ли начинать все прививки заново, если срок пропущен?»

«Как восстановить график, если документы о части прививок потерялись?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Пропущенный срок не означает, что родители должны самостоятельно начинать вакцинацию заново или выбирать новую схему. По ряду причин сроки вакцинации, предусмотренные национальным календарем профилактических прививок, могут быть пропущены, поэтому догоняющая вакцинация является важным этапом, обеспечивающим безопасность здоровья ребенка.

Если сроки вакцинации были нарушены, дальнейший план составляет медицинский работник с учетом возраста ребенка, уже полученных доз, дат их введения, состояния здоровья и инструкции к конкретной вакцине. Для разных вакцин минимальные интервалы и правила продолжения серии различаются, поэтому универсальной «догоняющей» схемы для всех ситуаций нет. Некоторые совместимые вакцины могут быть введены в один день разными шприцами в разные участки тела; для вакцин против туберкулеза действуют отдельные правила.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Посоветуйтесь с педиатром**

Если вы пропустили прививку из-за болезни ребенка или по какой-то другой причине, то вам следует записаться на прием к педиатру и проконсультироваться. Возьмите с собой все имеющиеся документы. Чем точнее история вакцинации, тем проще составить корректный дальнейший план.

2 Не назначайте график самостоятельно

Не используйте интернет-схемы как персональное назначение: интервалы и последовательность определяет медицинский работник.

3 Восстанавливайте записи

Если прививки делались в разных учреждениях, запросите выписки. Не записывайте приблизительные даты по памяти как подтвержденные сведения – сообщите врачу, какая информация точная, а какая нет.

4 Спросите о следующем шаге

После составления индивидуального графика запишите дату следующей прививки и название вакцины. Это помогает не потерять последовательность при последующих посещениях.



ПРИВИВКИ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**НАБЛЮДАЕМ ЗА РЕБЕНКОМ ПОСЛЕ ПРИВИВКИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие реакции после прививки могут встречаться?»

«Нужно ли заранее давать ребенку жаропонижающее?»

«В каких случаях после вакцинации нужна медицинская помощь?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

После вакцинации возможны кратковременные реакции, характер и сроки которых зависят от конкретной вакцины. Часто встречаются болезненность, покраснение или небольшая припухлость в месте введения, умеренное повышение температуры или недомогание. Наличие или отсутствие таких реакций не показывает, насколько хорошо сформировалась защита.

При затруднении дыхания, быстро нарастающем отеке лица или горла, распространенной крапивнице, судорогах, нарушении сознания или другом резком ухудшении состояния вызывайте экстренную медицинскую помощь. При высокой или длительно сохраняющейся температуре и других тревожащих симптомах свяжитесь с врачом.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Не уходите домой сразу**

Не уходите из поликлиники сразу после прививки. Минимальный период медицинского наблюдения после профилактической прививки составляет 30 минут. Следите за малышом и его состоянием. При любых признаках нестандартного поведения обратитесь к врачу.

2 Уточните ожидаемые реакции

До ухода спросите, какие реакции возможны именно после этой вакцины и когда они обычно появляются. Сохраните номер телефона или другой способ связи с медицинской организацией.

3 Помогайте при легком дискомфорте

При легком дискомфорте следуйте рекомендациям медицинского работника. Не наносите лекарства, мази и домашние средства на место инъекции без необходимости и назначения.

4 Следите за общим состоянием

В первые дни после прививки следите не только за температурой ребенка. Важными показателями являются дыхание, активность и общее состояние ребенка. Если вы заметили какие-то изменения в состоянии ребенка, то не ждите планового приема, лучше сразу обратитесь к врачу.



ПРИВИВКИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ПРИВИВКИ ОТ ТРЕХ ДО СЕМИ:
ПОДДЕРЖИВАЕМ ИММУНИТЕТ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Почему между тремя и пятью годами в календаре меньше плановых прививок?»

«Какие ревакцинации предстоят ребенку ближе к школе?»

«Какие прививки продолжают делать ежегодно?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Если ребенок ранее прививался по календарю, в возрасте 3–5 лет может не быть отдельной плановой прививки, привязанной к каждому году жизни. При этом продолжается ежегодная вакцинация против гриппа, а при пропусках проводится догоняющая вакцинация. По действующему Национальному календарю в 6 лет предусмотрены ревакцинация против кори, краснухи и эпидемического паротита и третья ревакцинация против полиомиелита; в 6–7 лет – вторая ревакцинация против дифтерии и столбняка. Ревакцинация против туберкулеза в 6–7 лет проводится детям с отрицательной реакцией на пробу Манту при отсутствии противопоказаний; решение принимает медицинский работник. Возможность каждой конкретной прививки определяет медицинский работник с учетом предыдущих доз, состояния ребенка, действующего порядка и инструкции к вакцине.

Конкретный график ребенка может отличаться, если предыдущие прививки были сделаны позже, имеются медицинские противопоказания или используются дополнительные прививки по эпидемическим показаниям либо региональному календарю. Поэтому перед поступлением в школу полезно не «считать прививки» самостоятельно, а сверить прививочный сертификат с графиком прививок совместно с медицинским работником.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Вакцинация против гриппа**

Национальный календарь предусматривает вакцинацию детей против гриппа ежегодно начиная с шестимесячного возраста. Она не заменяет другие плановые ревакцинации.

2 Уточните план на возраст 6–7 лет

Уточните у педиатра, какие ревакцинации предстоят ребенку и какие предыдущие дозы подтверждены документами. Перед каждой прививкой проводится медицинский осмотр; дополнительные обследования нужны только при соответствующих показаниях.

3 Не ориентируйтесь только на возраст

Возраст показывает общий этап календаря, но индивидуальный план зависит от предыдущих доз. Если ребенок прививался с задержкой, врач составит дальнейшую схему по фактической истории вакцинации.

4 Проверьте документы заранее

Не откладывайте сверку прививочного сертификата до оформления документов в школу. Если часть записей отсутствует, заранее запросите сведения в прежней поликлинике или другой медицинской организации.



ПРИВИВКИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХОМ УКОЛА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Стоит ли заранее говорить ребенку, что прививка может быть неприятной?»

«Что делать, если ребенок плачет или отказывается заходить в процедурный кабинет?»

«Как поддержать ребенка во время самого укола?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Страх перед уколом у дошкольника понятен: ребенка может тревожить боль, неизвестность, медицинская обстановка или прошлый неприятный опыт. Полезнее не отрицать страх, а заранее простыми словами объяснить последовательность событий и дать ребенку понятные способы справиться с напряжением.

Не обещайте: «Больно совсем не будет», если ребенок может почувствовать укол. Более честная формулировка: «Ты можешь почувствовать быстрый щипок или укол, а я буду рядом». Не стыдите за слезы и не сравнивайте с другими детьми. Спокойное поведение взрослого, удобное положение ребенка, объятие, отвлечение разговором, книгой или игрушкой и медленное дыхание могут уменьшать страх и напряжение.

Во время вакцинации маленького ребенка можно удерживать в безопасном поддерживающем положении на руках или на коленях взрослого, следуя указаниям медицинского работника. Если страх очень сильный, ребенок регулярно избегает медицинских процедур или переживание нарастает от визита к визиту, это стоит заранее обсудить с врачом; иногда требуется более индивидуальный подход к снижению боли и тревоги.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Расскажите заранее**

Коротко опишите последовательность: «Мы зайдем, врач тебя осмотрит, потом будет прививка, немного посидим и пойдем домой». Не перегружайте ребенка подробностями и не пугайте описанием иглы.

2 Говорите честно

Вместо «ничего не почувствуешь» скажите: «Укол может быть неприятным, но он длится недолго». Это сохраняет доверие и позволяет ребенку подготовиться.

3 Дайте безопасный выбор

Предложите выбрать, что взять с собой, слушать ли историю, смотреть на процедуру или отвернуться, держать вас за руку или сидеть рядом – если это не мешает работе медицинского специалиста.

4 Плакать можно

Если ребенок испугался или плачет, спокойно признайте его чувство: «Я вижу, что тебе страшно. Я рядом». После процедуры отметьте конкретное действие: «Ты смог спокойно держать руку», «Ты рассказал, что тебе было страшно».



ПРИВИВКИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ИГРАЕМ В БОЛЬНИЦУ И ГОТОВИМСЯ К ПРИВИВКЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Может ли игра в больницу уменьшить тревогу перед прививкой?»

«Как разыграть медицинский визит, не напугав ребенка еще сильнее?»

«Можно ли в игре ставить укол (пусть даже понарошку)?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Сюжетная игра может помочь дошкольнику заранее познакомиться с последовательностью медицинского визита и сделать незнакомую ситуацию более предсказуемой. Ребенок может попробовать роли пациента, врача или сопровождающего взрослого, задавать вопросы и менять сюжет. Если игра усиливает тревогу или ребенок не хочет ее продолжать, не настаивайте.

Для игры достаточно игрушечного медицинского набора, куклы или мягкой игрушки, пластыря, бинта и обычных безопасных предметов. Не используйте настоящие иглы, шприцы с иглами, лекарства и другие медицинские изделия. Не превращайте игру в запугивание: фразы «будешь плохо себя вести – врач сделает укол» усиливают страх и формируют небезопасное отношение к медицинской помощи.

Можно разыграть короткую последовательность: игрушка приходит в поликлинику, рассказывает врачу о самочувствии, проходит осмотр, получает прививку, немного отдыхает рядом с взрослым и идет домой. Сам момент укола достаточно обозначить словом или легким прикосновением игрушечного предмета. Если ребенок не хочет разыгрывать прививку, не настаивайте – можно ограничиться чтением книги или разговором.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Сначала лечите игрушку**

Предложите выбрать пациента – куклу, мягкую игрушку или другой знакомый персонаж. Используйте только безопасный игрушечный набор без настоящих игл, лекарств, острых и мелких деталей.

2 Знакомая последовательность

Разыграйте только основные этапы реального визита: пришли, поздоровались, прошли осмотр, сделали условную прививку, немного побыли рядом со взрослым и ушли домой.

3 Меняйтесь ролями

Сначала взрослый может быть врачом, затем предложите ребенку самому стать врачом или родителем игрушки. Возможность управлять сюжетом помогает сделать медицинскую ситуацию менее неизвестной.

4 Завершите игру спокойно

Не устраивайте экзамен и не требуйте обещания «не плакать». В конце можно спросить: «Что помогло мишке?», «Что ты хочешь взять с собой к врачу?». Так игра переходит в конкретный план поддержки.



ОДЕЖДА | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)

**ОДЕЖДА МЛАДЕНЦА:
ТЕПЛО, СВОБОДНО И БЕЗОПАСНО****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как понять, что младенец одет достаточно тепло?»

«Какие элементы одежды и детали стоит избегать для безопасности ребенка?»

«Какая одежда лучше всего обеспечит свободу движений малышу?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

У малышей терморегуляция еще недостаточно развита, поэтому легко ошибиться. Проверяйте не только ручки и ножки, они часто бывают прохладными из-за особенностей кровообращения, и это не всегда значит, что ребенок мерзнет, а зоны ближе к центру тела: шею, спину, сгибы рук и ног. Если эти места теплые и сухие, значит малышу комфортно.

К элементам одежды и деталям, которые стоит избегать для безопасности ребенка можно отнести: мелкие детали; тугие резинки на рукавах, штанинах или поясе; синтетические материалы; сложные застёжки; шнурки, веревочки, цепочки. Если сомневаетесь в какой-то вещи, то лучше отложить. Безопасность ребенка важнее. Выбирайте мягкую удобную одежду; важны свойства ткани, свобода движений и отсутствие раздражающих деталей.

В выборе одежды для малыша необходимо выбирать ту, которая лучше всего обеспечит свободу движений малышу. Учитывайте правильный крой и эластичность. Выбирайте вещи свободного кроя, не облегающие плотно. Выбирайте модели с эластичными элементами (резинка на талии, манжеты на рукавах или штанинах). Они обеспечивают комфортную посадку и не мешают активно двигаться. Хорошим вариантом станут цельные комбинезоны, которые не мешают движениям и не создают лишних складок. Для активных малышей подойдут штанишки без ножек или модели с эластичным поясом. Они не давят и позволяют свободно поднимать ножки. При этом одежда не должна быть слишком объемной.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Проверяйте температуру**

Проверяйте температуру не по ручкам и ножкам, а по шее, спине и сгибам конечностей: если эти зоны теплые и сухие, то ребенку комфортно. При признаках перегрева снимите один слой одежды, а при переохлаждении (бледность, вялость) добавьте.

2 Вещи из натуральных дышащих тканей

Выбирайте для первого слоя (то, что прилегает к коже) вещи из натуральных дышащих тканей (хлопок, бамбук, лен): они снижают риск раздражения и помогают поддерживать комфортную температуру, не допуская избыточного потоотделения.

3 Предпочтение удобным моделям

Отдавайте предпочтение моделям с простым кроем и удобными застёжками (например, слипам с кнопками по всей длине): так одежда не будет сковывать движения, а переодевание станет быстрым и безопасным.

4 Осматривайте на опасные элементы

Перед тем как надеть вещь, осмотрите ее на потенциально опасные элементы: мелкие пуговицы, бусины, свисающие шнурки, тугие резинки. Лучше отказаться от таких деталей.



ОДЕЖДА | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ОДЕЖДОЙ МАЛЫША****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как часто нужно стирать одежду малыша от 2 месяцев до 1 года?»

«Какие средства для стирки лучше использовать, чтобы не вызвать раздражение на коже ребенка?»

«Как правильно сушить и хранить одежду младенца, чтобы она оставалась безопасной и удобной?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Стирайте одежду малыша по мере загрязнения. Нательное белье (боди, слипы, носочки, шапочки) достаточно часто, иногда ежедневно, особенно если ребенок активно двигается. Постельное белье меняйте часто. Верхнюю одежду (прогулочные комбинезоны) стирайте по мере загрязнения.

Для стирки лучше использовать специализированные средства с пометкой «для детского белья» или «0+». Ищите в составе минимум агрессивных компонентов: без отдушек и ароматизаторов, без хлора и фосфатов. Хорошо, если у средства нейтральный pH (около 6–7). Жидкие гели часто лучше выполаскиваются, чем порошки. Включайте режим дополнительного полоскания, чтобы в волокнах ткани точно не осталось следов моющего средства. Стирайте по инструкции, тщательно выполаскивайте и полностью высушивайте вещи; избегайте сильных ароматизаторов при чувствительности ребенка.

Для сушки выбирайте щадящие режимы. Можно сушить на воздухе, так как свежий воздух дополнительно обеззараживает вещи. Если используете сушилку, ставьте низкую температуру: это убережет ткань от усадки, деформации и выцветания. Не сушите вещи под прямыми палящими лучами солнца долго, цвета могут выгореть. Не используйте сушильные листы с химическими добавками (оптические отбеливатели, ароматизаторы) – они могут оседать на ткани и провоцировать раздражение. Перед тем как убрать вещи на хранение, убедитесь, что они полностью постираны и высушены. Отсортируйте: по сезонам, размерам или категориям.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Стирайте белье малыша**

Стирайте нательное белье малыша (боди, слипы, носочки) после каждой носки, а при появлении пятен или следов срыгивания – сразу; верхнюю одежду (комбинезоны, куртки) стирайте только по мере загрязнения, чтобы не портить пропитку и утеплитель.

2 Используйте жидкое средство

Используйте жидкое средство для стирки с пометкой «для детского белья» или «0+», без отдушек и агрессивных компонентов, и обязательно включайте режим дополнительного полоскания. Так на ткани почти не останется остатков моющего средства.

3 Сушите вещи

Сушите вещи в хорошо проветриваемом месте или на низкой температуре в сушильной машине, избегайте долгого воздействия прямых солнечных лучей (чтобы ткань не выгорала) и не складывайте одежду влажной – это поможет избежать появления неприятного запаха.

4 Храните чистые вещи отдельно

Храните чистые вещи отдельно от ношенных, раскладывая их по категориям (по сезону, размеру или типу) в сухом месте; для защиты от моли лучше использовать натуральные средства (например, саше с лавандой).



ОДЕЖДА | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**ОДЕВАЕМ ПО ПОГОДЕ:
ПРАВИЛО СЛОЕВ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Сколько слоев одежды нужно одевать на малыша в прохладную погоду (около +15 °C)?»

«Как понять, что принцип многослойности подобран правильно?»

«Какие вещи лучше выбрать для каждого слоя?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

При температуре около +15 °C малышу от 2 месяцев до 1 года может быть достаточно трех слоев одежды: базовый (например, хлопковое боди с длинным рукавом), утепляющий (флисовый слип или кофточка со штанишками) и защитный (легкий демисезонный комбинезон либо ветровка с брюками). При этом важно учитывать ветер и влажность. Если на улице ветрено, можно добавить еще один тонкий слой или выбрать более плотную верхнюю одежду.

Чтобы понять, что принцип многослойности подобран правильно, проверяйте шею, спину и сгибы конечностей. Эти зоны должны быть теплыми и сухими. Если кожа бледная и холодная, ребенок вялый или дрожит, то ему холодно, нужно добавить слой или сократить время прогулки.

Для первого (базового) слоя выбирайте вещи из натуральных дышащих тканей (хлопок, бамбук) без швов в местах соприкосновения с кожей. Они должны плотно прилегать, но не сдавливать. Второй (утепляющий) слой лучше делать из мягкого флиса или трикотажа. Он удерживает тепло и позволяет легко регулировать температуру. Третий (защитный) слой должен оберегать от ветра и влаги. Комбинезоны или комплекты из софтшелла, либо с водоотталкивающей пропиткой должны быть чуть свободнее предыдущих слоев. Так между ними сохранится воздушная прослойка, которая лучше всего сохраняет тепло.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Принцип трех слоев**

Используйте многослойность как принцип, а не фиксированное число вещей; регулируйте по погоде и состоянию ребенка.

2 Ориентируйтесь не на свои ощущения

Ориентируйтесь не на собственные ощущения, а на температуру тела малыша: проверяйте шею, спину и сгибы рук и ног. Они должны быть теплыми и сухими; прохладные ручки и ножки сами по себе не означают, что ребенок замерз.

3 Каждый слой чуть свободнее

Подбирайте каждый слой чуть свободнее предыдущего. Воздушная прослойка между слоями лучше всего удерживает тепло; при этом избегайте слишком объемной одежды, чтобы холодный воздух не проникал под нее.

4 Учитывайте разные факторы

Всегда учитывайте не только температуру воздуха, но и ветер, влажность и активность ребенка: в ветреную или сырую погоду добавьте тонкий дополнительный слой либо выберите более плотную верхнюю одежду, а если малыш спит в коляске, то дополнительно укройте его легким пледом.



ОДЕЖДА | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ОДЕЖДА И ОБУВЬ ДЛЯ СВОБОДНОГО ДВИЖЕНИЯ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие фасоны одежды лучше всего подходят ребенку от 1 до 3 лет?»

«На какие параметры обуви важно обратить внимание, чтобы ребенку было удобно бегать и прыгать?»

«Какие детали в одежде стоит избегать, чтобы малыш мог сам участвовать в переодевании?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Для ребенка 1–3 лет лучше всего подходят свободные, не сковывающие движения фасоны: мягкие трикотажные комбинезоны, брюки на эластичном поясе, платья и сарафаны простого кроя. Важно, чтобы швы были плоскими или находились снаружи. Так они не будут натирать кожу при активных играх. Важна небольшая свобода кроя. Это не мешает двигаться, бегать и наклоняться.

При выборе обуви в первую очередь обратите внимание на гибкую, но устойчивую подошву. Она должна легко сгибаться в носочной части, повторяя движение стопы при ходьбе и беге. Обязательно нужна надежная фиксация пятки (жесткий задник). Это помогает правильно формировать свод стопы и защищает от подворачивания ноги. Оптимальный запас по длине, примерно 1–1,5 см, чтобы пальцам было свободно, а застежки (липучки или простые пряжки) должны позволять ребенку самому надевать обувь и надежно ее фиксировать.

Чтобы малыш мог участвовать в переодевании, избегайте сложных застежек и мелких деталей: пуговиц, крючков, тугих молний и узких резинок. С ними ребенку справиться труднее. Лучше выбирать вещи на липучках, кнопках или на эластичных поясах: они просты в использовании и не мешают активности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Одежда свободного кроя**

Выбирайте одежду свободного кроя из мягких, тянущихся тканей (например, трикотажа): подойдут слипы, брюки на эластичном поясе, платья простого силуэта. Важно, чтобы швы были плоскими или вынесены наружу. Так они не будут натирать при активных движениях, а ребенок сможет свободно ползать, бегать и наклоняться.

2 Три момента при подборе обуви

При подборе обуви обращайте внимание на три момента: гибкая подошва в носочной части (чтобы стопа двигалась естественно), жесткий задник для надежной фиксации пятки и запас по длине 1 – 1,5 см. Такая обувь помогает правильному формированию стопы, оставаясь удобной для бега и прыжков.

3 Предпочтение простым застежкам

Отдавайте предпочтение простым застежкам: липучкам, кнопкам или эластичным поясам. Они позволяют ребенку пробовать одеваться самостоятельно, не сталкиваясь с непосильными задачами, и меньше расстраиваться из-за неудачи.

4 Избегайте в одежде тугих резинок

Избегайте в одежде тугих резинок, сложных застежек (пуговиц, крючков, тугих молний), а также свисающих лент, длинных шнурков и жестких декоративных элементов. Они ограничивают подвижность, цепляются за предметы и могут создавать дискомфорт.



ОДЕЖДА | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**КАК ВЫБРАТЬ УДОБНУЮ ОБУВЬ ДЛЯ МАЛЫША****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какой запас по длине стоит оставлять в обуви для ребенка 1–3 лет и как определить нужный размер?»

«Обязательно ли в детской обуви должен быть жесткий задник и на что еще обратить внимание?»

«Какие особенности подошвы лучше выбрать, чтобы малышу было удобно бегать и прыгать?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Оптимальный запас в обуви должен быть 1–1,5 см. Нужен небольшой промежуток для того, чтобы стопа могла естественно расширяться при беге или прыжках, а также чтобы компенсировать рост ножки. Чтобы правильно определить размер, нужно измерить длину стопы. Поставьте ребенка на листок бумаги, отметьте у пятки и самого длинного пальца, затем измерьте расстояние между отметками. К полученной длине прибавьте 1–1,5 см и сравните результат с размерной сеткой производителя. Стопа у малышей растет быстро, поэтому проверяйте размер примерно каждые 2–3 месяца. Для зимней обуви берите запас ближе к 1,5 см, туда поместится теплый носок. Слишком большой запас (больше 1,5 см) брать не стоит.

Для здорового ребенка нужен формоустойчивый задник. Он должен стабилизировать пятку, не давать стопе «заваливаться» вбок, но при этом не фиксировать ее полностью. Задник должен повторять контуры пятки: не давить, но и не болтаться. Жесткая фиксация оправдана только по назначению врача.

Материалы верха. Лучше выбирать дышащие: натуральную кожу, текстиль или перфорированные материалы. Это важно для комфорта при активных играх ребенка. Подошва должна быть гибкой в носочной части (в области переката стопы), чтобы не нарушать естественную биомеханику шага. Проверьте: согните подошву в руках – она должна гнуться легко, без треска и белесых заломов, и возвращаться в форму.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Правильно определите размер**

При примерке проверьте, что пальцы не упираются, пятка не выскальзывает и обувь не сдавливает стопу. Измерьте длину стопы малыша во второй половине дня (ножка чуть отекает), поставив его босиком на лист бумаги и обведя стопу; к полученной длине прибавьте указанный запас. Перепроверяйте размер каждые 2–3 месяца.

2 Формоустойчивый задник

Задник должен держать форму и стабилизировать пятку, не давая ей заваливаться, но не сковывать естественные движения стопы. Хорошо, если есть липучки или другие застежки, они плотно фиксируют голеностоп и при этом позволяют ребенку самому участвовать в обувании.

3 Обратите внимание на подошву

Подошва должна быть гибкой в носочной части (легко сгибаться при перекате стопы), иметь рифленый протектор для сцепления и амортизацию для смягчения прыжков; подойдут материалы вроде ТЭП или полиуретана. Верх лучше брать из дышащих материалов (натуральная кожа, текстиль).

4 Удобство при примерке

Проверяйте удобство при примерке и наблюдайте за ребенком. Пусть малыш походит в обуви в магазине, она не должна натирать, сдавливать пальцы или «болтаться». Следите, чтобы носок был достаточно широким (пальцы свободно шевелятся), а швы и декоративные элементы не терли кожу.



ОДЕЖДА | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**УЧИМ ОДЕВАТЬСЯ:
ИГРОВЫЕ ПРИЕМЫ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие игровые приемы могут превратить самостоятельное одевание в увлекательное занятие?»

«Как с помощью игры научить ребенка правильно надеть одежду?»

«Какие игры или «ритуалы» можно использовать?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Превратить одевание в игру помогают простые сюжеты и понятные малышу метафоры. Например, можно сказать: «Давай твои ножки – это паровозики, а штанины – туннели: пусть паровозики заедут в туннели!» Или представить шапку короной, а ботинки – сапогами-сорокоходами. Игра «помоги игрушке»: дайте ребенку куклу или плюшевого зверя и попросите одеть его. Так малыш сначала тренируется на игрушке, а потом охотнее повторяет действия на себе. Используйте «показ мод» или «фотосессию», где ребенок сам выбирает наряд и демонстрирует его.

Чтобы ребенок понимал, как и куда надевать вещи, используйте проговаривание и наглядность. Когда одеваете малыша, четко называйте предметы и действия: «Продеваем правую ручку в рукав, теперь левую... Вот и футболка надета!». Выбирайте в одежде заметные детали (кармашек, аппликация, цветной шов спереди) и проговаривайте: «Смотри, котик на передней стороне, значит, он должен смотреть вперед».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Превращайте одевание в игру**

Используйте простые образы и сравнения, понятные малышу («штанишки – это туннель для ножек», «шапка – корона принцессы»), либо привлекайте любимую игрушку. Пусть ребенок сначала наденет кофточку на мишку, а потом попробует на себя. Так снижается тревожность и растет интерес к процессу.

2 Важен выбор и контроль ребенка

Делайте акцент на выборе и контроле ребенка: предлагайте варианты «из двух» (например, «Какую футболку наденем: синюю или красную?») и заранее раскладывайте вещи в правильной последовательности (носки, штаны, кофта). Предсказуемость и возможность выбора помогают малышу проявлять самостоятельность.

3 Давайте посильные шаги

Упрощайте задачу и давайте посильные шаги. Выбирайте одежду с широкой горловиной, мягкими резинками и липучками вместо пуговиц, а ребенку поручайте одно посильное действие. Например, «просунь ручку в рукав» или «натяни носок». Разделение процесса на маленькие этапы делает его выполнимым и дает ребенку ощущение успеха.

4 Закрепляйте навык с помощью ритуалов

Закрепляйте навык с помощью ритуалов и похвалы: введите короткий повторяющийся ритуал (простая картинка-подсказка с порядком вещей, короткий стишок или считалочка на каждый шаг). Отмечайте любые попытки самостоятельности: «Ты сам взял штанишки – молодец!». Признание стараний мотивирует ребенка пробовать снова.



ОДЕЖДА | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ОДЕЖДА ПО ВОЗРАСТУ И ПО СЕЗОНУ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какую одежду лучше подбирать ребенку 3–7 лет для детского сада и прогулок с учетом сезона?»

«Какие особенности кроя и материалов стоит учитывать при выборе одежды?»

«Как составить базовый гардероб для ребенка 3–8 лет?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Для детского сада и прогулок подбирайте одежду по принципу многослойности: базовый слой – из дышащего хлопка (футболка), средний – из флиса или трикотажа (кофта, свитер), верхний – ветро- и влагозащитный (куртка, комбинезон). Летом подойдут легкие комплекты из натуральных тканей, зимой – теплые вещи с утеплителем, а в межсезонье – комбинации слоев с учетом переменной погоды.

При выборе одежды обращайте внимание на свободный крой, не сковывающий активные движения, и материалы – лучше натуральные или качественные смесовые ткани, которые пропускают воздух и отводят влагу. Важны удобные застежки (липучки, кнопки, эластичные пояса), отсутствие жестких швов и мелких деталей, а также светоотражающие элементы для безопасности на прогулке.

Базовый гардероб ребенка 3–8 лет стоит формировать из универсальных вещей, сочетающихся между собой: 2–3 футболки, 1–2 джемпера, брюки/леггинсы, платье или сарафан (для девочек), демисезонная и зимняя верхняя одежда, головной убор, перчатки, 2–3 пары носков и подходящая по сезону обувь. Добавляйте сезонные предметы (панамку, дождевик, термобелье).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Используйте принцип слоев**

Базовый слой (футболка, лонгслив из хлопка) плюс средний (свитер, флисовая кофта) и верхний (куртка, ветровка, дождевик по погоде). Так ребенок не перегреется и не замерзнет. При необходимости можно снять или добавить один слой.

2 Вещи из практичных материалов

Выбирайте вещи свободного кроя из практичных материалов: трикотаж, флис, качественная смесовая ткань. Избегайте тугих резинок, жестких швов и мелких деталей. Ребенку важно свободно двигаться, бегать и наклоняться.

3 Удобные застежки и детали

Делайте ставку на удобные застежки и детали, которые помогают ребенку одеваться самому. Это липучки, кнопки, эластичные пояса вместо сложных молний и пуговиц. Добавьте светоотражающие элементы на верхнюю одежду. Это важно для безопасности в темное время суток.

4 Запасной комплект одежды

Всегда имейте запасной комплект одежды (футболка, носки, штаны) в шкафчике в саду: дети в этом возрасте часто пачкаются, промокают или потеют. Отдавайте предпочтение вещам, которые легко стираются и быстро сохнут. Так проще поддерживать комфорт и гигиену в течение дня.



ОДЕЖДА | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)

ТЕПЛО ИЛИ ХОЛОДНО: УЧИМ РЕБЕНКА ОЦЕНИВАТЬ САМОЧУВСТВИЕ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

- «Как научить ребенка 3–7 лет самому понимать, жарко ему или холодно?»
«Какие игры помогут ребенку связать ощущения с конкретными действиями?»
«По каким признакам родители могут понять, что ребенку некомфортно?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Чтобы ребенок 3–7 лет научился понимать, жарко ему или холодно, важно давать ему возможность замечать собственные ощущения и связывать их с простыми словами: «мне тепло», «мне холодно». Начинайте с бытовых ситуаций. Просите потрогать свои ручки или спинку и сказать, какие они: теплые или прохладные, а сами при этом проговаривайте варианты фраз, которые ребенку будет легко повторить. Регулярно предлагайте ребенку самому оценить комфортно ли ему.

Игровые ситуации помогают ребенку связать ощущения с действиями. Например, игра «метеоролог», где ребенок «проверяет погоду» на себе («у меня ручки прохладные – значит, нужна кофта») и сам принимает простое решение. Используйте сюжетную игру «спасатели», где игрушка «замерзла» или «перегрелась», и малыш подбирает ей одежду и объясняет почему. Такие игры формируют умение делать осознанный выбор.

Понять, что ребенку некомфортно, можно не только по словам, но и по внешним признакам. При переохлаждении у ребенка могут быть прохладные затылок и спинка, бледная кожа. Важно помнить, что активные дети быстрее перегреваются, а спокойные или малоподвижные быстрее мерзнут, поэтому ориентируйтесь не только на температуру воздуха, но и на индивидуальные особенности ребенка.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Проговаривайте ощущения

Проговаривайте с ребенком ощущения и давайте простые слова для их описания: «Тебе тепло? Холодно? Ты вспотел?». Используйте понятные образы («как ежик съежился – значит, холодно», «как солнышко греет – значит, тепло») и регулярно спрашивайте малыша о самочувствии.

2 Используйте визуальную опору

Введите наглядную «шкалу комфорта» из картинок и вместе соотносите состояние ребенка с картинкой, сразу предлагая простое действие (надеть кофту, снять свитер, попить воды). Такая визуальная опора помогает дошкольнику быстрее связать ощущение с нужным шагом и самостоятельно принимать решения.

3 Практикуйте навык в игре

Практикуйте навык в игре: пусть ребенок «лечит» игрушку, которая замерзла или перегрелась, — подбирает ей одежду и объясняет, почему. Или поиграйте в «метеоролога»: малыш «проверяет погоду» на себе (трогает спинку, ручки) и делает вывод: «Ручки прохладные, значит надо надеть кофточку». Игровые роли снижают тревожность и делают обучение естественным.

4 Ориентируйтесь на внешние признаки

Ориентируйтесь не только на слова ребенка, но и на внешние признаки. Проверяйте температуру затылка или спинки (они точнее, чем щеки или нос), следите за цветом кожи и настроением. Помните, что у подвижных детей перегрев наступает быстрее.



ОДЕЖДА | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ОБУВЬ СТАЛА МАЛА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«По каким внешним признакам можно понять, что обувь стала мала?»

«На какие жалобы ребенка стоит обратить внимание, что обувь стала тесной?»

«Как правильно проверить, хватает ли места в обуви, и какой запас по длине должен быть?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Важно обращать внимание на внешние признаки тесноты обуви: если пальцы ребенка упираются в носок, на коже остаются следы от швов или краев (покраснения, натертости, мозоли), а походка меняется. Малыш начинает ходить на носках или косолапить – это сигнал, что обувь стала мала. Также насторожить должно то, что обувь стало сложно надевать и снимать. Нога с трудом помещается внутри.

Стоит прислушиваться не только к прямым жалобам ребенка («жмет», «больно», «неудобно»), но и к косвенным проявлениям дискомфорта: капризам при обувании, попыткам снять обувь при первой возможности, просьбам взять на руки во время прогулки. После прогулки поводом для беспокойства могут стать жалобы на чувство усталости или боль в ногах, а также заметная утомленность, нехарактерная для обычного состояния ребенка.

Чтобы правильно проверить, хватает ли места в обуви, выньте стельку и поставьте на нее ногу ребенка: зазор от кончиков пальцев до края стельки должен быть 7–10 мм для детей 3–6 лет и 10–15 мм – для детей 7–8 лет. При этом оценивайте не только длину, но и ширину обуви, а также высоту подъема. Поэтому даже изначально подходящая обувь со временем может стать тесной.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Проверяйте размер стопы**

Регулярно проверяйте размер стопы ребенка (раз в 3–4 месяца) и сверяйте с текущей обувью. Лучше всего измерять ногу вечером, когда она немного отекает, а для проверки запаса вынимать стельку и ставить на нее стопу.

2 Осматривайте ноги ребенка

Внимательно осматривайте ноги ребенка после прогулок: покраснения, натертости, мозоли или вмятины от швов и краев обуви, будут признаком тесноты; а также обращайте внимание на изменения походки (ходьба на носках, шарканье). Так ребенок пытается снизить давление в тесной обуви.

3 Внимание к сигналам дискомфорта

Прислушивайтесь не только к прямым жалобам («жмет», «больно»), но и к косвенным сигналам дискомфорта: капризам при обувании, попыткам снять обувь, просьбам взять на руки на прогулке, усталость и боль в ногах после ходьбы.

4 Оценивайте обувь комплексно

Оценивайте обувь комплексно. Не только по длине, но и по ширине и высоте подъема. Поэтому даже изначально подходящая обувь может стать тесной, давайте ребенку пройтись в обуви при примерке и следите, чтобы он мог свободно шевелить пальцами.



ЧАСТО БОЛЕЮЩИЕ ДЕТИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО**ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие причины чаще всего объясняют, почему ребенок часто болеет?»

«Могут ли быть частые болезни вариантом нормы для ребенка?»

«На какие критерии стоит ориентироваться?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

К группе часто болеющих детей (ЧБД) относят таких детей, которые переносят острые респираторные инфекции (ОРЗ, ОРВИ) заметно чаще, чем принято считать нормой для их возраста. Важно сразу уточнить, что ЧБД – это не диагноз. Это скорее маркер для врачей: сигнал, что ребенок требует повышенного внимания, чтобы понять причину повышенной восприимчивости и выстроить тактику наблюдения и профилактики. Частые простуды у детей – одна из самых частых причин беспокойства родителей. Однако в большинстве случаев это естественный этап развития иммунной системы, а не признак ее слабости.

Да, частые ОРВИ могут быть вариантом нормы. Ребенок рождается с незрелой иммунной системой. Чтобы научиться защищаться, организм должен «познакомиться» с тысячами вирусов и бактерий и выработать к ним антитела. Детский сад и школа становятся главным местом для такой тренировки.

После начала посещения ребенком детского сада количество респираторных инфекций учащаются из-за увеличения контактов. Оценивают не только число эпизодов, но и тяжесть, осложнения, восстановление, темпы развития и общее состояние.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Оцените объективную норму**

Для детей, начинающих посещать детский сад, частые болезни (6–8 раз в год) считаются вариантом нормы. Организм знакомится с новыми вирусами и учится вырабатывать антитела.

2 Ищите истинные причины вне сада

Если ребенок болеет тяжело или без контакта с коллективом, проверьте другие факторы: аллергические реакции, скрытый железодефицит, наличие хронических очагов инфекции (например, аденоидов) или слишком сухой воздух в квартире.

3 Ориентируйтесь на восстановление

Важный критерий нормы – самочувствие между болезнями. Если в здоровом периоде у ребенка хороший аппетит, нормальный сон и высокая активность, его иммунная система справляется.

4 Снижайте нагрузку во время эпидемий

В пик заболеваемости сократите посещение массовых мероприятий и торговых центров. Вместо иммуностимуляторов лучше обеспечить стабильный режим дня, проветривание комнаты и увлажнение слизистых носа солевым раствором.



ЧАСТО БОЛЕЮЩИЕ ДЕТИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ ДОЛГОЙ БОЛЕЗНИ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Как правильно расширять рацион питания ребенка после болезни, если у него плохой аппетит?»

«Какая физическая активность допустима в первые недели выздоровления?»

«Нужно ли давать ребенку аптечные витамины для поддержки иммунитета после ОРВИ?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

После болезни возвращайте обычный режим, питание и физическую активность постепенно по самочувствию и рекомендациям врача. Предлагайте ребенку теплые (не горячие) блюда: картофельное пюре с кусочком сливочного масла, паровые котлеты, печеное яблоко, жидкая манная каша или куриный бульон. Жидкость важнее еды, поэтому предлагайте компот из сухофруктов, морс или теплую воду по глоточку в течение дня.

В первые одну-две недели после ОРВИ организму нужен покой. Рекомендуется спокойная активность без переохлаждения. Организуйте совместные игры: конструирование, рисование. Полезна будет недолгая прогулка во дворе вдаль от детских площадок. Избегайте посещения детского сада, кружков, бассейна и шумных игр со сверстниками до полного исчезновения слабости.

Специальные иммуностимулирующие комплексы или синтетические витамины здоровому ребенку после обычной простуды не требуются. Важно, чтобы был сбалансирован рацион питания.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 «Сначала сон, потом еда»

Долгая болезнь истощает нервную систему. Не пытайтесь накормить ребенка насильно или сразу вернуть его в режим обычной жизни. Важен глубокий полноценный сон. Ложитесь спать рано (в 19:30–20:00), обеспечьте прохладный воздух в спальне.

2 Щадящий режим прогулок

Свежий воздух необходим для восстановления, но холодный ветер может спровоцировать осложнение. Важны «прогулки созерцания»: посидеть на скамейке, покормить птиц, неспешно прогуляться. Одевайте ребенка по погоде, избегая излишнего укутывания.

3 Практика «Облегченного дня»

Не возвращайтесь сразу к полному рациону и обычному меню. Вводите «облегченные дни», где основу составляют теплые каши, пюре, паровые котлеты и много теплого питья. Если ребенок отказывается от мяса, предложите мясное суфле или паштет.

4 Тихие игры вместо шумных игр

Отложите шумные подвижные игры. Сейчас ребенку нужны сенсорные и тактильные занятия для снятия стресса: лепка из мягкого пластилина, совместное прослушивание аудиосказок. Это помогает нервной системе переключиться из режима «выживание» в режим «безопасность».



ЧАСТО БОЛЕЮЩИЕ ДЕТИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО**КАК СОХРАНИТЬ ТЕМП РАЗВИТИЯ МАЛЫША ВО ВРЕМЯ ЧАСТЫХ БОЛЕЗНЕЙ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как заниматься с ребенком, если у него высокая температура и он просто лежит в кровати?»

«Что делать во время болезни: учить его чему-то новому или просто повторять то, что он уже знает?»

«Как сделать так, чтобы ребенок не разучился дружить со сверстниками, пока долго сидит дома?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Во время болезни приоритет – отдых, комфорт и лечение. Если ребёнку хочется читать, слушать историю или играть спокойно, поддержите его интерес. По мере восстановления постепенно возвращайтесь к обычной деятельности. Общение со сверстниками поддерживайте только если оно радует ребёнка и не утомляет.

Во время выздоровления (когда температура спала, но слабость осталась) не рекомендуется вводить новые игры и задания. Используйте это время для закрепления знаний через игру: соберите пазл, который ребенок уже собирал, перечитайте любимую книгу, обсудив детали сюжета, или постройте город из конструктора по старой схеме. Это создает ситуацию успеха.

Дошкольники воспринимают дружбу как совместную деятельность, а не разговоры, поэтому отсутствие общих игр вызывает у них тревогу. Чтобы ребенок не чувствовал себя исключенным, поддерживайте визуальную связь с группой. Договоритесь с воспитателем о возможности короткого включения в утренний круг по видеосвязи раз в несколько дней. Организуйте обмен письмами или рисунками: пусть друзья вашего ребенка нарисуют открытку с фотографией их сегодняшней постройки в саду, а ваш малыш ответит им своим рисунком из дома. Так он остается частью коллектива и понимает, что про него помнят.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Оставьте новое на потом**

Возвращайтесь к уже знакомым сказкам, старым пазлам и любимым конструкторам. Повторение создает ситуацию успеха: ребенок чувствует себя компетентным и уверенным.

2 Используйте «пассивное» развитие

Читайте книги вслух, включайте качественные аудиоспектакли. Это тренирует слуховое внимание, воображение и пассивный словарный запас без физического напряжения со стороны ребенка. Также это поддерживает эмоциональную связь, ощущение присутствия мамы рядом лечит лучше многих лекарств.

3 «Больничный уголок активности»

Организуйте мобильное игровое пространство. Поднос, небольшой столик-трансформер или просто плотная папка-планшет станут отличной поверхностью для рисования, лепки или сборки лего. Это дает ребенку чувство контроля над ситуацией («у меня есть свое рабочее место») и сохраняет порядок.

4 Поддерживайте связи визуально

Для дошкольника дружба – это совместная игра. Попросите воспитателя сделать фотографию утреннего круга или сегодняшней постройки детей в группе и прислать вам. Так ребенок будет знать, что ждут его возвращения.



ВОСПИТАНИЕ



300

ВОСПИТАНИЕ

ДУХОВНО–НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)

ПЕРВЫЕ «УРОКИ» ЗАБОТЫ И ДОБРОТЫ: ОБЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ, БАБУШЕК И ДЕДУШЕК С МЛАДЕНЦЕМ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Мы часто слышим, что духовно–нравственное воспитание важно начинать чуть ли не с пеленок. Но не знаем, как это делать в первые месяцы жизни, с чего начинать, как избежать ошибок. И самое главное: как разобраться в том, ЧТО действительно необходимо для воспитания, ЧТО ребенок может понять еще до первых слов, ЧТО нужно делать родителям, бабушкам и дедушкам?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Первые «уроки» заботы и доброты ребенок получает в первые мгновения своей жизни (и даже еще раньше – до рождения!) – через родительскую любовь, эмоциональную связь, тактильный контакт, безусловное принятие и надежную поддержку. Младенец познает заботливое и доброе отношение не столько через слова и их значения, сколько через ласковые интонации, нежные прикосновения и пример поведения близких взрослых, постепенно перенимая их модель взаимоотношений с окружающим миром.

Малыш чувствует заботу и доброжелательность родителей через тело и эмоции. Когда его берут на руки, бережно к нему прикасаются, гладят и ласкают, кормят, баюкают, быстро подходят на плач и утешают, рассказывают потешки и поют песенки, вовлекают в игры и забавы, он чувствует, что находится в комфорте и безопасности. Через такие простые повседневные действия у малыша с первых дней жизни формируется доверие к миру, устанавливается крепкая связь с близкими людьми и развиваются позитивные чувства.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Главное – неустанная забота

Забота о малыше – это внимание близких людей и повседневная деятельность, направленная на его здоровье, благополучие, комфорт и развитие. Забота проявляется через искренние, нежные, сердечные чувства и реализуется через повседневные домашние дела, связанные с уходом за малышом и его воспитанием.

2 В объятиях любящих родителей

Самое главное в семье – эмоциональная связь. Через теплые интонации, ласковые улыбки и нежные объятия у малыша формируется базовое доверие к миру. Через подражание родителям он начинает учиться откликаться на чужую радость, боль, усталость или просьбу о помощи. Поэтому очень важен личный пример близких людей.

3 Рядышком с бабушкой и дедушкой

Любящие бабушки и дедушки дают малышу ощущение стабильности, уверенности и безопасности, благодаря их мудрости, опытности, надежности, неспешности, спокойному ритму жизни. Они – хранители традиций в семье.

4 Первые «уроки» доброты

Поддерживайте дома атмосферу безусловной нежности, мягкого тепла и доброжелательности. Показывайте на своем примере заботливое отношение к малышу и другим людям, своему дому, природе (животным, растениям).



ДУХОВНО–НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**КАК МАЛЫШ ВОСПРИНИМАЕТ ЛАСКУ И ЗАБОТУ:
СТАНОВЛЕНИЕ БАЗОВОГО ДОВЕРИЯ К МИРУ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Что такое базовое доверие ребенка к миру? Когда это чувство начинает формироваться и как проявляется? Что нужно делать родителям для поддержки у малыша чувства базового доверия к миру?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Базовое доверие к миру – это глубокое внутреннее чувство эмоционального комфорта, безопасности и уверенности ребенка в том, что окружающий мир доброжелателен к нему, надежен и стабилен. Чувство базового доверия к миру формируется в первый год жизни человека через нежную любовь и неустанную заботу родителей. Понятие «базовое доверие к миру» обосновал и ввел в науку психолог Эрик Эриксон.

Как же формируется чувство базового доверия к миру на первом году жизни?

- Младенец чувствует и со временем начинает осознавать, что его базовые жизненные потребности (еда, тепло, защита, забота) важны и всегда удовлетворяются близкими людьми.
- Малыш ощущает себя в безопасности, если значимые для него рядом и откликаются на его улыбку, призыв, плач.
- Малыш доверяет миру (прежде всего, своему близкому окружению), если в его жизни нет резкого эмоционального разрыва с матерью или другим значимым взрослым.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Эмоциональное общение**

Эмоциональное общение родителей с младенцем – это особый вид связи, где главным «языком» выступают чувства, улыбки, взгляды, прикосновения и интонации, а не слова. Оно дает малышу чувство безопасности, помогает развиваться, учит понимать мир и выстраивать отношения с ним.

2 Проявление ласки и заботы

Прямой взгляд «глаза в глаза».
Нежные прикосновения и объятия.
Ласковые интонации, негромкий голос.
Ответная улыбка на улыбку.
Повторение звуков и слов малыша.
Обеспечение всех жизненных потребностей.
Поддержка эмоционального благополучия.

3 Признаки неблагополучия

Угнетенность: отсутствие позитивных эмоций.
Тревожность: ожидание обиды, опасности, угрозы от других людей.
Замкнутость: трудности в принятии и установлении отношений с другими людьми.

4 Признаки благополучия

Улыбки и радость: хорошее самочувствие и настроение – норма самоощущения малыша.
Активность: потребность в эмоциональном общении и взаимодействии с близкими людьми.
Доверие: открытость в общении с родителями.



ДУХОВНО–НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)

СЕМЕЙНЫЕ РИТУАЛЫ ЛЮБВИ И НЕЖНОСТИ: ПОЭЗИЯ ПЕСТОВАНИЯ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Мы очень любим обнимать и целовать нашего малыша, но не знаем, как это влияет на его развитие и воспитание. Что об этом знает и говорит наука? Есть ли границы в проявлении родительской любви и нежности? Нужны ли современному ребенку старинные пестушки и потешки?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Семейные ритуалы любви и нежности – это принятые в семье действия (прикосновения, поцелуи, объятия) и фразы, которые поддерживают у малыша чувство безопасности и доверия к миру, дают ощущение семейного тепла и уверенности в родительской любви. Такие нежные привычки обеспечивают эмоциональный комфорт, укрепляют семью и дарят прекрасные воспоминания на всю жизнь.

Нежные объятия – это особый вид контакта – легкие, деликатные прикосновения, которые дают малышу ощущение эмоционального комфорта, защищенности и благополучия, укрепляют его связь с родителями.

Почему важно обнимать малыша? Объятия поддерживают чувство уверенности в родительской любви и заботе, снижают гормон стресса (кортизол) и вырабатывают гормон привязанности (окситоцин); помогают быстрее расти, набирать вес и развиваться; влияют на формирование базового доверия к миру.

Помимо нежных «обнимашек», существует множество других видов тактильного контакта с малышом, каждый из которых несет свой смысл и выполняет важные психологические и физиологические функции. Большую роль играют пестушки и потешки, которые помогают утешить, позабавить и порадовать малыша.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Любимые ритуалы

«Мамин поцелуй»: особый поцелуй, который нравится малышу, например, в макушку или в носик, в ладошку.

«Сказка шепотом»: рассказывание сказки перед сном или в каком-то уютном месте (на диване).

«Колыбельная песня»: исполнение песни мамой или другим взрослым и убаюкивание малыша.

«Особое слово»: секретное слово или звукосочетание в определенных ситуациях.

2 Нежные объятия

«Кокон»: мягко прижмите к себе малыша, лежащего у вас на груди, и «укутайте» его руками.

«Сонные объятия»: легко прижмите к себе засыпающего или проснувшегося ребенка.

«Объятия–поглаживания»: обнимайте малыша и поглаживайте его мягкими круговыми движениями.

«Щечка к щечке»: прикоснитесь своим лицом к лицу малыша, чтобы успокоить и ободрить его.

«Медвежьи объятия»: крепкие «обнимашки».

3 Веселые пестушки

Короткие народные стишки и песенки, которыми сопровождают движения, потягивания, массаж и первые физические упражнения малыша. Слово «пестушка» произошло от слова «пестовать», т.е. заботливо нянчить, лелеять, растить малыша.

4 Ритмичные потешки

Потешки – это короткие народные песенки или сюжетные стихотворения для развлечения и развития малыша в процессе совместного обыгрывания сюжетов. Учат связывать слова с ритмичными движениями тела, развивают речь.



ДУХОВНО–НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ШАГ ОТ СОЧУВСТВИЯ К ЗАБОТЕ: НРАВСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ МАЛЫША****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Действительно ли духовно–нравственное воспитание следует начинать в раннем возрасте? Разве малыш может понять, что такое нравственно, а что безнравственно? Не будет ли заучивание правил поведения и знакомство с этикетом пустой тратой времени?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Ваш малыш уже уверенно ходит, прыгает, бегает дома и на улице, но в сфере нравственности он делает лишь первые неуверенные «шаги»: открывает понятия «хорошо и плохо», «добро и зло», знакомится с базовыми правилами жизни в обществе (в своей семье и в группе детского сада, на игровой площадке и в магазине или в поликлинике), учится здороваться, приносить извинения и говорить «спасибо».

Нравственное воспитание малыша – это его постепенное приобщение к человеческим ценностям через понятное содержание и главное – на примере жизни и поведения близких людей. Именно в семье ребенок получает первые уроки нравственности. И это повседневные жизненные ситуации, в которых проявляется заботливое отношение мамы и папы к ребенку и другим людям. Малыш еще не осознает глубокие мотивы нравственных поступков, но через эмоциональные реакции других людей чувствует и понемногу начинает понимать, что доброжелательность, заботливость, вежливость, честность, трудолюбие – это очень хорошо.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Примеры поведения**

Показывайте малышу собственным примером позитивное отношение к другим людям (детям и взрослым, родным и чужим), проявляйте уважение к старшим и заботу о младших, искренне выражайте чувство радости и гордости за добрые поступки членов семьи.

На своем примере учите малыша ежедневным навыкам воспитанного человека: здоровайтесь, благодарите, просите прощения, признавайте ошибки, будьте вежливы, не повышайте голос.

2 Хорошие разговоры

В повседневных жизненных ситуациях помогайте малышу составить начальное представление о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо» (самостоятельно одеваться, мыть руки, убирать игрушки, помогать другим – это хорошо).

Рассматривайте вместе с малышом картинки, книжные иллюстрации и беседуйте о том, что на них изображено. Поясняйте поступки героев сказок и мультфильмов. Вместе обсуждайте, кто хороший, добрый, лаковый, заботливый, трудолюбивый и др.

3 Сочувствие и забота

Хвалите ребенка за то, что он на деле проявляет добрые чувства – сопереживание и заботу. Ободряйте, поддерживайте, выражайте свою искреннюю радость: «Моя добрая доченька!» или «Какой у меня заботливый сыночек!»

4 Имитационные игры

В играх с сюжетными игрушками учите малыша передавать конкретные действия, подражая маме, папе, бабушке, дедушке. Малыш с удовольствием будет укладывать куклу спать, «варить» кашу, кормить мишку, ремонтировать машину и др.



ДУХОВНО–НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)

КАК ОБЪЯСНЯТЬ МАЛЫШУ, ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«В каком возрасте дети начинают различать «хорошо» и «плохо»? Как помочь маленькому ребенку разобраться в этих сложных понятиях? Уместны ли «философские» разговоры и обсуждения с малышом, если ему всего-навсего три года?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Маленький ребенок – большой философ. Он самозабвенно исследует мир и задает множество вопросов: «Что это? Кто это? Какой (какая, какое)? Что делает? Почему?» Важно уметь не только слушать, но и понимать, что скрывается за такими вопросами.

В 2,5–3 года у детей появляются вопросы для осмысления оценочного отношения к предметам, их свойствам, действиям или событиям. Такие вопросы носят, как правило, сравнительный характер: «Большой или маленький?», «Высоко или низко?», «Далеко или близко?», «Темно или светло», «Холодно или тепло», «Глубоко или мелко?», «Тяжело или легко?», «Чисто или грязно?», «Вкусно или невкусно?», «Красиво или некрасиво?» и др. Важнейший среди них вопрос: «Хорошо или плохо?» Интересно то, что через обсуждение вопроса «Хорошо или плохо?» ребенок уже в первые годы жизни начинает открывать более глубокие смыслы даже того, что уже знакомо и понятно. С помощью близких взрослых он убеждается в том, что **хорошо** там, где дружно, весело, интересно, тепло, светло, чисто, вкусно, безопасно... И, напротив, **плохо** там, где вместо дружбы ссора, где грустно, скучно, больно, темно (страшно), грязно, невкусно, опасно... Но малыш не может в этих сложных понятиях разобраться самостоятельно, поэтому ему очень нужны разговоры с родителями.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Разговоры с малышом

В самых разных жизненных ситуациях не упускайте возможность поговорить с малышом о том, что в данный момент происходит, и как вы относитесь к происходящему: «Солнышко светит, на улице тепло – это очень хорошо, мы пойдем гулять!»; «Папа сделал новую игрушку – это очень хорошо, сейчас вместе будем играть. Спасибо, папа!»; «Книжка порвалась – это очень плохо, ведь она помогает нам узнавать новое, но мы сейчас книжку починим и всегда будем беречь!»

2 Детские книги о важном

Прочитайте вместе с малышом стихотворение Владимира Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо». Сначала прочитайте или расскажите все стихотворение целиком, а потом каждый сюжет отдельно. Предложите рассмотреть иллюстрации и вовлеките малыша в разговор о том, что происходит на картинке, где хорошо, а где плохо. Подберите потешки, детские стихи, знакомые сказки для совместного обсуждения с малышом, что хорошо, а что плохо в поведении и поступках героев.

3 «Я – хороший!» «Я – хорошая!»

К трем годам у детей складывается позитивный образ «Я». Важно, чтобы малыш был уверен в том, что он хороший, добрый, заботливый. Для этого нужно хвалить, ободрять, поддерживать.

4 Театрализованные игры

Домашний театр (пальчиковый, перчаточный, кукольный, теневой) станет вашим незаменимым помощником в обыгрывании и обсуждении сказочных сюжетов, жизненных ситуаций.



ДУХОВНО–НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ДОБРЫЕ ДЕЛА – КАЖДЫЙ ДЕНЬ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как помочь малышу вырасти добрым человеком? Что в таком воспитании самое главное? Как не упустить эти важные задачи в семейном воспитании? С чего начинать?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Первые уроки «доброты» малыш получает в своей семье. И это не специальные занятия, а повседневные жизненные ситуации, в которых проявляется доброе, заботливое, внимательное отношение к другим людям – внутри семьи и за ее пределами. Важно, чтобы малыш не только видел, как близкие люди проявляют доброе отношение к другим людям, но и сам был причастен к добрым делам семьи. Он может помочь маме изготовить печенье с помощью кулинарных формочек, чтобы порадовать всю семью и угостить соседей. Или помочь папе и бабушке мастерить кормушки, чтобы спасти птиц в холодное время года.

Маленький ребенок исподволь перенимает от родителей их жизненную позицию и доброжелательное отношение к другим людям. Это можно увидеть в первых детских играх. Если малыш ласково и бережно обращается со своей любимой игрушкой, обыгрывает с ней добрые дела и поступки, наблюдаемые им в семье, значит «уроки» доброты заронили в душе ребенка зернышки любви.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Добрые слова, дела и поступки**

Постарайтесь, чтобы малыш слышал дома добрые слова: ласковые, вежливые, доброжелательные. Важно, чтобы такие слова звучали в адрес самого ребенка, к примеру: мой милый малыш, любимый сыночек, дорогая доченька, наша радость и др. На своем примере показывайте малышу, что значит быть добрым человеком не на словах, а на деле: проявляйте доброжелательное, заботливое, внимательное, отношение к членам своей семьи и другим людям (например, помогайте в транспорте, на дороге, в трудной ситуации).

2 Добрые традиции в семье

В семейном воспитании большую роль играют традиции – регулярно повторяющиеся события, которые помогают прививать нравственные качества и формировать навыки поведения. На семейном совете сделайте обзор семейных традиций и выберите среди них те, которые можно назвать добрыми, например: забота о младших и помощь старшим (бабушкам и дедушкам); уход за комнатными растениями и домашними животными; изготовление подарков с добрыми пожеланиями. Вовлекайте малыша в такие добрые дела и заботы.

3 Добрые сказки, песни и стихи

Если в доме живет малыш, значит там звучат песенки, потешки, сказки и детские стихи. Убедитесь в том, что они несут идеи добра, заботы, красоты и созидания. Беседуйте с малышом о добрых персонажах и их добрых поступках.

4 Добрые игры и игрушки

В играх с любимыми игрушками учите малыша передавать заботливое отношение: кормить куклу и укладывать ее спать (баюкать и напевать песенку), лечить мишку, купать собачку. Выбирая игрушки, обращайте внимание на их характер, мимику.



ДУХОВНО–НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**СОВЕСТЬ, СПРАВЕДЛИВОСТЬ, ЧЕСТНОСТЬ: ПЕРВЫЕ НРАВСТВЕННЫЕ
ОРИЕНТИРЫ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Мы согласны с тем, что самое главное, но при этом и самое трудное в воспитании детей – это их приобщение к нравственным нормам и эталонам. Но не знаем, как это правильно делать в семье. Как объяснить шестилетнему ребенку, что такое совесть?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Уже в дошкольные годы ребенок задается важными вопросами о том, как устроен этот мир, что он значит для него лично и для других людей, какое место сам ребенок занимает в этом мире и, прежде всего, в своей семье. Главный среди этих философских вопросов: «Что такое хорошо, и что такое плохо?» Через понятие «хорошо» ребенку открывается широкий круг самых разных представлений об окружающем мире и себе самом в отношениях с этим миром. К пяти–семи годам ребенок знает, что хорошо – это когда люди заботятся друг о друге, помогают в беде, приходят на выручку, трудятся на благо своей семьи и других людей, держат свое слово, не обманывают, не сквернословят, доводят начатое дело до результата, готовы встать на защиту Родины. Хорошо воспитанный человек справедлив, честен, всегда живет и поступает по совести. Но ребенок не может в таких сложных вопросах и понятиях разобраться самостоятельно. Для осмысления нужны семейные разговоры о самом важном на свете – о том, как становиться и оставаться настоящим Человеком.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Нравственные ориентиры**

В семейном воспитании нужны примеры и нравственные ориентиры, которые помогут родителям раскрыть вместе с ребенком смысл важнейших человеческих ценностей: что значит быть добрым, справедливым, честным, поступать по совести? Такие примеры и ориентиры можно найти в своей семье: заповеди дедушки, любимые поговорки мудрой бабушки, подвиг родственника – прославленного труженика. Круг примеров нужно расширять (земляки, герои Отечества).

2 Разговоры о самом важном

Избранные вами для воспитания ребенка нравственные примеры и ориентиры помогут в различных воспитательных ситуациях, например: «А помнишь, что в таких случаях говорит наша справедливая бабушка?», «Наш дедушка никогда бы так не сделал, ведь он всегда поступает по совести». Важно обсуждать с ребенком нравственную сторону происходящих событий, заинтересовавших ребенка фактов, его собственных поступков. Но не осуждать и не оценивать личность, а помогать разобраться.

3 «Добрым молодцам урок»

«Сказка – ложь, да в ней намек...». В этом тонкость и мудрость народных сказок. Они будто бы высвечивают характеры героев, помогая понять, как хорошо быть честным, справедливым, совестливым. На это нужно обращать внимание.

4 Детская литература

В старшем дошкольном возрасте ребенок открывает мир человеческих характеров и поступков на страницах книг. Стихи Е. Благиной и С. Михалкова, рассказы Н. Носова и В. Осеевой, старинные былины и яркие истории о героях – «школа» нравственности.



ДУХОВНО–НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)

ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ЗНАЕТ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ, НО НЕ ВСЕГДА ИМ СЛЕДУЕТ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Наш ребенок хорошо знает правила поведения, но почему-то не всегда им следует. Как это можно объяснить? Что делать в такой ситуации?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Правила поведения – это своеобразные алгоритмы действий человека или группы людей в конкретных ситуациях. Другими словами, – это устойчивая, сложившаяся со временем и принятая в обществе модель общения и взаимодействия людей в разных видах деятельности (активности) и в разных жизненных ситуациях. Есть очень строгие правила, точное выполнение которых обязательно для детей и взрослых: это правила поведения на дороге, при пожаре, при землетрясении и в других ситуациях, угрожающих жизни и здоровью. Есть правила поведения в обществе: здороваться, приносить извинения, соблюдать очередь, договариваться о совместных действиях, прощаться. Есть правила поведения в общественных местах: не нарушать порядок, громко не разговаривать, не сквернословить, не оставлять после себя мусор, не трогать забытые кем-то вещи, но сообщать об этом лицу, ответственному за данное пространство (помещение, транспорт).

Есть правила поведения в семье, в детском саду, на игровой площадке во дворе.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Знакомство с правилами

Позитивная социализация и нравственное воспитание ребенка–дошкольника предполагают системное ознакомление с правилами поведения в обществе. С этой целью важно помочь ребенку составить отчетливое представление о том, что правило – это закон жизни общества (семьи, группы в детском саду, дворового сообщества, жителей населенного пункта, пассажиров в транспорте...). Правила обязательно должны выполняться, иначе будет беспорядок или беда.

2 Причины нарушения правил

Ребенок может не следовать установленным правилам поведения по целому ряду причин.

Во–первых, он может попросту не знать правило.

Во–вторых, ребенок может не осознавать значение данного правила для себя и для других.

В–третьих, он может полагать, что правила не всегда обязательны к исполнению.

В–четвертых, ребенок может нарушать правило, чтобы обратить на себя внимание и др.

3 Семейные правила

Помогите ребенку понять и хорошо усвоить, какие правила существуют в вашей семье (уклад семейной жизни, традиции). Ребенку важно знать, что эти правила установлены для всех членов семьи (без исключений).

4 Моделирование ситуаций

В играх с сюжетными и театральными игрушками создавайте ситуации для запоминания и обсуждения правил поведения. Игрушка может «ошибаться», чтобы ребенок исправил ошибку и пояснил, как надо – в соответствии с принятым правилом.



ДУХОВНО–НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**СЕМЕЙНЫЕ РАЗГОВОРЫ О ДОБРЫХ СЛОВАХ, ДЕЛАХ И ПОСТУПКАХ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как приобщать детей дошкольного возраста к ценности «Доброта»? Как проводить семейные разговоры о самом важном, в т.ч. о добрых словах, делах и поступках?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Доброта – одно из самых главных качеств человека, которое проявляется в добрых словах, делах и поступках. Добрый человек всем своим сердцем открыт радостям и бедам других людей (своих близких, родных, соседей и даже совсем незнакомых, например, случайных прохожих на улице или попутчиков в путешествии). Добрые, милосердные, щедрые люди приносят в мир добро, дружелюбие, соучастие, деятельную заботу, надежду, радость и тем самым делают мир лучше.

На своем личном примере показывайте ребенку, что значит быть добрым человеком не на словах, а на деле: проявляйте доброжелательное, заботливое, внимательное, отношение к членам своей семьи и другим людям (например, помогайте в транспорте, на дороге, в трудной жизненной ситуации), участвуйте в социальных акциях и других масштабных делах на благо своего населенного пункта и страны.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Добрые слова**

В общении с ребенком применяйте особенные слова, в т.ч. в его адрес.

Ласковые слова: сынок, сыночек, доченька, дочурка, хороший / хорошая, милый / милая, дорогой / дорогая, любимый / любимая, мама, помощница, папин помощник и др.

Вежливые: здравствуйте, доброе утро, добрый день, до свидания, до скорой встречи, спасибо, извините, помогите, пожалуйста и др.

Красивые сравнения: мое солнышко, мой цветочек, моя радость, мое счастье и др.

2 Разговоры о добрых делах и поступках

В повседневных жизненных ситуациях вовлекайте ребенка в разговоры о добрых словах, делах и поступках. Задавайте вопросы, которые направят его размышления и станут темой для вашей интересной беседы: «Что такое доброта? Кого люди называют добрым или доброй? Что это значит? Добрый человек – это какой... Какие дела и поступки называют добрыми? Вспомни и назови знакомых тебе людей, сказочных героев, которые совершили добрые поступки. А животные бывают добрыми?» Пусть ребенок поделится своими наблюдениями, размышлениями, открытиями.

3 Добрые герои в добрых книжках

Читайте вместе с ребенком сказки, рассказы, стихи. Рассматривайте книжные иллюстрации. Обсуждайте поступки героев литературных произведений и мультфильмов. Вместе размышляйте и проговаривайте, кто добрый, заботливый и др.

4 Социальные акции – добрые поступки

Введите семейную традицию – участие всех членов семьи (взрослых и детей) в социальных акциях, проводимых в вашем городе (поселке, деревне): «Посади дерево», «Накормим птиц зимой (изготовление кормушек)», «Окна Победы».



ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)

ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ: МОТИВИРОВАННОЕ ПРИОБЩЕНИЕ К ЦЕННОСТИ «РОДИНА»

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Как объяснять ребенку дошкольного возраста, что такое Родина?»

«С чего начинается большая Родина для маленького ребенка? Какие ему видятся образы или картины?»

«Как помочь ребенку осознать, что Родина начинается с семьи, родных людей, родного края?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В середине XIX века великий русский педагог К.Д. Ушинский раскрыл ценностный смысл понятия «Родина» и заложил основы гражданско-патриотического воспитания подрастающего поколения: «Отечеством мы зовем Россию потому, что в ней жили испокон веку отцы и деды наши. Родиной мы ее зовем, потому что в ней мы родились. В ней говорят родным нам языком, и все в ней для нас родное; а мать – потому что она вскормила нас своим хлебом, вспоила своими водами, выучила своему языку... Много есть на свете и кроме России всяких хороших государств и земель, но одна у человека родная Мать – одна у него и Родина».

В настоящее время определены следующие задачи патриотического воспитания дошкольников:

1. Мотивированное приобщение детей к традиционным ценностям русского народа.
2. Патриотическое воспитание детей на основе формирования целостного представления о родной стране России и эмоционально-ценностного отношения к ее великому историко-культурному наследию, славным традициям, людям-труженикам и героям-защитникам, прекрасной и разнообразной природе и др.
3. Содействие становлению основ первичного опыта созидательной деятельности и нравственного поведения детей в соответствии с принимаемыми, разделяемыми, проживаемыми ценностями, нормами и правилами русского общества (с учетом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Ценности Семья, Дом, Забота

Для ребенка дошкольного возраста Родина начинается с его Семьи и Отчего дома. Эти ценности лучше всего раскрываются и проживаются через семейные традиции и открытое доверительное общение с родными людьми, посильное участие в домашних делах и заботах.

2 Ценности Природа, Культура, Труд

Ценностное отношение к Природе реализуется через восприятие красоты природных ландшафтов, пейзажей, заботливое отношение к растениям и животным. Ценности культуры и созидательного труда раскрываются через деятельностное приобщение ребенка к великому историко-культурному наследию русского народа.

3 Ценности Единство, Народ, Язык

Ценности Единство, Народ, Язык раскрываются через участие в событиях, объединяющих людей.

4 Ценности Родина, Край родной

Ценности большой и малой Родины взаимосвязаны на основе общего принципа «часть и целое».



**ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ |
ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)****КАК ВОСПИТЫВАТЬ У ДОШКОЛЬНИКА ПАТРИОТИЧЕСКИЕ ЧУВСТВА:
ОТ ЛИЧНОГО ПРИМЕРА К СЕМЕЙНОМУ КАЛЕНДАРЮ ВАЖНЫХ СОБЫТИЙ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«В чем особенности гражданско-патриотического воспитания ребенка в дошкольные годы?»

«Какие патриотические чувства может испытывать ребенок, как их пробуждать?»

«Что нужно делать родителям для патриотического воспитания ребенка в семье?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Гражданско-патриотическое воспитание детей дошкольного возраста понимается сегодня как целенаправленный процесс становления личности на основе развивающегося чувства любви к своему родному дому и своей семье, своему детскому саду и городу (деревне, поселку), природе и культуре родного края и других регионов России; формирования чувства гордости за великое историко-культурное наследие своей большой и малой Родины, уважительного отношения к человеку-труженику и его труду на благо Родины, к героическому защитнику Отчизны и его ратному делу, к государственной символике и традициям многонационального народа России (укладу, обычаям, праздникам, социальным акциям и др.).

Федеральная образовательная программа дошкольного образования определила основные векторы патриотического воспитания: «Ребенок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и т.п.; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему»; «Ребенок имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о многообразии стран и народов мира».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Личный пример взрослых**

Личный пример – это самый понятный и убедительный «инструмент» гражданско-патриотического воспитания, поскольку дети наблюдают патриотическое поведение значимых взрослых и начинают им подражать задолго до понимания абстрактных слов.

2 Культурный код – основа идентичности

Культурный код объединяет общество (семью, народ) через общие ценности, исторический опыт и традиции. Уже в дошкольном возрасте ребенок ощущает себя причастным к истории и традициям своей семьи, группы детского сада, жителей города, этноса, родного края и др.

3 Разговоры о самом важном

Беседы о самом важном – это доверительные и понятные ребенку разговоры с ним о семье, дружбе, взаимопомощи, труде, жизни, мире и др.

4 Календарь важных событий

Во многих семьях есть своя летопись и свое генеалогическое древо. На их основе можно составить семейный календарь значимых дат.



**ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ |
ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)****ГОСУДАРСТВЕННЫЕ СИМВОЛЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«В каком возрасте нужно познакомить ребенка с государственными символами Российской Федерации?»
«Как рассказать ребенку о государственном гербе, государственном флаге и государственном гимне?»
«Какие ошибки недопустимы в процессе ознакомления ребенка с государственными символами?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Объясните ребенку 5-7 лет, что герб, флаг и гимн – это главные символы (отличительные знаки) государства, которые объединяют всех жителей страны общими идеями о мире, дружбе, трудолюбии и знакомят с ее славной историей. Покажите реальные предметы – монеты, марки, паспорт гражданина Российской Федерации. Во время государственного праздника (например, День России или День флага) обратите внимание ребенка на развевающийся флаг, звучащий гимн, настроение и поведение людей во время торжественной церемонии. Доступным ребенку языком расскажите историю официальных символов как важнейшую страничку из истории жизни страны. Раскрывайте не только факты, но и смыслы, чтобы ребенок понял значение символов.

Ознакомление с государственными символами (флагом, гербом, гимном) требует бережного и уважительного подхода, исключающего любые проявления небрежного отношения или правовых нарушений. Изучите правила использования государственной символики, чтобы не исказить информацию и не допустить ошибки. Для демонстрации государственных символов применяйте качественный материал.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Государственные символы**

Государственные символы – это установленные законом официальные отличительные знаки, которые выражают суверенитет страны, ее историю, культуру и независимость. Эти символы отражают многонациональность, традиции и духовное состояние российского общества.

2 Государственный герб

Государственный герб – геральдический щит красного цвета, на щите изображен золотой двуглавый орел, увенчанный коронами и поднявший вверх расправленные крылья. Орел держит скипетр и державу, на его груди изображен всадник, поражающий дракона.

3 Государственный флаг

Государственный флаг – прямоугольное полотнище из трех горизонтальных полос: белой сверху, синей посередине и красной снизу. Символика цвета имеет исторические корни (хотя и не зафиксирована документом): белый цвет символизирует мир, чистоту, благородство; синий означает веру и верность, честность; красный олицетворяет силу, мужество, энергию.

4 Государственный гимн

Государственный гимн – торжественное музыкально-поэтическое произведение (на музыку Александра Александрова и слова Сергея Михалкова). Гимн включает три куплета, после каждого из которых исполняется припев. Гимн может звучать со словами и без слов – оба исполнения считаются равноправными. Гимн звучит в важнейшие для страны дни. Его слушают стоя.



УМСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**ОСОБЕННОСТИ УМСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Что нужно делать родителям для полноценного умственного воспитания младенца в семье?»

«Какова динамика умственного воспитания малыша на первом году жизни?»

«Как действия малыша связаны с его умственным развитием и воспитанием?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Умственное воспитание на первом году жизни заключается в развитии восприятия, сенсорных способностей и познавательной активности через общение со взрослыми и предметную деятельность.

Основные особенности умственного воспитания младенца на первом году жизни:

- Сенсорная основа: познание мира происходит через органы чувств – зрение, слух, осязание; ребенок учится следить за движением предметов, прислушиваться к звукам и различать голоса близких людей.
- Роль взрослого: эмоционально отзывчивое общение и совместные действия со взрослым создают важные условия для развития коммуникации, внимания и предпосылок речи.
- Предметная манипуляция: через простые действия с игрушками (стучать, бросать, складывать, открывать) младенец знакомится со свойствами формы, цвета и размера.
- Развитие памяти и внимания: быстро формируется узнавание знакомых лиц, любимых предметов и понимание простых слов; появляются первые игры на постоянство объекта (например, «ку-ку»).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 0-3 месяца**

Обеспечивайте разнообразную зрительную и слуховую активность, имеющую большое значение для формирования важных в младенческом возрасте видов деятельности – ориентировочной и общения. Учите следить за перемещающимися объектами, всматриваться в лицо разговаривающего взрослого.

2 3-6 месяцев

Продолжайте развивать зрительную и слуховую активность. Формируйте умение следить за перемещающимися предметами и сосредоточивать взгляд на неподвижных предметах, находясь в разных положениях: лежа на спине и животе, в вертикальном положении на руках у взрослого. Привлекайте внимание к разным игрушкам.

3 6-9 месяцев

В процессе содержательного общения с близким взрослым учите младенца действовать с предметами для развития зрительной, слуховой, осязательной ориентировки. Формируйте интерес к окружающему миру, к другим людям (детям и взрослым), игрушкам, бытовым предметам. Поддерживайте стремление вступать в контакт с другими людьми. Учите заниматься игрушками.

4 9-12 месяцев

Продолжайте обогащать опыт ребенка разнообразными впечатлениями – осязательными, зрительными, слуховыми, обонятельными. Учите совершать активные действия с предметами, направленные на достижение результата (открывать и закрывать крышки, вкладывать предметы один в другой, снимать и надевать колечки пирамидки, ставить кубик на кубик и др.



УМСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)

КАК ПРОВОДИТЬ С МЛАДЕНЦЕМ ИГРЫ-ЗАБАВЫ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Какие игры забавы нужно проводить с младенцем и как их подбирать?»

«Какие есть советы опытных мам и педагогов по организации игр-забав в семье?»

«Какие игры-забавы больше всего нравятся малышам и мамам?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Процесс умственного воспитания и развития малыша зависит от эмоционального общения, совместной игры-забавы, взаимной радости, тесного и насыщенного эмоционального взаимодействия с взрослыми. На первом году жизни можно, да и нужно играть с детьми в речевые игры, петь детям песенки и потешки, рассказывать стихи, показывать картинки в книжках и называть то, что изображено, помогать устанавливать связь между картинками и реальными предметами.

Важно с первого дня рождения заботливо и бережно относиться к малышу: чутко реагировать на его призывы, ласково улыбаться, нежно обнимать и поглаживать, напевать, носить и покачивать на руках, неспешно рассказывать о том, что происходит, комментировать свои действия.

Организуя игры с младенцем, желательно выделить в режиме дня ребенка конкретное время для тесного общения с малышом. Это будет способствовать тому, что ребенок к определенному времени будет настраиваться на игру. Внимание маленького ребенка неустойчиво, взрослым играющим с ребенком необходимо соблюдать длительность игры не более 5 минут.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Игра «Где мама?»

Играйте с ребенком в устойчивом и удобном положении, полностью поддерживая голову и туловище. Не усаживайте ребенка и не задавайте ему положение, которое он еще не освоил самостоятельно. Привлеките внимание малыша к своему лицу, надувая щеки, играя глазами, округляя губы, радостно улыбаясь. Возьмите руку ребенка, обхватив ее за локоток, и проведите ею по своему лицу, дотрагиваясь до губ, шеи, носа и подбородка. Не забывайте ласково разговаривать с малышом. Спрашивайте: «Где мама?». И сами отвечайте: «Вот мама!», «Это мама!»

2 Игра «Носик к носику»

Малыш располагается у Вас на руках в позе «на весу». Медленно приближайте свое лицо к нему и ласково напевайте: «Носик к носику прижмем, улыбнемся и споем: «Да-да-да»!». На третьем «да» легонько прикоснитесь своим носом к носу ребенка. Если последнее «да» вы скажете чуть громче, игра будет забавнее (но это можно делать, когда игра будет знакома малышу). Повторите игру-забаву несколько раз, изменяя интонации своего голоса, делая его то высоким, то низким, то громким, то совсем тихим.

3 Игра «Проснулись-потянулись»

Подойдите к кроватке малыша после его пробуждения, ласково улыбнитесь, назовите по имени, расскажите потешку «Проснулись-потянулись» или «Потягушечки» и сделайте легкий массаж (нежное поглаживание).

4 Игра «Качели на коленках»

Сядьте на стул с прямой спинкой. Скрестите ноги и посадите на них ребенка. Придерживайте его за руки, а сами в это время поднимайте и опускайте ноги. Во время качания пойте песенки или читайте веселые стихи, потешки в ритм качания.



УМСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**ПЕРВЫЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ С МЛАДЕНЦЕМ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Что такое дидактические игры? Чем они отличаются от других игр?»

«Какую роль выполняют дидактические игры в умственном воспитании младенца?»

«Какие дидактические игры можно проводить с младенцем в семье?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Умственное воспитание малыша осуществляется в его повседневном общении с родителями (или воспитателями). Этот процесс протекает более целенаправленно и эффективно, когда проводятся специальные обучающие (дидактические) игры и игровые занятия, во время которых младенец исподволь осваивает доступные ему навыки и умения.

Дидактическая игра – это специально разработанная обучающая игра, в которую входят три взаимосвязанных элемента: обучающая (дидактическая) задача, игровые действия и правила игры.

Все разнообразие дидактических игр, предназначенных для детей первого года жизни, можно разделить на три группы: 1) игры с бытовыми предметами и игрушками, в т.ч. дидактическими (погремушка, пирамидка, неваляшка, матрешка, кубики); 2) сенсорные игры («Сенсорная коробка», «Волшебный мешочек»); 3) простые настольно-печатные/манипулятивные игры, например, картонные карточки для игры «Кто как кричит?» на узнавание животных, изображенных на картинках, и звукоподражание.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Игрушки-погремушки**

Для детей 3–6 месяцев. Дайте погремушку малышу, чтобы он захватил ее всей ладонью. Помогайте учиться удерживать предмет и стучать им, трясти, размахивать, прислушиваясь к звукам. Для детей 6–12 месяцев. Малыш самостоятельно берет погремушки, собирает их в ведерко и повторяет простые действия под музыку.

2 Игра «Найди и покажи»

Показывайте малышу поочередно знакомые ему предметы или их изображения на картинках (например, мяч, кубик, листик, мишка), называйте их и просите малыша показать, где этот предмет находится. Указательный жест очень важен для установления ассоциативной связи между предметом и словом.

3 Игры с мячом

Катите мяч друг другу, сидя на полу. Учите ребенка держать мяч двумя руками и бросать его вперед (от груди или снизу). Чуть позже покажите, что мячом можно сбивать кегли.

4 Игры с пирамидкой

Учите малыша снимать кольца со стержня пирамидки и аккуратно раскладывать их на полу или на столе. А потом предложите собрать пирамидку. Покажите, что колечки могут катиться.



УМСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ОСОБЕННОСТИ УМСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ МАЛЫША В РАННЕМ
ДЕТСТВЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

- «Каковы особенности умственного воспитания в раннем детстве?»
«Как поддерживать умственное воспитание и развитие ребенка в семье?»
«Какие занятия и активности способствуют умственному воспитанию?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Умственное воспитание – специально организованный педагогический процесс, направленный на формирование системы знаний, умений и способов умственной деятельности, развитие мышления и познавательной активности детей. В раннем детстве умственное воспитание опирается на развитие памяти, внимания, мышления и речи через повседневные игры и общение. В этом возрасте ребенок активно познает мир через органы чувств и подражание взрослым.

Необходимо обогащать и расширять отношения малыша с окружающим миром, развивать интерес к доступным его пониманию явлениям окружающего мира (природного, социального); воспитывать заинтересованное и бережное отношение ко всему живому. Поддерживать интерес к получению новых впечатлений, новых знаний в инициативной познавательной деятельности. Содействовать освоению доступных познавательных действий в форме экспериментирования, вопросов, чувственных способов познания, подражания. Создавать условия для сенсорного развития малыша в предметной и других видах деятельности. Расширять представления: о человеке, о семье, о детском саде, игрушках, личных вещах, о родном городе, поселке, деревне, о труде взрослых, транспорте, природе ближайшего окружения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Сенсорное воспитание**

Сенсорное воспитание направлено на развитие восприятия ребенка и формирование у него представлений о внешних свойствах предметов (цвете, форме, величине, звуках и текстурах). В этом возрасте именно сенсорное воспитание становится основой для интеллектуального, речевого и эмоционального развития.

2 Развитие мышления

Продолжайте расширять представления малыша о предметах ближайшего окружения, их свойствах, назначении и действиях с ними. Развивайте умение выбирать и группировать предметы по их свойствам. Создавайте условия для применения освоенных знаний и способов действий в поисковой познавательной активности.

3 Экспериментирование

Экспериментирование – это основной способ познания, при котором малыш изучает свойства предметов через активное практическое действие с ними, а также исследование причинно-следственных связей и отношений.

4 Речевое воспитание

В играх с сюжетными игрушками учите малыша передавать конкретные действия, подражая маме, папе, бабушке, дедушке. Малыш с удовольствием будет укладывать куклу спать, «варить» кашу, кормить мишку, ремонтировать машину и др.



УМСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**КАК УЧИТЬ МАЛЫША НАБЛЮДАТЬ, СРАВНИВАТЬ И РАЗМЫШЛЯТЬ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

- «По каким признакам можно понять, что у малыша хорошо развито мышление?»
«Какие особенности мышления характерны для ребенка раннего возраста?»
«Какие методы могут помочь научить малыша наблюдать и сравнивать?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В раннем возрасте ведущую роль играет наглядно-действенное мышление: ребёнок решает познавательные задачи прежде всего в практическом действии с предметами. К концу периода постепенно появляются первые формы образного замещения, особенно в игре «понарошку».

Назовем основные особенности мыслительной деятельности малыша на третьем году жизни:

- Может представлять предметы и их свойства как основу для решения мыслительной задачи.
- Появляются игры «понарошку»: развивается способность замещать предметы, например, палочка становится будто бы самолетом или лошадкой.
- Понимание связей: установление простых причинно-следственных отношений.
- Опора на речь: названия предметов и их признаков помогают ребенку выделять главное и мыслить.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Учимся наблюдать**

Учите наблюдать через совместные игры, прогулки и простые вопросы, которые обращают внимание на детали окружающего мира. Замедляйтесь на прогулках. Не спешите вести ребенка по дорожке: остановитесь у дерева, посмотрите на муравьев или загляните в лужу. Задавайте открытые вопросы: «Что ты видишь?», «Какого цвета этот листочек?», «Куда ползет жучок?». Это учит малыша всматриваться, сравнивать, исследовать, думать, искать детали.

2 Учимся сравнивать

Учите малыша сравнивать через простые игры и наглядные примеры из повседневной жизни. Используйте контрасты: сравнивайте предметы, которые сильно отличаются друг от друга (большой мяч и маленький мячик, высокий стул и низкий табурет). Пусть малыш трогает вещи (мягко или твердо), пробует еду на вкус (сладкое или соленое), слушает звуки (громко / тихо). Сначала учите его находить различия (один красный, другой синий), а затем устанавливать сходство (оба круглые).

3 Учимся размышлять

В развитии мышления помогают открытые вопросы, чтение, рассказывание, обсуждение повседневных ситуаций. Ребенок учится думать, когда взрослые не дают готовых ответов, а побуждают его рассуждать самостоятельно.

4 Учимся отвечать на вопросы

Задавайте вопросы во время прогулки, приема пищи или игры: «Какого цвета этот листочек?», «Где большая ложка?», «Какая башня из кубиков выше?» Задавайте разнообразные вопросы: «Кто это? Какой? Что делает? Зачем? Что будет потом?»



УМСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СЕНСОРНОГО ВОСПИТАНИЯ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Чем отличаются друг от друга сенсорное воспитание и сенсорное развитие?»

«Что нужно делать дома для полноценного сенсорного воспитания малыша?»

«Какие дидактические игры направлены на сенсорное воспитание ребенка в раннем детстве?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Сенсорное развитие – это процесс формирования представлений о внешних свойствах предметов (цвете, форме, величине, фактуре, запахе, вкусе) через восприятие разными органами чувств. работу органов чувств. Оно служит фундаментом для восприятия, мышления, памяти, речи. Сенсорное развитие выступает основой для успешного освоения ребенком любой практической деятельности.

Сенсорное воспитание – это целенаправленное, освоение сенсорной культуры, созданной человечеством, в т.ч. знакомство с сенсорными эталонами (например, сенсорными эталонами цвета выступают красный, желтый, синий, зеленый и др., сенсорными эталонами формы принято считать шар, куб, цилиндр и др.).

Дидактическая игра – особая форма игры с правилами, в которой решается обучающая задача. В такой игре ребенка привлекает возможность проявить активность, выполнить игровое действие, достичь результата (найти спрятанную игрушку, собрать пирамидку, подобрать пары картинок). Но для реализации желанных игровых действий ему необходимо принять обучающую задачу и для ее решения выполнить умственную операцию (например, наблюдение, сравнение, группировка), приложить определенные усилия.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Игра «Чудесный мешочек»**

Положите разные предметы простой формы в плотный непрозрачный мешочек. Попросите малыша опустить туда одну руку (вначале можно две), захватить один предмет, угадать его на ощупь, назвать и после этого показать.

2 Игра «Найди пару»

Многовариантная игра, суть которой состоит в том, что взрослый подбирает пары предметов или предметных картинок, затем перемешивает их и просит малыша навести порядок – найти пары – и определить, чем эти предметы похожи.

3 Игры с песком, водой, крупой

Регулярно организуйте игры и упражнения с природными материалами для их пересыпания, переливания, перекалывания с помощью рук, ложки, совочка, пластикового стаканчика и др.

4 Игра «Сенсорная коробка»

Насыпьте в коробку или другую емкость манку, гречку, фасоль или кинетический песок. Спрячьте не крупные безопасные предметы, чтобы ребенок искал их на ощупь, угадывал и называл.



УМСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ОСОБЕННОСТИ УМСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ДЕТСТВЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«В чем проявляются особенности умственного воспитания в дошкольном детстве?»

«Как поддерживать познавательную активность ребенка-дошкольника в семье?»

«Какие условия и практики способствуют развитию творческого мышления?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В работах многих отечественных и зарубежных ученых дошкольное детство определяется как период, оптимальный для умственного воспитания и развития.

Умственное воспитание – это систематическая деятельность взрослых, направленная на развитие познавательных способностей, мышления, памяти, внимания и формирование у ребенка интереса к знаниям на основе мотивированного приобщения к ценности «Познание».

Умственное развитие – это совокупность качественных и количественных изменений, происходящих в мыслительных процессах в связи с возрастом и под влиянием развивающей среды, а также специально организованных воспитательных воздействий и собственного опыта ребенка. Об умственном развитии ребенка можно составить представление по объему, характеру и содержанию его знаний, по уровню сформированности познавательных процессов, по способности к самостоятельному творческому познанию.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Сенсорное развитие**

Сенсорное развитие: знакомство с более широкой палитрой цветов и оттенков, формой, величиной, фактурой, весом и другими свойствами предметов через органы чувств.

Создание условий для проведения разнообразных дидактических игр с целью развития восприятия, памяти, мышления, речи.

2 Развитие творческого мышления

Творческое мышление – это способность смотреть на привычные вещи под новым углом зрения, находить необычные решения задач и придумывать оригинальные идеи.

Мыслительные операции: сравнение, анализ, группировка, классификация, установление ассоциация и аналогий, выдвижение гипотез и др.

3 Поддержка познавательной активности

Поддержка любознательности, стремления задавать вопросы и самостоятельно находить ответы на вопросы, заданные взрослым. Создание условий для экспериментирования (опыты с водой, песком, солью и др. веществами). Поддержка интереса к головоломкам и конструированию из различных материалов, в т.ч. неструктурированных.

4 Расширение кругозора и развитие речи

Формирование более глубоких, точных, системных представлений об окружающем мире (природном и социальном).

Понимание связи между миром реальным, воображаемым и виртуальным.

Развитие всех сторон речи. Обогащение словарного запаса для свободного выражения своих мыслей и чувств.



УМСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**КАК ВОСПИТАТЬ УМНОГО И ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОГО РЕБЕНКА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как понять, что ребенок хорошо развивается в умственном плане и его можно назвать умным?»

«Чем отличаются ум и любознательность? Или это синонимы?»

«Какие условия нужно создавать и поддерживать дома для умственного воспитания дошкольника?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Умный ребенок – не тот, кто запомнил много фактов и удивляет этим всех окружающих, а тот, кто способен к выявлению связей (подчас неожиданных) между фактами. Ум отвечает за качество обработки информации, а любознательность – за мотивацию к ее поиску.

Чтобы воспитать умного, любознательного ребенка важно не перегружать его готовыми знаниями, а поддерживать естественное стремление исследовать мир. Интеллект развивается через свободную игру, содержательное общение со взрослыми, развивающую среду и безопасное пространство для экспериментов.

День ребенка не должен быть расписан по минутам. Оставляйте свободное время для игры, творчества, экспериментирования. Разрешайте ошибаться. Ошибки — это необходимый элемент обучения, непредсказуемый результат поисков и открытий, а не повод для критики.

Не покупайте только готовые игрушки. Используйте подручные средства. Коробки, палочки и камни лучше развивают творческое мышление и воображение, чем заданные детали и способы деятельности.

Посещайте новые места: детские музеи, парки и выставки дают мощный импульс для работы мозга.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Разговаривайте обо всем**

Комментируйте свои действия, делитесь мыслями на прогулках и дома.

Беседуйте и о том, что интересно в мире лично вам (а не только о текущих бытовых делах).

Читайте вместе. Обсуждайте сюжеты, мотивы поступков героев и придумывайте альтернативные концовки, высказывайте гипотезы.

2 Мотивация

Идите за интересом ребенка. Если он увлекся динозаврами или космосом, поддержите именно эту тему, не навязывая свои темы.

Не сравнивайте. Оценивайте только личный прогресс ребенка, а не его успехи относительно сверстников.

Будьте примером: учите языки, читайте книги и осваивайте новое на виду у ребенка, пусть он вами гордится и стремится к общению с вами.

3 Вопросы – маркер развития

Цените детские вопросы: никогда не отмахивайтесь фразами вроде «отстань» или «вырастешь — узнаешь». Задавайте встречные вопросы. Спросите: «А как ты сам(а) думаешь?».

4 Признаки ума ребенка

Наблюдайте, как ребёнок задаёт вопросы, ищет способы решения, переносит освоенный способ в новую ситуацию, объясняет замысел и пробует разные варианты. Не используйте отдельные качества как «тест на ум».



УМСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)

«НАУКА ДО НАУКИ»: КАК В СЕМЬЕ СОЗДАТЬ СИСТЕМУ УМСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

- «Как дома создать условия для умственного воспитания ребенка в старшем дошкольном возрасте?»
«Есть ли в отечественной педагогике примеры систем умственного воспитания в домашних условиях?»
«Как создать домашнюю лабораторию для интеллектуального развития любознательного ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

«Наука до науки. Книжка дедушки Ириней» – это выдающийся труд Владимира Федоровича Одоевского, который представляет собой первый в отечественной педагогике опыт разработки практического курса умственного воспитания детей дошкольного возраста. Цель: подготовка ребенка к восприятию систематических знаний через развитие его органов чувств, наблюдательности и речи. Метод: Одоевский предложил использовать метод диалога и наводящих вопросов, чтобы побуждать ребенка мыслить самостоятельно. Принципы «Науки до науки» как развивающей образовательной среды:

- Опора на знакомые предметы: ребенок познает мир через осязаемые, окружающие его в быту вещи.
- Развитие логики и ума: занятия направлены на усовершенствование ума, тренировку внимания и наблюдательности.
- Принцип целостности: сочетание интеллектуального развития с воспитанием чувственной сферы и формированием личности.
- Подготовка к системному обучению: курс развивает гибкость мышления, чтобы в будущем школьные дисциплины усваивались легко и естественно.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Мыслительная деятельность

У старшего дошкольника постепенно расширяются возможности словесного рассуждения, но наглядно-образное мышление сохраняет важную роль. Ребенок учится рассуждать в уме, опираясь на понятия, слова, рассуждения, а не только на картинки или конкретные предметы.

2 Домашняя лаборатория

Создать домашнюю лабораторию для ребенка 5–7 лет можно на обычном письменном столе или выделив для этого пластиковый комод и переносной чемоданчик. Содержимое «Чемоданчика ученого»: лупа, инструменты, расходники (салфетки, ватные диски), «препараты» (сода, растительное масло)...

3 Исследовательская деятельность

В возрасте 6 лет исследовательская деятельность становится более осознанной. Ребенок уже может не просто наблюдать, но и выдвигать гипотезы, сравнивать результаты и делать первые выводы.

4 Живая наука на подоконнике

Живая природа и ботаника (проращивание семян, тайная жизнь растений, сбор гербария). Физика вокруг нас (игры со светом, секреты магнита, тонет или плавает, радуга в молоке). Безопасная химия (растворимость и содружество веществ, опыты с содой и солью).



ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)

ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Доступно ли младенцу искусство? Как он его чувствует и понимает?»

«Что нужно делать родителям, чтобы приобщать малыша к искусству на первом году жизни?»

«Что малыш может делать сам, откликаясь на музыку, потешку, песенку, красивую игрушку?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Создавайте условия для эстетизации образовательной среды (дизайн пространства, мебели, игрушек, одежды детей и взрослых). Расширяйте представления о мире в процессе восприятия потешек, песенок, картинок, народных игрушек; помогать устанавливать связи между формой, цветом, «голосом» (звучанием) и др. признаками знакомых предметов, игрушек, домашних животных.

Развивайте зрительное, слуховое, кинестетическое восприятие; вызывайте эмоциональный отклик на музыку, фольклор, народные игрушки, книжные иллюстрации и другие виды искусства, доступные ребенку по содержанию и средствам выразительности.

Вызывайте позитивную эмоциональную реакцию на эстетические качества объектов окружающего мира (красивых игрушек, бытовых предметов, явлений природы).

Поддерживайте интерес к художественному экспериментированию, вовлекайте в игры-забавы, содействуйте первым «творческим» проявлениям в совместной художественной деятельности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 0-3 месяца

С первых дней жизни вводите искусство в жизненное пространство младенца. Радуйте его красивыми предметами и звучащими игрушками (погремушки, колокольчики и т.п.). Развивайте зрительный и слуховой анализаторы (известно, что уже в два месяца ребенок может дифференцировать цвета и звуки).

2 3-6 месяцев

Проводите игры-забавы и радуйте потешками, стихами, музыкой, пением, пляской, музыкальной игрой, народными игрушками. Развивайте эмоциональную отзывчивость. Увлекайте слушанием вокальной, инструментальной музыки, доступной по содержанию, приятной по звучанию.

3 6-9 месяцев

Учите играть с неваляшкой. Знакомьте с динамичными игрушками (богородскими курочками), свистульками. Вызывайте подражание звукам и звуко сочетаниям в ответ на услышанные потешки, стихи, песенки. Вовлекайте в процесс рассматривания картинок в детской книге, стимулируя поиск взглядом и показ пальчиком знакомых изображений. Помогайте устанавливать связь между реальными предметами и их изображениями.

4 9-12 месяцев

Вовлекайте ребенка в совместные игры с пальчиками и ручками, выполняя движения в соответствии с текстом потешек («Ладушки», «Поехали-поехали», «Сорока-белобока», «По кочкам, по кочкам»). Знакомьте с детской книгой (с прочными страницами), листая ее вместе с ребенком, рассматривая и трогая картинки, называя знакомые ребенку объекты и их действия (котик спит, птичка летит), задавайте вопросы и побуждайте к поиску изображений.



ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)

КАК ПРИОБЩАТЬ МЛАДЕНЦА К КРАСОТЕ ПРИРОДЫ: ОТ НАБЛЮДЕНИЙ НА ПРОГУЛКЕ К ПРИЗВЕДЕНИЯМ ИСКУССТВА

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

- «Как учить младенца откликаться на красоту природы во время прогулок и в домашней обстановке»
- «Что интересно и доступно младенцу при восприятии окружающего мира (прежде всего, природы)?»
- «Как организовать разные активности младенца для радостного погружения в красоту природы?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Красота природы для младенца – это разнообразный чувственный опыт, который осваивается через прикосновения, звуки, запахи, вибрации и ритмы и доступные визуальные образы. На первом году жизни малыш еще не может оценивать пейзажи, но он искренне восхищается деталями, которые взрослые часто не замечают (листик, камушек, паутинка).

Важно поддерживать развитие элементарного эстетического восприятия, способность эмоционально реагировать на эстетические особенности:

- природы: цветы, деревья, зеленая трава, свет солнца, дождь, снег, животные (рыбы, звери, птицы, насекомые) и их поведение, повадки;
- изобразительных художественных образов природы (картины, иллюстрации к книгам, красивые панно, игрушки, изображающие животных и т.п.);
- литературных образов (стихи о природе);
- музыкальных произведений (музыка, создающая образы природы – звуки дождя, шум ветра, гул моря, шелест травы, пение птиц).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Яркие впечатления в природе

Тактильное разнообразие. Прикосновение к мягкому мху, гладкой речной гальке, шершавой коре дерева или сухой листве.
Звуки живого мира. Шелест травы от ветра, звонкое пение птиц, шум капель дождя.
Игра света и тени. Блики солнца на водной глади, движение солнечных зайчиков сквозь густую листву деревьев.
Яркие контрасты. Один контрастный цветок на фоне зеленой травы или падение желтого листа осенью.

2 Секреты «красивой прогулки»

Замедляйте темп. Остановитесь у цветка или дерева. Дайте малышу время рассмотреть объект без спешки.
Озвучивайте увиденное. Используйте простые эмоциональные слова: «Смотри, какой желтый листик!», «Послушай, как птичка поет: чик-чирик!». Разрешайте трогать. Позвольте ребенку погладить траву руками, посидеть на ней, собрать шишки или потрогать пальчиком кору.
Не перегружайте впечатлениями. Для одной прогулки достаточно одного-двух ярких открытий,

3 Природа в искусстве

Показывайте малышу картинки и книжные иллюстрации с образами животных, растений.
Предлагайте слушать музыку, передающую звуки природы, голоса знакомых животных.

4 Природа в домашнем пространстве

Постарайтесь создать экологичный интерьер (экологичные материалы, цвета и фактуры). Размещайте в поле зрения малыша репродукции, пейзажи, натюрморты, коллажи из листьев.



ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)

МУЗЫКА В ЖИЗНИ МЛАДЕНЦА

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Какое значение имеет музыка для развития и воспитания малыша на первом году жизни?»

«Что нужно делать для приобщения малыша к музыкальному искусству в семье?»

«Может ли ребенок проявлять себя в музыкальной деятельности?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Музыка – это первый вид искусства, который приходит в жизнь человека еще до его рождения. На первом году жизни важно слушать с младенцем качественную музыку, петь ему песенки, разыгрывать музыкальные сценки, вовлекать в танцевальные движения, проводить игры-забавы с музыкальными инструментами. Ритм и звуки стимулируют речевые зоны мозга и улучшают моторные навыки артикуляции.

Мелодии учат малыша радоваться, успокаиваться и выражать чувства.

Благодаря музыке, малыш знакомится с новыми звуками, учится различать тихий и громкий тон.

Простые движения под музыку развивают координацию и пространственное мышление.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 0-3 месяца

Негромко, ласковым голосом напевайте пестушки, песенки и потешки в соответствии с ситуацией. Во время пения можно просто произносить словосочетания слогов «а-а-а», «ля-ля-ля», «баю-бай» и др., напевать имя ребенка на мотив любой удобной мелодии («Калинка», «Ах вы, сени» и др.). При этом важно наблюдать за реакцией ребенка, замечать, не устает ли он от звуков.

2 3-6 месяцев

Способствуйте развитию слухового сосредоточения и ответных голосовых вокализаций в ответ на эмоциональные фразы, интонационно окрашенные приговорки, пестушки, фольклорные песенки и потешки. Окружите малыша качественной музыкой, интонационно чистым пением, поскольку у ребенка уже накапливается слуховой опыт, и он может различать высоту звуков в пределах от одной октавы до 4 тонов.

3 6-9 месяцев

Увлекайте слушанием вокальной, инструментальной музыки, доступной по содержанию, приятной по звучанию. Продолжайте развивать у ребенка интонации радости и грусти; знакомить с певческой интонацией вопроса. Поддерживайте первые танцевальные движения (приседания с поддержкой под мышки, хлопки руками)..

4 9-12 месяцев

Покажите малышу, как производить действия с использованием потешек, детских песенок, стихотворений (с игрушкой, погремушкой). Поддерживайте элементарную «творческую» активность: в пении (подпевать окончаниям песен – «аи», «ах»), в плясовых движениях (хлопки, полуприседания), играх-забавах. Включать образные игрушки в простейшие бытовые сценки («Покорми Лялю»; «Покажи, как птичка клюет зернышки») или постановки настольного театра.



ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)

ИЗОБРАЗИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В РАННЕМ ДЕТСТВЕ: РАЗНООБРАЗИЕ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРАКТИК МАЛЫША

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Какие художественные практики доступны ребенку в раннем детстве?»

«Как поддерживать интерес малыша к изобразительной деятельности?»

«Какие способы изображения доступны малышу в лепке, конструировании, рисовании, аппликации?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В раннем возрасте закладываются основы интереса к художественной деятельности. Большое значение имеет практическое освоение изобразительной деятельности. Обогащайте художественные впечатления малыша, развивайте эстетические эмоции, создавайте игровые и дидактические ситуации для восприятия произведений изобразительного и декоративно-прикладного искусства (*книжные иллюстрации, народные игрушки и др.*); поддерживайте интерес к освоению изобразительной деятельности.

Постепенно расширяйте художественный опыт малыша в процессе экспериментирования с различными материалами (*глина, пластилин, тесто, краски, бумага, ткань, фольга, снег, песок*), инструментами (*карандаш, фломастер, маркер, кисть, мел, стека, штампик*) и предметами, выступающими в качестве инструментов для изобразительной деятельности (*ватная палочка, зубная щетка, губка и пр.*).

Создавайте дома, на прогулке, в путешествии условия для активного и самостоятельного освоения детьми базовых техник в разных видах изобразительной деятельности (*лепки, конструирования, рисования, аппликации*); поддерживайте активность, самостоятельность и первые творческие проявления детей с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Лепка

Расширяйте палитру пластических материалов (*глина, пластилин, соленое тесто, влажный песок, снег, бумажная масса для папье-маше*), знакомьте с их свойствами (*пластичность, вязкость, величина, масса, объем, цельность массы – в отличие от рассыпчатого песка*), учите воздействовать с помощью рук и различных приспособлений (*формочек, печаток*). Покажите базовые способы лепки: раскатывание шара круговыми движениями ладоней и столбика – прямыми движениями (туда-сюда).

2 Конструирование

Увлечите малыша конструированием из разных деталей и природных материалов (*кубиков, кирпичиков, губок для мытья посуды, картонных коробок, веточек, камушков, шишек и др.*). Покажите, как строить дорожку, заборчик, стул, стол, диван, кресло, лавочку, домик, башенку. Обращайте внимание на устойчивость / неустойчивость построек (*башня может разрушиться, но мы сделаем еще лучше*). Поддерживайте интерес к обыгрыванию созданных построек: прокатить по дорожке машинку, положить куколку на кроватку или посадить на диван.

3 Рисование

Учите малыша рисовать фломастерами, карандашами, мелками, пальчиками, ладошками. Помогайте находить ассоциации (на что похоже).

4 Аппликация

Покажите малышу, как создавать яркие коллажи из наклеек, фантиков, вырезанных вами картинок, осенних листьев.



ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**КАК ВОСПИТЫВАТЬ МАЛЕНЬКОГО ХУДОЖНИКА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как заинтересовать малыша рисованием, чтобы не упустить ранний период детства?»

«Какими способами поддерживать первые шаги творческого развития малыша?»

«Какие нетрадиционные художественные техники доступны ребенку в раннем детстве?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Обогащайте детей яркими впечатлениями при ознакомлении с окружающим миром. Помогайте видеть и чувствовать эстетические особенности предметов и явлений (зеленая сочная трава, яркие цветы, шумный дождь, ритмичный звон капель), замечать и понимать изображение знакомых предметов, явлений на картинах, в иллюстрациях книг, народных игрушках (учите находить связь между картинками и реальными предметами – это основа для развития творческого воображения). Развивайте умение эмоционально откликаться на содержание образа и художественную форму (яркий колорит, блестящая поверхность игрушки), обозначайте словами цвет, форму и яркие детали (крылья бабочки, хвост птички или белки).

Поддерживайте активность детей в зарождающейся изобразительной деятельности. Создавайте условия для возникновения интереса к изобразительной деятельности, поддерживайте стремление ребенка к общению в совместной художественной деятельности (рисование пальчиками, ладошками, отпечатками листьев и бытовых предметов). Помогайте находить и называть ассоциативные образы при восприятии «каракулей» и клякс (цветных пятен): цветочек, тучка, лужа, кошка, шапочка и др. Вызывайте и поддерживайте интерес к художественной деятельности и желание заниматься вместе с вами.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Рисование пальчиками**

Малыш опускает в гуашь пальчик и наносит точки, пятнышки на бумагу (набирается краска разного цвета). После работы пальчики вытираются салфеткой, затем гуашь легко смывается. Варьируя темы, меняя фон, в этой технике можно делать яркие рисунки.

2 Рисование ладошками

Малыш опускает в гуашь ладошку (всю кисть) или окрашивает ее с помощью кисточки и делает отпечаток на бумаге. Рисуют и правой и левой руками, окрашенными разными цветами. После работы руки вытираются салфеткой, затем гуашь легко смывается.

3 Отпечатки листьев

Малыш выбирает понравившийся ему листик дерева несложной формы, наносит на него краску и прикладывает окрашенной поверхностью к бумаге для получения цветного отпечатка.

4 Кляксография

Малыш зачерпывает гуашь пластиковой ложкой и выливает на бумагу – в результате получаются цветные пятна. Можно окрашенный лист сверху накрыть другим листом, чтобы получить отпечаток.



ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ПЕРВЫЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ОПЫТ МАЛЫША****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как приобщать малыша к музыке в домашних условиях?»

«Какое значение имеет музыкальное развитие для жизни, самочувствия и общего развития малыша?»

«Что можно и нужно делать дома для музыкального воспитания и развития малыша?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Развивайте эстетическое восприятие музыки: восхищение и удовольствие, устойчивый интерес к ней; в процессе пения способствуйте ознакомлению с окружающим миром: с людьми, домашними животными и птицами (корова, лошадь, петух, курица, цыпленок и т.п.), музыкальными инструментами (погремушка, дудочка, свистулька, бубен, гармошка и др.).

Развивайте основы музыкальности, вызывая эмоциональную отзывчивость на музыку различного характера, темпа и динамики, а также понятные певческие интонации (радость, грусть, вопрос, ответ).

Развивайте слуховую сосредоточенность, побуждая вслушиваться и различать выразительные отношения музыкальных звуков, контрастных по тембру, динамике, высоте.

Развивайте музыкальную память, побуждая запоминать небольшое количество музыкальных инструментальных произведений, песен, танцев и пр.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Слушаем музыку**

Малыш может выражать эмоциональное отношение к музыкальному образу, используя эмоциональные возгласы, мимику, жесты, реагировать на содержание музыки соответствующими движениями.

2 Поём для малыша и вместе с ним

Малыш проявляет элементы певческой деятельности (подпевание отдельных слогов — «да-да», «ля-ля», повторяющихся звукоподражаний — «гав гав», «мяу-мяу», простых повторяющихся слов — «Маша», «дом» и т.п.).

3 Танцуем вместе

В пляске по одному, в паре с взрослым или сверстником малыш уже довольно уверенно выполняет простые танцевальные движения: хлопает в ладоши, делает «фонарики», топают ногой, покачивается с ноги на ногу.

4 Проводим игры-развлечения

Малыш увлекается звучащими музыкальными игрушками и детскими инструментами. Слушает, как звучат различные игрушки (бубенчики, дудочка), с удовольствием крутит шарманку. Знакомится с тембром звучания детских музыкальных инструментов (дудочка, металлофон).



ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)

ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДОШКОЛЬНОМ ДЕТСТВЕ: ОТ ВОСПРИЯТИЯ К ТВОРЧЕСТВУ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Как приобщать ребенка к искусству в семье? Что для этого нужно делать?»

«Какое значение имеет художественно-эстетическое воспитание в жизни современного ребенка?»

«С какими видами искусства можно и нужно знакомить ребенка в условиях семейного воспитания?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Художественно-эстетическое воспитание – это целенаправленный, систематический процесс приобщения ребенка к общечеловеческим ценностям «Красота», «Искусство», «Культура», «Природа». Можно выделить следующие направления воспитательной работы в семье, ориентированной на творческое развитие ребенка в разных видах художественно-эстетической деятельности и культурных практиках.

Развитие эстетических чувств: ребенок учится замечать красоту природы, искусства, быта, поступков людей. **Культура восприятия:** у ребенка развивается внимательный взгляд и слух (взгляд художника) – способность всматриваться в конкретные предметы и явления (осенний лист, причудливое облако, узорчатые крылья бабочки), вслушиваться в звуки природы, замечать в повседневной жизни (красивая посуда на столе, букет цветов на подоконнике). **Формирование эстетического вкуса:** ребенок учится отличать гармоничное от безвкусного, начинает понимать основы эстетики как науки, изучающей мир по законам красоты (красиво или некрасиво, гармонично или негармонично, реальность или фантазия, добро или зло, созидание или разрушение, свет или тьма и др.). **Творческое воплощение:** ребенок передает свои впечатления об окружающем мире и своих собственных чувствах, мыслях, переживаниях в разных видах художественного творчества.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Детская литература и фольклор

Знакомьте ребенка с разными фольклорными жанрами: потешка, песенка, загадка, закличка, небылица, сказка, пословица, поговорка и др. Создайте дома детскую библиотеку, чтобы расширить представления ребенка о литературе: читайте рассказы, авторские сказки, стихи, показывайте детские журналы. Поддерживайте традицию семейного чтения.

2 Изобразительное искусство

Расширяйте художественный опыт ребенка: показывайте ему красивые книжные иллюстрации, художественные открытки и фотографии, введите традицию проведения экскурсий в художественный музей (выбирайте детские экскурсии по возрасту), посещайте мастер-классы. Создайте домашнюю мастерскую.

3 Музыкальное искусство

Вместе слушайте музыку (репертуар можно найти в образовательной программе детского сада или в музыкальной школе), пойте вместе с ребенком играйте на детских музыкальных инструментах, танцуйте, проводите праздники.

4 Детский театр

Посещайте вместе с ребенком детский театр (репертуар по возрасту), делитесь впечатлениями. Создайте дома свой театр, например, пальчиковый, кукольный или театр теней, марионеток, масок.



ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ РИСОВАНИЯ: ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЕ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Что такое нетрадиционные художественные техники? Для чего они нужны?»

«По какому принципу различаются нетрадиционные техники рисования, ведь их так много?»

«С какими нетрадиционными способами рисования можно познакомить ребенка дома?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Нетрадиционные художественные техники – это способы создания изображений и арт-объектов с помощью необычных, нестандартных инструментов, материалов или приемов, выходящих за рамки классической академической живописи и графики.

Нетрадиционные техники рисования – это способы создания нового, оригинального произведения искусства, в котором гармонирует все: и цвет, и линия, и сюжет. Это огромная возможность для детей думать, пробовать, искать, экспериментировать, а самое главное, самовыражаться.

Необычные инструменты: рисование пальцами, ладонями, поролоном, зубными щетками, ватными палочками, мятой бумагой или штампами из подручных предметов.

Нетрадиционные материалы: свечи, соль, мыльные пузыри, клей, нитки, сыпучие продукты, а также нестандартные краски (например, с помощью чая можно затонировать лист и получить эффект состаренной бумаги, чтобы сделать «древний свиток»).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Монотипия

Ребенок складывает лист бумаги вдвое, затем разворачивает и на одной его половине рисует половину изображаемого предмета (дерево, цветок, ваза, игрушка). После этого складывает лист, раскрывает его и с удивлением рассматривает удвоенное изображение.

2 Цветной граттаж

Ребенок натирает свечой лист так, чтобы он весь был покрыт слоем воска. Затем навощенный лист закрашивает гуашью, смешанной с жидким мылом. После высыхания палочкой или авторучкой процарапывает рисунок и при желании дорисовывает детали.

3 Акварельные мелки

Ребенок смачивает бумагу водой с помощью поролоновой губки, затем рисует на ней акварельными мелками облака, цветы, пейзажи. Посоветуйте использовать приемы рисования торцом мелка и плашмя. Если бумага высыхает, ее снова смачивают.

4 Печатки и трафареты

Ребенок прижимает печатку или поролоновый тампон к штемпельной подушке с краской и наносит оттиск на бумагу с помощью трафарета. Истоки этого вида художественной техники лежат в древних ремеслах украшения тканей набойкой, использования пряничных досок.



ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)

КАК ВОСПИТЫВАТЬ МАЛЕНЬКОГО СКУЛЬПТОРА: ПЛАСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ И ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ЛЕПКИ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Как расширять опыт ребенка в лепке, чтобы он мог дома заниматься любимым делом?»

«Какие материалы можно предлагать ребенку для занятий лепкой?»

«С какими способами лепки нужно познакомить ребенка, чтобы ему стало интересно?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Лепка – это древнейший и, пожалуй, самых распространенный вид изобразительного творчества, в котором из пластических материалов создаются объемные (иногда рельефные) фигурки и целые композиции. В толковых словарях и энциклопедиях лепка описывается как создание скульптуры из мягких (пластичных) материалов путем наращивания или удаления пластической массы. Лепка позволяет создать объемные изображения, с которыми можно играть и показывать спектакли. Лепка развивает ребенка разносторонне.

Лепить можно из разных пластичных материалов, которые легко поддаются воздействию рук, приобретают в процессе лепки задуманную форму и сохраняют ее хотя бы на некоторое время. Это глина, пластилин, разные виды теста, воск, снег, влажный песок, бумажная масса для папье-маше (кусочки мягкой бумаги, смешанные с клеем из муки или крахмала). Техника лепки доступна детям дошкольного возраста во всем богатстве и разнообразии способов и приемов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Конструктивный способ лепки

При этом способе лепки образ создается из отдельных частей, как из деталей конструктора (отсюда и название). Для этого нужно задумать фигурку, мысленно разделить ее на части, представить, какую форму напоминает эта деталь, и слепить подходящим способом. Шар – круговыми движениями ладошек. Цилиндр (колбаску, валик) – прямыми движениями ладошек «туда-сюда».

2 Скульптурный способ лепки

Этот способ иногда еще называют пластическим или лепкой из целого куска, без деления на части. Нужно представить фигурку, вспомнить самые общие очертания и постараться придать материалу такую же форму: вытянуть, загнуть, сплющить, заострить, сделать углубление, прищипить пальчиками и т.д. Таким способом очень интересно лепить разных животных, игрушки, фантазийные существа и даже угощения для игрушек.

3 Каркасный способ

Иногда в качестве основы для лепки удобно использовать готовые прочные формы – банки, пластиковые бутылки, втулки от бумажных полотенец и пр. Они служат прочным и удобным каркасом, а также позволяют избежать лишней работы. В этом случае все усилия и внимание направлены на тонкую оформительскую работу.

4 Рельефный способ

Позволяет создавать объемное лепное изображение на плоскости, напоминающее картину. Рельефный образ нельзя увидеть со всех сторон (как скульптуру), так как он всегда располагается на какой-либо основе – деревянной дощечке, картонной коробке, пластиковой крышке. Важно задумать сюжет или узор и затем начинать лепить.



ТРУДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)

ТРУД ВЗРОСЛЫХ В СЕМЬЕ: ПЕРВЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ И ВПЕЧАТЛЕНИЯ МАЛЫША

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Мы согласны с тем, что знакомство с трудом взрослых играет большую роль в воспитании современного ребенка, но сомневаемся, нужно ли это делать на первом году жизни. Как приобщать малыша к труду с малых лет? Что для этого нужно делать в семье?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Регулярные наблюдения младенца за трудом взрослых в семье играют большую роль в его нравственном, социально-коммуникативном, познавательном развитии. Видя, как родители (бабушки, дедушки) готовят еду, убирают в доме или что-то мастерят, малыш постепенно начинает понимать, как устроен мир (назначение бытовых предметов, их связь с разными жизненными ситуациями), зачем люди трудятся, какие отношения складываются в семье. Это создает основу для заинтересованного подражания действиям взрослых и воспитания самостоятельности.

На первом году жизни наблюдения малыша носят, как правило, созерцательный характер. Но постепенно нужно вовлекать его в регулярно повторяющиеся и понятные действия: собирать игрушки в коробку, перекладывать вещи с одного места на другое, вытирать предметы и какую-то безопасные поверхности губкой или чистой тряпочкой. Важно пояснять и комментировать действия, чтобы малыш учился связывать предметы и освоенные действия со словами и простыми фразами.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Как малыш наблюдает за трудом

Присутствие родных людей: младенцу интересен не сам по себе труд, а близкий человек – мама, папа, бабушка, дедушка; через интерес к человеку появляется интерес к его делу.
Зрительный интерес: малыш наблюдает за движущимися руками, предметами и действиями.
Эмоциональный отклик: младенец реагирует на знакомый голос, ритм движений и звуки выполняемой работы (шум воды, стук посуды).

2 Значение наблюдений за трудом

Познание мира: младенец замечает причинно-следственные связи (открыли кран – вода течет, вымыли посуду – она стала чистой).
Мотивация к активности: рядом с трудящимся взрослым у малыша просыпается интерес к исследованию разных предметов.
Чувство безопасности: понятные, повторяющиеся, размеренные действия взрослых дают младенцу ощущение стабильности, уверенности, комфорта.

3 Впечатления в семье

Оставайтесь в поле зрения вашего малыша, когда занимаетесь домашними делами. Обязательно называйте бытовые предметы, комментируйте свои действия и поясняйте их значение, например: «Это кастрюля, сейчас нальем молоко, сварим вкусную кашку и будем кушать. Вкусно!».

4 Впечатления на прогулке

Поддерживайте интерес младенца к наблюдениям за трудом людей. Первые впечатления о трудовых действиях дворника, водителя, строителя, курьера, продавца, полицейского и людей других профессий обогащают опыт малыша, знакомят его с миром людей, показывают разнообразие труда.



ТРУДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)

«СОРОКА–ВОРОНА»: ПЕСЕНКИ И ПОТЕШКИ ДЛЯ ПЕРВОГО ЗНАКОМСТВА МАЛЫША С ТРУДОМ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Какие потешки можно использовать для знакомства малыша с трудом? Как это делать с учетом возрастных особенностей ребенка первого года жизни? С каким именно трудом и в каком возрасте важно познакомить малыша, чтобы это было ему интересно и полезно для воспитания?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Потешки – это жанр устного народного творчества (фольклора). Они представляют собой короткие ритмичные стихи или песенки, которые сопровождаются несложными движениями рук, ног, головы или всего тела. Слово «потешка» происходит от глагола «потешать», что означает веселить, развлекать. Но потешки предназначены не только для развлечения, но также для общего развития малыша, в т.ч. для его первого знакомства с трудом. Потешки помогают познакомить ребенка с повседневными трудовыми действиями через имитационные действия и ритмический строй стихов.

Рассказывая или напевая потешку, взрослый показывает малышу, как сорока варит кашу, бабушка печет оладушки, мама моет посуду, папа стучит молотком, дедушка играет на гармошке, а зайчик – на барабане. Если такие игры-забавы повторяются регулярно, малыш быстро запоминает имитационные движения и со временем начинает их повторять, подражая действиям и эмоциональным реакциям близких людей. Важно и то, что потешки помогают родителям поддерживать позитивное отношение малыша к гигиеническим процедурам, вызывают его интерес к освоению навыков самообслуживания: самостоятельно умываться, есть ложкой, пить из чашки, убирать игрушки, снимать одежду (носочки, шапку), складывать вещи на определенное место и др.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Потешки на все случаи жизни

С первых дней рождения рассказывайте или напевайте младенцу потешки, сопровождая слова соответствующими действиями, нежными прикосновениями, улыбками. Превращайте умывание, кормление, одевание, уборку игрушек и вещей в совместное дело (игровое занятие).

2 Трудовые действия в потешках

«Сорока–ворона»: показываем, как «варим» кашу.
«Ладушки»: показываем, как «печем» оладушки.
«Пальчик–мальчик»: с помощью реальной ложки изображаем, как «варим» щи (круговые движения), «едим» кашу (движения ложкой от себя и к себе).
«Водичка–водичка»: учим малыша умываться.

3 Пальчиковые игры для развития рук

Обыгрывайте сюжеты потешек с целью развития рук малыша и его подготовки к предметной деятельности (пальчиковые игры, массаж, гимнастика, действия с разными предметами).

4 Игрушки и картинки по сюжетам потешек

Постепенно расширяйте варианты использования любимых потешек: обыгрывайте знакомые сюжеты с помощью игрушек и картинок, вовлекайте малыша в театрализованные игры-забавы.



ТРУДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)

ПОСИЛЬНАЯ ПОМОЩЬ МАЛЫША В СЕМЬЕ: «ДАЙ», «ПОЛОЖИ», «СОБЕРИ» ...

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Нужно ли вовлекать в посильные домашние дела ребенка первого года жизни? Какие поручения можно ему предлагать, чтобы воспитывать интерес к бытовому труду? Как правильно организовать совместный с малышом домашний труд?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Для воспитания малыша важно не только что-то делать в поле его зрения, но и называть, пояснять, комментировать действия, чтобы ребенок понимал ваше отношение к труду и его результату. Не менее важны первые «трудовые поручения», цель которых – не реальная помощь малыша в домашнем труде, а поддержка его интереса к общению и взаимодействию с близкими людьми, воспитание активности, любознательности, самостоятельности и общее развитие – физическое, познавательное, социально-коммуникативное, нравственное, речевое. Через подражание действиям взрослых в домашних делах и заботах ребенок постепенно осваивает базовые жизненные навыки и умения, что составляет основу социокультурного опыта.

Самые первые трудовые поручения выражаются словами, побуждающими к действиям: «Дай», «Положи», «Отнеси», «Принеси», «Убери», «Собери» и др. Эти слова обязательно сопровождаются конкретной задачей, поясняющей малышу, что именно нужно дать, положить, отнести или принести, и словом «пожалуйста».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Наведение порядка

Собираем игрушки. Предложите малышу собрать все кубики (или другие игрушки) в коробку. Покажите пример: «Я кладу кубик, теперь ты». Складываем вещи. Попросите отнести грязную одежду в ванную комнату и положить в бельевую корзину. Сначала пройдите по маршруту вместе. Убираем обувь. Дайте поручение поставить ботиночки в специальный лоток для обуви.

2 Помощь в домашних делах

Вытираем пыль. Дайте малышу влажную салфетку и попросите протереть поверхность (стол, стул, поднос разделочную доску). Разбираем сумку с покупками. Покажите малышу сумку с 2–3 покупками и попросите помочь вам разложить их по своим местам. Сортируем вещи. Предложите малышу подобрать пары носочков, рукавичек.

3 Вместе с мамой

Создавайте условия, чтобы малыш безопасно находился рядом с вами во время выполнения домашних дел, например, сидел в детском стульчике на кухне или в небольшом переносном манеже. Давайте интересные поручения: вытереть ложки, сделать печенье с помощью формочек.

4 Вместе с папой

Вовлекайте малыша в совместные дела, но следите за его безопасностью. Четко формулируйте задачу, чтобы она стала понятна малышу. Вместо общей фразы: «Убери игрушки», скажите более конкретно: «Посади мишку на полку». После выполнения одного поручения похвалите и предложите другое.



ТРУДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1–3 ГОДА)**ОТ ПОДРАЖАНИЯ ВЗРОСЛЫМ К РЕАЛЬНОЙ ПОМОЩИ:
ПЕРВЫЕ ТРУДОВЫЕ НАВЫКИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Действительно ли трудовое воспитание следует начинать в раннем возрасте? Разве малыш может оказывать реальную помощь в повседневных домашних делах и заботах? Не будет ли вовлечение в такой труд нарушать естественный процесс развития ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В семье малыш постоянно видит, как трудятся его родители, бабушки и дедушки: готовят еду, убирают квартиру, ухаживают за комнатными растениями, стирают и гладят белье, ремонтируют вещи и мебель. Наблюдения постепенно помогают малышу понять значение таких дел для жизни семьи (приготовили еду – все вкусно поели; постирали одежду – она стала чистой; починили игрушку – снова можно играть).

На втором году жизни ребенок постепенно – через подражание близким взрослым – осваивает первые результативные действия самообслуживания и охотно выполняет хозяйственно-бытовые поручения.

Основой для освоения базовых жизненных навыков служит интерес к действиям взрослых и стремление повторять их как в совместных делах (прежде всего, в предметной деятельности), так и в самостоятельных культурных практиках. Важно выполнять несложные трудовые действия вместе с ребенком, проговаривая каждый шаг знакомыми ребенку словами и понятными фразами. И поощрять желание помогать!

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Навыки самообслуживания**

Малыш старается самостоятельно умыться, чистить зубы, вытираться полотенцем, причесываться, стараться быть опрятным. Он учится раздеваться (снимать футболку, носки, куртку, шапку, рукавички) и разуваться (снимать обувь. Пытается расстегивать молнию и крупные пуговицы. Самостоятельно ест ложкой и пьет из чашки, старается быть аккуратным.

2 Посильная помощь по дому

Участие в бытовых делах. Малыш может убирать на место свои игрушки (при участии взрослых), ставить чашку на блюдце, вытирать пыль влажной салфеткой, складывать вещи, разбирать сумку с покупками или небольшой чемодан с вещами. Давайте ему время попробовать выполнить действие самостоятельно, даже если получается медленно (не торопитесь делать это вместо него).

3 Подражание взрослым

На своем примере учите малыша ежедневным навыкам самообслуживания при выполнении культурно-гигиенических процедур. Показывайте и поясняйте понятными фразами свои действия.

4 Эмоциональная поддержка

Хвалите малыша за его старание и даже самые незначительные (на ваш взгляд) успехи. Поддерживайте, ободряйте, выражайте свою искреннюю радость и гордость.



ТРУДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1–3 ГОДА)**КАК ВОСПИТЫВАТЬ ТРУДОЛЮБИЕ:
МАМИНЫ И ПАПИНЫ ПОМОЩНИКИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как воспитывать трудолюбие в раннем детстве? С чего следует начинать в семье? Что значит: воспитывать мамину помощницу или папиного помощника?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Трудолюбие в раннем детстве – это не способность малыша выполнять какую-то конкретную работу, а его естественное стремление к самостоятельной активности через подражание взрослым и неутомимое познание мира через доступные действия.

Воспитание малыша через его вовлечение в домашние дела и заботы – это его постепенное приобщение к базовым человеческим ценностям примере жизни и поведения близких людей. Именно в семье ребенок получает первые «уроки» трудолюбия и ценностного отношения к труду. И это повседневные жизненные ситуации, в которых проявляются разнообразные умения и трудовые действия родителей, бабушек, дедушек. Малыш еще не осознает подлинные цели и мотивы трудовой деятельности, но через эмоциональные реакции близких людей чувствует и понемногу начинает понимать, что трудолюбие и совместный труд в семье – это очень хорошо.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Малыш помогает маме**

Простые поручения: малыш приносит названные предметы, например, книгу, сумку, зонт, перчатки. Помощь на кухне: протирает влажной салфеткой стол, сметает щеткой крошки, вытирает полотенцем ложки или складывает их в сушилку, делает печенье из теста с помощью формочек. Полив цветов: носит легкую лейку с небольшим количеством воды и поливает растения (вместе с мамой или бабушкой, старшей сестрой). Забота о порядке: помогает складывать грязное белье в корзину или стиральную машину.

2 Малыш помогает папе

Подает инструменты. Во время ремонта папа может просить: «Дай, пожалуйста, молоток». Держать фонарик. Если папа чинит что-то под раковиной или в другом затемненном месте, малышу можно доверить детский фонарик и направлять его «луч помощи». «Тестирует» прочность. Занимаясь ремонтом вещей, папа просит малыша подержать ножку стула или проверить, крепко ли сидит деталь (под контролем взрослого). После работы убирает мусор вместе с папой.

3 Вежливо и с уважением

Просьбу о помощи формулируйте очень четко, конкретно, понятно малышу. Будьте вежливы: «Помоги мне, пожалуйста!» И обязательно выражайте уважение к маленькому помощнику.

4 Хвалите и благодарите за помощь

Хвалите малыша за старание, замечайте даже маленькие успехи и не ругайте за пролитую или разбитую тарелку. Обязательно благодарите за помощь: «Спасибо, доченька! Спасибо, сыночек!»



ТРУДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1–3 ГОДА)**УБИРАЕМ ИГРУШКИ ВМЕСТЕ: СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ ТРУДОВОГО ВОСПИТАНИЯ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Действительно ли духовно–нравственное воспитание следует начинать в раннем возрасте? Разве малыш может понять, что такое нравственно, а что безнравственно? Не будет ли заучивание правил поведения и знакомство с этикетом пустой тратой времени?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

До трех лет малыши легко усваивают нормы и правила, принятые в семье. Если родители, старшие братья и сестры, бабушки и дедушки всегда кладут вещи на место, то малыш будет делать так же. Когда он знает, где может взять игрушку (или другой предмет), и куда ее нужно убрать после игры, то чувствует себя более уверенно, комфортно и свободно.

Но иногда бывает, что родители дожидаются дневного сна малыша и в это время раскладывают по местам разбросанные им игрушки. Он просыпается и видит порядок, возникший словно по волшебству. А если уборку в присутствии малыша берет на себя бабушка, он начинает думать, что за ним должны убирать другие. Поэтому лучше всего складывать детские игрушки в поле зрения малыша сразу после игры. Можно ничего не говорить: он все увидит сам и охотно последует примеру. Задача взрослых: дать четкий образец действий и показать, что уборка игрушек – это интересное и нужное дело. Постепенно получится превратить уборку игрушек в привычное повседневное дело малыша и необходимую часть игры.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 От игры – к традиции**

Превращайте уборку в веселую игру: устраивайте соревнования «кто быстрее соберет кубики» или представьте, что корзину для игрушек – это корабль, на котором игрушки отправятся в плавание, или отправьте машинки спать в «гараж». Начинайте уборку вместе («метод личного примера» и совместного действия), хвалите за каждый успех. Постепенно превращайте уборку игрушек в повседневную привычку ребенка и хорошую семейную традицию.

2 «Секреты» успешной уборки

Система хранения: у каждой игрушки должен быть свой «дом», понятный малышу (коробка, корзина, полка с картинкой).

Сокращение количества: уберите часть игрушек, если их слишком много, и малыш во время уборки не справляется с объемом работы.

Начните уборку, показывая пример, и мягко вовлеките ребенка в процесс.

Фраза «Я сам(а)!» – главный маркер зарождающегося трудолюбия.

3 Терпение, внимание, поддержка

Если не поддерживать или пресекать первые неумелые попытки малыша убрать игрушки, то его интерес быстро угаснет, уступив место пассивному ожиданию помощи взрослых.

4 Сначала вместе – потом сам(а)

Начните уборку игрушек, показывая малышу пример действий, затем мягко вовлеките его в процесс. Через некоторое время, когда сформируется привычка, предоставьте свободу.



ТРУДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3–7 ЛЕТ)

ВОСПИТАНИЕ В ТРУДЕ: СТАРАНИЕ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, УВАЖЕНИЕ К РЕЗУЛЬТАТУ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Можно ли приобщать дошкольника к посильному домашнему труду? Какие виды трудовой деятельности доступны детям дошкольного возраста? Какие черты характера нужно воспитывать в семье?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Трудовое воспитание ребенка в семье направлено на формирование уважения к труду и человеку–труженику, развитие трудолюбия, самостоятельности, ответственности и освоение базовых жизненных навыков.

Рассмотрим более конкретно, какую роль играет трудовое воспитания в семье?

Приобщение к традиционным ценностям: совместное с ребенком раскрытие и проживание ценностного отношения к труду (процессу и результату) и человек–труженику.

Становление характера: труд учит ответственности, дисциплине, усидчивости, уважению к труду.

Позитивная социализация: участие в домашних делах развивает у ребенка чувство принадлежности к семье, формирует привычку помогать близким, трудиться на благо своей семьи и более широкого социума (родного города, деревни, поселка, родного края).

Физическое развитие: повседневные трудовые действия укрепляют здоровье, развивают ловкость, выносливость и координацию движений.

Базовые жизненные навыки: ребенок осваивает различные умения и навыки (уборка игрушек, мытье посуды), что делает его самостоятельным, умелым, успешным.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Виды труда, доступные ребенку

Самообслуживание: умывание, уход за зубами и прической, одевание, уборка постели, уборка игрушек и содержание в порядке личных вещей.

Хозяйственно–бытовой труд: помощь взрослым в подготовке к обеду, уборка в доме, уход за растениями и домашними питомцами.

Труд в природе: полив цветов, уборка участка.

Художественный (ручной) труд: создание игрушек, подарков из бумаги, ткани, разнообразного природного материала.

2 Формы организации труда в семье

Индивидуальные поручения: выполнение ребенком конкретного задания, полученного от взрослого.

Труд в паре: совместный труд с другим членом семьи «Вместе с мамой», «Вместе с папой», «Рядышком с бабушкой», «рядышком с дедушкой».

Коллективный труд: объединение всех членов семьи для общего дела – генеральной уборки квартиры (дома), работы на даче, украшения новогодней елки, приготовления традиционного семейного блюда (пироги, пельмени, торт для именинника).

3 Старание и ответственность

Воспитывайте качества трудолюбивого человека: поддерживайте готовность и способность ребенка отвечать за свои трудовые действия.

4 Уважение к процессу и результату

Учите ребенка ставить цели трудовой деятельности, получать качественный продукт. Воспитывайте уважение к процессу и результату труда.



ТРУДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3–7 ЛЕТ)

КАК ХВАЛИТЬ И ПООЩРЯТЬ РЕБЕНКА ЗА ПОМОЩЬ ПО ДОМУ: НРАВСТВЕННЫЕ ОРИЕНТИРЫ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Как правильно хвалить ребенка за участие в домашних делах? Какие фразы можно для этого использовать (кроме всем известных слов «Молодец!» и «Умница!»)? Допустимо ли поощрение дошкольника за помощь по дому в виде денежного вознаграждения или подарка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В возрасте 3–7 лет у ребенка формируется ценностное отношение к труду, и правильная похвала помогает ему почувствовать себя помощником в семье. Приведем примеры удачных, конструктивных и понятных фраз:

«Спасибо, дети, что вовремя убрали игрушки. Бабушка пришла в гости, ей будет удобно ходить по комнате»;

«Доченька, ты очень чисто и аккуратно вымыла тарелки! Спасибо за помощь»;

«Сынок, ты сегодня сам насыпал корм коту, посмотри, как он доволен и хочет с тобой играть».

Следует избегать разговорных штампов и оценивающих ярлыков. Слова «хороший мальчик» или «умница» не дают семилетнему ребенку понимания, что именно он сделал правильно. Похвала с язвительной критикой (например, «Спасибо, но можно было бы и лучше») обесценивает старание ребенка и даже отбивает у него желание помогать по дому. Не следует поощрять ребенка сладостями или деньгами за базовые домашние обязанности, иначе он привыкнет ожидать награду за свой труд. Лучшее поощрение – признание вклада ребенка в жизнь семьи, поддержка его успехов, радость и семейные традиции.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Нравственные ориентиры

В семейном воспитании нужны примеры и нравственные ориентиры, которые помогут родителям раскрыть вместе с ребенком смысл базовой ценности «Труд» и черты характера «Трудолюбие» как важнейшей человеческой добродетели. Такие примеры и смысложизненные ориентиры можно найти в своей семье, в истории своего рода (генеалогическое древо), в биографиях прославленных земляков, в сказках, рассказах и стихотворениях.

2 Как хвалить ребенка–помощника

Ребенка 3–5 лет хвалите за помощь в домашних делах конкретно, искренне и с акцентом на его усилия. Поощряйте инициативу и старание, а не идеальный результат. Если ребенок вымыл посуду и оставил на полу лужи, а игрушки сложил в кучу – малы, все равно поблагодарите его за первый опыт и мягко подскажите, как можно сделать еще лучше (обязательно покажите на своем примере). Ребенка 5–7 лет хвалите более объективно, отмечая не только попытку, но и достигнутый результат.

3 «Секреты» конструктивной похвалы

В содержании похвалы описывайте действия и результат труда, а не личность ребенка. Вместо обобщений вроде «Ты у нас самый лучший» скажите, что именно сделано хорошо.

4 Ценность труда для всей семьи

Ребенку важно видеть, что его труд нужен для родных людей (для кого-то конкретно или для всей семьи). Отмечайте это, благодаря ребенка, например: «Молодец, теперь в нашем доме чисто!»



ТРУДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3–7 ЛЕТ)

ТРУД РЕБЕНКА В СЕМЬЕ: ОТ СПИСКА ПОСИЛЬНЫХ ДЕЛ К ТРУДОВЫМ ТРАДИЦИЯМ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Какие домашние дела может выполнять ребенок в 3–5 лет? А что посильно дошкольнику в 5–7 лет? Можно ли сделать чек-лист со списком трудовых поручений и обязанностей ребенка в семье?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Ребенок-дошкольник может выполнять посильные поручения по самообслуживанию (культурно-гигиенические навыки, одевание, уборка игрушек и личных вещей) и помогать взрослым в домашних делах (уборка, уход за комнатными растениями и домашними питомцами, помощь на дачном участке и во время семейного путешествия). Круг поручений и домашних дел, выполняемых ребенком, постепенно расширяется, что играет важную роль в его трудовом, нравственном, познавательном, социально-коммуникативном, физическом развитии и воспитании личности с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Домашние обязанности учат ребенка самостоятельности, ответственности, порядку и заботе о близких.

Список посильных дел меняется по мере взросления: от простой игры в уборку игрушек до серьезной помощи по хозяйству. Визуально такой список оформляют в виде ярких таблиц, «трекеров» с галочками или наклеек на холодильник, чтобы ребенок видел учился планировать свои дела и видел успехи.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Дела ребенка в 3–5 лет

Самостоятельно раздевается, может надевать многие вещи (но еще нужна помощь взрослых).
Убирает на место свои игрушки и книги.
Разбирает сумки (пакеты) с покупками.
Складывает грязную одежду в корзину для белья.
Вытирает пыль с низких поверхностей, плинтусов.
Вытирает пролитую воду тряпкой или промокает поролоновой губкой.
Помогает накрывать на стол (кладет салфетки, ложки, расставляет тарелки).
Поливает цветы из небольшой лейки.

2 Дела ребенка в 5–7 лет

Самостоятельно одевается / раздевается и аккуратно складывает свою одежду в шкаф.
Застилает свою кровать (пусть даже неидеально).
Помогает мыть посуду, овощи и фрукты.
Помогает накрывать на стол (расставляет тарелки, раскладывает приборы по числу гостей).
Подметает пол веником, собирает мусор на совок.
Помогает загружать и разгружать посудомоечную машину (безопасные предметы).
Кормит домашних животных сухим кормом, наливает воду в миску.

3 Семейная память

Введите традицию сохранять память о совместных домашних делах – фотографируйте участников событий, занятых общим делом, создавайте рисунки и коллажи, заполняйте дневник семейных дел. – Обязательно с участием ребенка!

4 Семейные традиции

Вовлекайте ребенка в жизнь семьи. Поясняйте суть семейных традиций, в т.ч. трудовых, связанных с домашними делами и заботами: генеральная уборка, приготовление блюда по семейному рецепту, изготовление подарков своими руками.



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ:
ПОДДЕРЖКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДЕНЦА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Что самое важное в физическом воспитании малыша первого года жизни?»

«Какова динамика физического развития младенца?»

«Что нужно делать на разных этапах, чтобы обеспечивать полноценное физическое воспитание?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Основа физического воспитания младенца – это уход, который складывается из режима, здорового питания, полноценного сна, гигиенических процедур, развивающих игр, прогулок на свежем воздухе и организации двигательной активности. Очень важно при воспитании ребенка первого года жизни обеспечить его положительное эмоциональное состояние. Бодрое, радостное настроение является одним из условий правильного и своевременного физического, нервно-психического развития и хорошего здоровья. «Комплекс оживления» является основой развития движений рук, туловища и т.д.

Своевременное и правильное овладение детьми разными движениями стимулирует рост, деятельность основных органов и систем и тем самым расширяет возможности не только физического, но общего развития малыша.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 0–3 месяца**

Содействуйте своевременному возникновению и развитию локомоторных функций организма – умению ребенка приподнимать и удерживать голову, лежа на животе и в вертикальном положении на руках взрослого (2 мес.), опираясь на предплечья (3 мес.). Вызывайте «комплекс оживления». Стимулируйте развитие рук, попытки захватить погремушку и другие предметы.

2 3–6 месяцев

Способствуйте развитию координации действий рук: выпрямлять, направлять, дотрагиваться до игрушки (4 мес.); захватывать, удерживать в одной руке (5 мес.); удерживать в каждой руке, переключать из руки в руку (6 месяцев). Стимулируйте первые движения ползания, подъем на четвереньки. Создавайте условия для развития упора ног, умения отталкиваться от поверхности.

3 6–9 месяцев

Создавайте условия для самостоятельного ползания. Постепенно готовьте малыша к овладению умением самостоятельно садиться (8 месяцев), вставать и устойчиво стоять (7–8 мес.), переступать, держась за опору (8–9 мес.). Развивайте движения рук: учите брать игрушки разной формы и величины, манипулировать ими (размахивать, трясти).

4 9–12 месяцев

Учите ползанию и лазанию. Развивайте умение перелезать через препятствие (подушку в виде валика), влезать на диван, залезать в домик и т.п., подниматься и спускаться по лесенке горки, спускаться по скату горки. Создавайте условия для того, чтобы малыш самостоятельно изменял положение тела (садился, вставал, ложился). Стимулируйте самостоятельную ходьбу.



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)

КАК РАЗВИВАТЬ КРУПНУЮ И МЕЛКУЮ МОТОРИКУ НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Чем отличаются и чем похожи крупная и мелкая моторика?»

«В чем значение моторики для физического развития младенца?»

«Что нужно делать родителям, чтобы поддерживать темпы развития крупной и мелкой моторики?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Моторикой называют двигательную активность организма. Она бывает крупной и мелкой. Крупная моторика – это движения, во время которых задействованы крупные скелетные мышцы, например, повороты головы, ползание, ходьба и др. Мелкая моторика – это выполнение мелких, точных и скоординированных движений, в первую очередь пальцами и кистями рук.

Развитие моторики на первом году жизни проходит путь от хаотичных движений новорожденного до уверенных первых шагов и захвата мелких предметов пальчиками годовалого малыша.

Выкладывайте ребенка на живот с первых месяцев для укрепления мышц спины и шеи. Предлагайте игрушки разной текстуры, чтобы стимулировать рецепторы на ладонях. Используйте простые игры: «сорока-белобока», пальчиковые упражнения, перекладывание крупных безопасных предметов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 0–3 месяца

Крупная моторика: младенец учится держать голову, лежа на животе, и опираться на предплечья.

Мелкая моторика: руки сжаты в кулачки, постепенно ладони раскрываются, ребенок начинает осознанно бить по подвесным игрушкам.

2 3–6 месяцев

Крупная моторика: малыш уверенно переворачивается со спины на живот и обратно, пытается сидеть с поддержкой.

Мелкая моторика: малыш тянется к предметам двумя руками, берет игрушку и перекладывает ее из одной руки в другую.

3 6–9 месяцев

Крупная моторика: появляется навык уверенного сидения без опоры, младенец активно ползает на четвереньках.

Мелкая моторика: появляется кистевой (ладонный) захват, ребенок мнет бумагу, стучит предметами друг о друга.

4 9–12 месяцев

Крупная моторика: Малыш встает у опоры, ходит вдоль дивана или держась за руку взрослого, многие дети делают первые самостоятельные шаги.

Мелкая моторика: формируется «пинцетный захват» мелких предметов двумя пальчиками (подушечками большого и указательного пальцев).



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС-1 ГОД)**ПЕРВЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ МЛАДЕНЦА С ПРЕДМЕТАМИ:
РАЗВИВАЕМ МЕЛКУЮ МОТОРИКУ РУК****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Нужно ли развивать мелкую моторику, если ребенку всего-навсего шесть месяцев?»

«Какое значение имеет мелкая (другими словами, тонкая) моторика для развития младенца?»

«Какие игры и игровые упражнения нужно применять в семье для развития мелкой моторики?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Развитие мелкой моторики на первом году жизни – важный этап, который заслуживает особого внимания. Когда младенец появляется на свет, в первые месяцы жизни его ручки сжаты в кулачки, а единственное уверенное движение – это хватательный рефлекс. Примерно к четвертому месяцу этот рефлекс начинает угасать, и на смену приходит более сложная моторика. К концу года младенец проходит очень большой путь. Может показаться, что мелкая моторика рук развивается автоматически, в реальности это происходит благодаря развивающей среде, создаваемой любящими и компетентными взрослыми.

Целенаправленное развитие мелкой моторики в первый год жизни ребенка является основой для развития базовых навыков и способностей. Задача родителей: играть и вовремя предлагать подходящие игрушки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 6 месяцев**

Малыш начинает исследовать предметы двумя руками одновременно. Может держать сразу две игрушки (в каждой руке по одной) и любит перекладывать предметы из одной руки в другую.

С этого возраста нужно активно подключать пальчиковые игры. Тексты можно взять в детских книгах. Или вспомнить знакомые со времен своего детства «Сороку-белобоку» и «Ладушки».

2 8 месяцев

Малыш использует не только всю руку, но и отдельные пальцы, прежде всего, большой и указательный вместе: пытается открывать замочки, коробки, крышки. Для дальнейшего развития тонкой моторики отлично подойдут игры с прищепками, вкладыши, сортеры, бытовые предметы (пластиковую посуду, банки). Пора запастись кубиками и пирамидками.

3 10 месяцев

Малыш уже довольно ловко обращается с различными предметами. Он испытывает их на вкус и прочность, изучает звуки при постукивании или потряхивании, изучает траекторию «полета» при падении. Пытается разбирать и собирать пирамидку. Начинает пользоваться ложкой (с помощью взрослого).

4 12 месяцев

Малыш понимает смысл своих движений. Он раскладывает и складывает матрешку, включает и выключает свет, открывает и закрывает крышкой кастрюльку (коробку). Продолжает учиться есть ложкой. Пытается держать карандаш. Все чаще использует указательный жест и понимает связь между указанным предметом и словом.



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАННЕМ ДЕТСТВЕ:
ОРИЕНТИРЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как родителям понять, что физическое воспитание в семье организовано правильно?»

«В чем проявляются особенности физического развития и воспитания в раннем детстве?»

«Что нужно делать в семье, чтобы физическое воспитание было полноценным?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Развивайте жизненно необходимые естественные движения дома и на улице: ходьба, равновесие, бег, подпрыгивание вверх, лазание, ползание, катание, бросание.

Поддерживайте интерес к физическим упражнениям. Вызывайте положительное отношение к режиму дня.

Воспитывайте физические и личностные качества: физическую активность, стремление к самостоятельным движениям, позитивное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, стремление к подражанию в движениях взрослым и детям (в т.ч. старшим братьям и сестрам).

Формируйте культурно-гигиенические навыки (этой теме посвящена отдельная мини-консультация).

Учите различать и называть органы чувств (глаза, уши, нос), дайте начальные сведения о человеческом организме, его физическом и психическом состоянии (здоровый / больной, веселый / грустный).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 От одного года до полутора лет**

Малыш уверенно ходит сам, без поддержки. Начинает самостоятельно приседать на корточки без опоры и вставать. Пытается забираться на диван или невысокую горку (нужно контролировать безопасность!). Ходит вверх по лестнице, если взрослый держит его за руку (нужен контроль безопасности!). Катает мяч рукой и пинает его ногой вперед.

2 От полутора до двух лет

Появляется легкий бег (хотя координация еще несовершенна, ребенок может спотыкаться). Самостоятельно поднимается по лестнице приставным шагом, держась за перила или стену. Пробует подпрыгивать на месте на двух ногах. Может перешагивать через небольшие препятствия, лежащие на полу (важно контролировать безопасность!). Выполняет разные упражнения с мячом.

3 Развитие крупной моторики

Для развития крупной моторики используйте игры с мячом, полосы препятствий (с учетом безопасности), ходьбу по узкой дорожке, имитацию движений животных, и упражнения на баланс, которые укрепляют мышцы и улучшают пространственную ориентацию.

4 Развитие мелкой моторики

Для развития мелкой моторики регулярно используйте лепку из мягкого теста (сдобного или соленого) и пластилина, перебирание круп, игры с прищепками, нанизывание крупных бусин или колец на пирамидку, рисование восковыми мелками и пальчиковыми красками.



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**КАК ФОРМИРОВАТЬ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ В СЕМЬЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Можно ли культурно-гигиенические навыки рассматривать как базовый жизненный опыт?»

«Какие культурно-гигиенические навыки формируются в раннем детстве?»

«Что нужно делать родителям, чтобы научить малыша быть чистоплотным?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Культурно-гигиенические навыки – это важные привычки и умения по соблюдению чистоты тела, опрятности в одежде, аккуратному приему пищи и поддержанию порядка в быту.

Побуждайте малыша к соблюдению чистоты, опрятности и аккуратности, поддерживайте у него приятные чувства от ощущения чистоты своего тела и окружающего пространства; хвалите за желание и умение приводить себя в порядок.

Используйте гигиенические процедуры и другие режимные моменты (прием пищи, подготовка ко сну или прогулке) с целью формирования базовых жизненных навыков и привития культуры поведения.

Рассказывайте или напевайте потешки, они помогут превратить ежедневную гигиену в веселую игру, чтобы малыш быстрее освоил полезные привычки.

Пресекайте появление вредных привычек (например, брать в рот пальцы, грызть ногти и т.п.).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Личная гигиена**

Учите малыша мыть руки и лицо (самостоятельно или с небольшой помощью), намыливать руки, смывать пену и вытираться своим полотенцем; чистить зубы зубной щеткой, причесываться.

Учите пользоваться горшком или туалетом (с помощью детского сиденья).

2 Культура еды

Учите малыша держать ложку и вилку тремя пальцами (а не зажимать целиком в кулаке), зачерпывать ложкой суп, кашу, пюре и накалывать кусочки еды на вилку. Учите пить из чашки или стакана, держа его двумя руками или одной, не проливая жидкость.

3 Самообслуживание

Учите ребенка снимать и надевать одежду в определенном порядке, расстегивать и застегивать пуговицы (спереди), аккуратно складывать одежду, расшнуровывать обувь, замечать неопрятность в одежде и с помощью взрослых приводить себя в порядок.

4 Предметы личной гигиены

Поддерживайте желание малыша пользоваться предметами индивидуального назначения – носовым платком, салфеткой, расческой, зубной щеткой, стаканчиком для полоскания рта и др. Поясните, что у других людей тоже есть предметы индивидуального пользования.



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)

СЕМЕЙНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ:
УНИВЕРСАЛЬНАЯ ИГРУШКА

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Какую игрушку и почему можно назвать универсальной?»

«Какие игры с мячом интересны, доступны и полезны малышу в два-три года?»

«Есть ли методика, описывающая варианты использования мяча в воспитании ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Известный педагог Ян Амос Коменский в своем труде «Материнская школа», созданном в XVII веке, назвал мяч «спутником детства». Очень глубокое и меткое сравнение!

В наши дни мяч остается одной из самых любимых игрушек детей всех возрастов. А родители и педагоги продолжают использовать разнообразные мячи, чтобы помочь малышам научиться двигаться, познавать свойства предметов (ведь мячи такие разные по цвету, размеру, материалу, фактуре, весу и другим качествам), ориентироваться в пространстве (мяч «летит» вверх, вперед, вниз, далеко, близко), осваивать структуру материального мира (резиновый мяч отскакивает от пола, а мягкий, связанный из ниток или сшитый из ткани, не прыгает), что имеет огромный потенциал для воспитания и развития ребенка, начиная с раннего детства. Кроме того, мяч – прекрасная игрушка для объединения всех членов семьи интересным занятием дома, на прогулке и в путешествии.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Второй год жизни

Упражнения в бросании и прокатывании мяча. Отталкивание мяча с приданием ему правильного направления при прокатывании. Отталкивание мяча, висящего в сетке на уровне груди ребенка. Прокатывание мяча взрослому (расстояние 50–100 см) с горки. Бросание мяча в разных направлениях (вперед, вверх, вниз), разными способами (от плеча, от груди, из-за головы) одной рукой или двумя руками.

2 Третий год жизни

Упражнения в бросании, катании и ловле мяча. Отталкивание мяча, подвешенного в сетке, одной, двумя руками. Катание мяча взрослому и ловля. Прокатывание мяча по дорожке (длина 2–2,5 м, ширина 35 см); в ворота (расстояние до ворот 1,5–2 м, ширина ворот не менее 50 см). Бросание мяча вперед и бег за ним; перебрасывание мяча через сетку, через веревку (сетка, веревка подвешивается на уровне вытянутой руки ребенка). Ловля мяча.

3 Игра «Попади в цель»

Поставьте на небольшом расстоянии кегли, пластиковые бутылки или легкую корзину и попросите малыша сбить эти предметы мячом, бросая его двумя руками снизу или от груди.

4 Игра «Съедобный – несъедобный»

Договоритесь с малышом о правилах игры. Убедитесь в том, что игровой принцип ему понятен. Называйте слово и бросайте мяч. Ребенку нужно его поймать или пропустить в зависимости от слова.



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА В ДОШКОЛЬНОМ ДЕТСТВЕ:
ОТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ К ГАРМОНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какова траектория физического воспитания в дошкольном детстве?»

«Влияет ли физическое воспитание на общее развитие и благополучие ребенка?»

«Как физическое воспитание и развитие связаны с формированием характера?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Физическое воспитание ребенка в семье помогает укрепить его здоровье, развить физические качества и заложить привычку к здоровому образу жизни. В дошкольные годы происходит дальнейшее развитие опорно-двигательного аппарата и детского организма в целом: стабилизируются физиологические функции и процессы, улучшается работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем, совершенствуется нервная система, развиваются психические процессы (восприятие, внимание, мышление, память, воображение).

В дошкольном возрасте повышается двигательная культура, развиваются воля и физические качества (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость). Все движения ребенка постепенно становятся осознанными, т.е. начинают отражать чувства, настроение, состояние, мысли ребенка (в психолого-педагогической науке это явление называется «одухотворенная моторика»).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Двигательная активность**

В дошкольном возрасте у ребенка постепенно расширяется двигательный опыт, которым он начинает активно пользоваться в различных условиях (на игровой или спортивной площадке, в лесу, в парке) и в различных жизненных ситуациях (на прогулке или экскурсии, во время праздника или семейного путешествия).

2 Осознанность движений

Движения ребенка становятся все более разнообразными, уверенными, осмысленными, целенаправленными, мотивированными. К 5-7 годам он уже вполне осознанно пытается определить двигательную задачу, самостоятельно выбирает способы ее решения и старается добиться желаемого результата.

3 Воспитание характера

Занятия физической культурой напрямую влияют на воспитание активности, самостоятельности, инициативности и становление таких черт характера, как: настойчивость, решительность, уверенность, смелость, выдержка, трудолюбие, ответственность, коммуникабельность.

4 Гармоничное развитие

Физическое воспитание играет ключевую роль в гармоничном развитии ребенка: укрепляет его здоровье, формирует тело и правильную осанку, развивает жизненно важные двигательные навыки, расширяют социокультурный опыт, создают ситуации для общения с другими людьми.



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**КАКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА НУЖНО ВОСПИТЫВАТЬ В СЕМЬЕ:
ОТ ЛИЧНОГО ПРИМЕРА К ТРАДИЦИЯМ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Почему одним из показателей физического воспитания ребенка являются его физические качества?»

«Какие физические качества развиваются в дошкольном детстве?»

«Что нужно делать родителям для полноценного физического воспитания ребенка в семье?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Важнейший результат физического воспитания – формирование личности и становление характера, что во многом определяется физическими качествами, позволяющими человеку успешно реализовывать себя.

Основные физические качества человека (взрослого и ребенка):

- быстрота – способность выполнять определенный объем движений за короткое время (проявляется и развивается в коротких догонялках, эстафетах и быстрых реакциях на неожиданные ситуации);
- гибкость – подвижность суставов и эластичность мышц (поддерживается утренней гимнастикой, элементарной растяжкой и подвижными играми дома или на улице);
- ловкость (координация) – умение удерживать равновесие и быстро перестраивать движения в неожиданных ситуациях (развивается через лазанье, прыжки, полосы препятствий, упражнения на баланс и различные игры – подвижные, сюжетно-ролевые, театрализованные);
- сила – способность выполнять работу с нагрузкой и преодолевать сопротивление (развивается через бытовую активность, помощь по дому, совместные игры, ношение небольших тяжестей);
- выносливость – способность выполнять двигательную нагрузку без сильной усталости (тренируется через долгие прогулки, походы, спокойный бег и плавание).

Нормативы определяются в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Личный пример**

Родители задают личный пример и определяют полезные привычки.

2 Семейные традиции

Ежедневные прогулки на свежем воздухе и подвижные игры (догонялки, прыжки, бросание мяча) развивают координацию и выносливость.

3 Есть ли нормы и критерии?

Научно обоснованные нормативы определены в Федеральной образовательной программе дошкольного образования (ФОП ДО).

4 Индивидуальные особенности

Важно учитывать индивидуальные особенности ребенка (состояние его здоровья, темперамент, способности, интересы, увлечения, опыт).



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**КАК ПРИОБЩАТЬ РЕБЕНКА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

- «Нужно ли ребенка-дошкольника знакомить с правилами здорового образа жизни (ЗОЖ)?»
«Какие сведения о ЗОЖ доступны для понимания и практического освоения ребенком в семье?»
«Как приобщать ребенка к семейным традициям здорового образа жизни?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В дошкольном детстве у ребенка постепенно расширяется двигательный опыт и формируются начальные представления о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Важно продолжать его знакомство с особенностями строения и функционирования организма человека, формировать начальные представления о внутренних органах (сердце, легкие, желудок, почки, спинной и головной мозг). Следует обращать внимание на необходимость заботливого и внимательного отношения к своему здоровью и здоровью других людей; учить описывать свое самочувствие и в случае недомогания или травмы обращаться к родителям (дома) или к педагогу (в детском саду).

Необходимо расширять представления детей о значении двигательной активности, рациональном питании, соблюдении режима дня, о пользе сна и активного отдыха, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека, а также о видах закаливания и правилах проведения закаливающих процедур.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Личный пример и традиции ЗОЖ**

Дети копируют поведение родителей. Если вы делаете зарядку и любите овощи, ребенок охотно составит вам компанию. Готовьте вместе, красиво оформляйте блюда и объясняйте пользу продуктов без скучных лекций или назиданий.

2 Обучение в игровой форме

Превращайте полезные действия в увлекательные занятия, например, утреннюю разминку проводите под ритмичную музыку, а подвижные игры – в самодельных костюмах игровых персонажей (достаточно сконструировать ушки или хвосты).

3 Позитивные эмоции

Не заставляйте ребенка что-то делать через силу. Очень важно, чтобы он испытывал радость от нового упражнения и удовольствие от вкуса здоровой еды или чистой воды.

4 С чего начать?

Больше гуляйте, бегайте, прыгайте и играйте в подвижные игры на свежем воздухе. Начните вместе делать утреннюю гимнастику. И проанализируйте режим дня, сложившийся в вашей семье.



ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ | ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ОСНОВЫ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА:
ОТ НАБЛЮДЕНИЯ К ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Что такое экологическое воспитание? Чем оно отличается от экологического образования?»

«Каковы основные направления экологического воспитания современного ребенка?»

«Какие способы (или формы) наиболее удачны для экологического воспитания в семье?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Экологическое воспитание дошкольников – это формирование у детей с раннего возраста любви, эмоционально-ценностного, бережного и гуманного отношения к природе. Главная цель – заложить основы экологической культуры, научить ребенка понимать взаимосвязь живых организмов, видеть красоту окружающего мира во взаимосвязи мира природы, мира людей и мира человеческой культуры.

Экологическое образование понимается сегодня как непрерывный процесс обучения, самообразования, накопления опыта и развития личности, направленный на формирование ценностных ориентаций, норм поведения и получение специальных знаний по охране окружающей природной среды и природопользованию, реализуемых в экологически грамотной деятельности (С.Н. Николаева).

Экологическая культура, как относительно новый аспект культуры и новое понятие в образовании, ориентирована на раскрытие ценности природы. По общему признанию ученых (философов, экологов, педагогов), природа – одна из ценностей высшего порядка, поскольку она является основой существования человека на Земле и определяет не только его физическое благополучие, но и духовное развитие.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Направления воспитания**

Познание: доступные знания о земле, воде, солнце, о растениях, животных, минералах, явлениях природы.

Развитие чувств: любование природой, посильная забота о растениях и животных.

Практика: посильный труд в природе, соблюдение правил природоохранного поведения в природе и в быту.

2 Формы и методы

Наблюдения за природными объектами и явлениями, ведение календаря природы.

Прогулки экологической направленности.

Экспериментирование (опыты) с водой, песком, снегом, семенами (выращивание растений).

Дидактические игры с экологическим содержанием (например, с эко-картинками, фотографиями).

Экотропа, труд в природе и др.

3 Искусство и детское творчество

Знакомство с произведениями искусства, раскрывающими образы природы (живопись, графика, фотоискусство, музыка, литература и др.).

Детское творчество по впечатлениям от восприятия природы в разное время года.

4 Домашняя библиотека

Семейная коллекция книг природоведческого (в т.ч. краеведческого) содержания, включающая произведения, созданные в разных литературных и фольклорных жанрах (стихи, загадки и рассказы о природе). Для семейного чтения.



ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ | ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**КАК ВОСПИТЫВАТЬ ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРИРОДЕ:
ПРАКТИЧЕСКИЕ ДЕЛА И ЗАБОТЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Что является самым важным для воспитания подлинно гуманного отношения ребенка к природе?»
«Какие природоохранные дела и заботы могут стать добрыми семейными традициями?»
«Как помочь ребенку осознать ценность всего живого?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В экологическом воспитании важное место занимает практическая деятельность, в процессе которой ребенок на деле убеждается в том, что все живое, находящееся в поле зрения и «под опекой» заботливого человека (и самого ребенка), благополучно живет, хорошо себя чувствует и развивается (растения цветут, животные выглядят здоровыми и энергичными, дают потомство).

Практическая деятельность экологической направленности – создание и поддержание условий для растений и животных ближайшего окружения. В таком сотрудничестве развиваются взаимопонимание, сочувствие, согласие и сознание, необходимые для становления экологической культуры ребенка. Такая деятельность, организованная взрослыми (родителями, педагогами), является основным способом экологического воспитания, она приучает систематически (а не от случая к случаю) думать и реально заботиться об объектах живой природы, находящихся в одном жизненном пространстве с детьми.

Взрослый своим отношением и поведением создает культурный образец (достойный пример) взаимодействия с природой, равнодушного и заботливого отношения к ней, демонстрирует необходимость и значимость всего того, что наблюдает, и участником чего становится ребенок.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Пример отношения к природе**

В совместной практической деятельности наибольшее значение имеет отношение взрослого к объекту деятельности, которое проявляется в его заинтересованном рассказе, переживаниях, оценках, объяснениях и правильных действиях.

2 Пример поведения в природе

Дети копируют поведение значимых для них взрослых. Если вы выключаете за собой воду и свет, не бросаете мусор мимо урны и не оставляете его на лесной поляне, не срываете цветы (без нужды), проявляете заботливое отношение к домашним питомцам, ребенок будет поступать так же.

3 Экологические прогулки

Экологические прогулки — это познавательные пешие маршруты по специально оборудованным природным тропам (экотропам). Во многих городах такие маршруты уже разработаны.

4 Труд в природе

Труд в природе — это важная часть воспитания и развития ребенка, которая помогает ему познавать окружающий мир, укрепляет здоровье и учит бережному, заботливому отношению к природе.



ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ | ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ТРАДИЦИИ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬЕ:
ОТ СЛУЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ К УСТОЙЧИВОЙ СИСТЕМЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как привести в систему отдельные ситуации, связанные с бережным отношением к природе?»

«На каких примерах можно пояснить ребенку-дошкольнику ценность природы?»

«Какие традиции семейного воспитания позволяют всей семье быть добрыми к природе?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Роль экологического воспитания в семье заключается в том, чтобы сформировать у ребенка особую форму сознания – понимание, что человек не хозяин над природными богатствами, а один из элементов сложного природного сообщества, в котором все взаимосвязано. Важно пояснять детям, что в окружающем мире (в природе) живут различные существа, для которых пруды, реки, луга, леса, даже болота и пустыни являются домом, в котором они живут, выращивают детенышей и спасаются от врагов. Поэтому нельзя там шуметь, мусорить и что-то разрушать (например, птичьи гнезда, муравейники). К земле, воде и воздуху нужно относиться с заботой, не загрязнять, не расходовать бездумно воду. Флору и фауну нужно охранять.

Экологическое воспитание будет успешным лишь тогда, когда поведение и отношение взрослые являются примером для подражания, и когда воспитательная работа ведется системно. Большую роль играют семейные традиции, которые позволяют отдельные ситуации и моменты привести в надежную систему. В рубрике «Практические рекомендации для родителей» приведены примеры традиций, направленных на экологическое воспитание ребенка в совместных делах с родителями, бабушками и дедушками.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Экологичный поход в магазин**

Во время похода в магазин используйте многоразовые сумки-шоперы и бумажные или тканевые мешочки для фруктов вместо пластиковых пакетов. Помогая вам делать покупки в магазине и разбирать их по возвращении домой, ребенок исподволь усвоит «урок» бережного отношения к природе.

2 Вторая жизнь вещей

Показывайте на практике, как можно ремонтировать старые вещи или конструировать поделки из перерабатываемых материалов. Не спешите выбрасывать поломанные вещи, попробуйте их отремонтировать при участии ребенка. Отдавайте вещи на благотворительность или в переработку (поясняйте ситуацию ребенку).

3 Экономия ресурсов и материалов

Учите ребенка выключать свет при выходе из комнаты, закрывать кран во время чистки зубов, рационально использовать материалы (например, бумагу для аппликации) и природные объекты (например, овощи для приготовления салата).

4 Сортировка и уборка мусора

Организуя дома мини-систему раздельного сбора бумаги, пластика и органики, привлекайте к этому ребенка (в игровой форме).

Практикуйте совместные выезды в лес или на берег реки для очистки территории от мусора.



САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, ИНИЦИАТИВНОСТЬ | ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ДОСТИЖЕНИЕ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Самостоятельность – это когда ребенок все делает без помощи?»

«Какие поручения можно доверить дошкольнику?»

«Нужно ли исправлять каждую ошибку?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Самостоятельность ребенка не ограничивается умением одеваться, убирать игрушки и обслуживать себя. Это более сложное достижение: ребенок учится ставить посильную цель, выбирать способ действия, планировать шаги, контролировать себя, проявлять инициативу и доводить начатое до конца.

Самостоятельность формируется постепенно – через переход от руководства взрослого к внутреннему плану действий. При этом ребенку недостаточно просто предоставить свободу, сам он не сможет сформировать эффективные алгоритмы самостоятельного поведения. Ребенку необходима на этом пути поддержка от значимых взрослых. Эта поддержка заключается, прежде всего, в создании ситуаций, дающих ребенку опыт самостоятельных решений в понятной и безопасной среде.

Дети одного возраста могут развиваться в разном темпе. На самостоятельность влияют темперамент, способность удерживать внимание и справляться с эмоциями, опыт выполнения поручений, семейный уклад и характер помощи взрослых. Задача родителей – поддержать зарождающееся стремление к самостоятельности через использование простых, но действенных приемов, которые подходят именно их ребенку.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Предоставляйте выбор

Предлагайте ребенку выбрать материал, порядок действий или способ выполнения задачи: «Сначала уберем конструктор или книги?», «Чем ты хочешь нарисовать открытку?». Для младшего дошкольника достаточно двух вариантов.

2 Доверяйте посильные дела

Ребенок может раскладывать салфетки, поливать растение, собирать вещи на прогулку, убирать материалы после занятия. Поручение должно быть понятным, выполнимым и иметь заметный результат.

3 Обсуждайте план

Спросите: «Что ты хочешь сделать?», «С чего начнешь?», «Что понадобится?». Постепенно ребенок учится самостоятельно организовывать свою деятельность.

4 Оценивайте не только итог

Обращайте внимание на инициативу, настойчивость, умение заметить ошибку и продолжить работу. После завершения спросите: «Что получилось?», «Что было трудно?», «Как можно сделать в следующий раз?».



САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, ИНИЦИАТИВНОСТЬ | ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)

ОТ АКТИВНОСТИ К ОТВЕТСТВЕННОСТИ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

- «Как научить ребенка доводить начатое до конца?»
- «Чем ответственность отличается от послушания?»
- «Нужно ли наказывать за ошибки и забытые поручения?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Активность становится самостоятельностью, когда ребенок способен не только сам начать интересное дело, но и удерживать цель, соблюдать правила, контролировать свои действия и завершать работу, достигнув результата. Ответственность формируется тогда, когда ребенок начинает учитывать интересы других людей и последствия собственного выбора. При этом ответственность не равна беспрекословному послушанию – ребенок в этом случае руководствуется не волей взрослого человека, а сам принимает решение. Если ребенок выполняет правило только из-за постоянного контроля, поведение остается внешне регулируемым. Постепенно правило должно приобрести для него внутренний смысл: «Я убираю материалы, потому что ими будут пользоваться другие». Ответственность формируется через реальное участие в жизни семьи, выполнение посильных обязанностей, соблюдение понятных правил, признание ошибок и наличие возможности исправить последствия своего поступка.

Родители помогают ребенку разобраться в его поведении в каждом конкретном поступке: «Ты заметил, что нужна помощь, и помог», «Ты признал ошибку и исправил ее». Своевременная похвала очень важна. Так ребенок постепенно воспринимает себя как человека, который держит слово, заботится о других и завершает начатое.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Связь с общим делом

Объясняйте значение детского вклада: «Ты расставишь чашки, и мы быстрее подготовим стол для всей семьи». Ребенку важно понимать, кому и зачем помогает его действие.

2 Заранее договаривайтесь о результате

Обсудите, что необходимо сделать, когда дело будет закончено и как ребенок сможет проверить себя. Не контролируйте каждый шаг, если он действует в пределах договоренности.

3 Дайте столкнуться с последствиями

Если ребенок рассыпал материалы, предложите собрать их; если забыл выполнить поручение – вернуться и закончить. Ответственность развивается через исправление ситуации, а не через стыд и наказание.

4 Совместное планирование

Вместо многократного «Не забудь!» спросите: «Когда ты это сделаешь?», «Что поможет тебе вспомнить?». Можно использовать рисунок, простой план или постоянное место для необходимых вещей.



ВОСПИТАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ, ОТВЕТСТВЕННОСТИ И ИНИЦИАТИВНОСТИ | ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)

КОГДА ПОМОГАТЬ, А КОГДА ДАТЬ ПОПРОБОВАТЬ САМОМУ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Нужно ли вмешиваться, если ребенок действует медленно?»

«Сколько времени ждать, прежде чем предложить помощь?»

«Можно ли оставить ребенка разбираться полностью самостоятельно?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Для развития самостоятельности одинаково неблагоприятны две крайности: чрезмерная опека и позиция «пусть справляется как сможет». Ребенку нужна сопровождаемая самостоятельность: возможность действовать самому в понятных границах, право на ошибку и доступная помощь взрослого.

Помощь и подмена действия – не одно и то же.

Помощь сохраняет замысел ребенка и предоставляет необходимую опору. Подмена возникает, когда взрослый забирает задачу себе, навязывает собственный способ или исправляет результат без участия ребенка. Главный ориентир оценки детской самостоятельности не скорость и не идеальное качество, а умение ребенка самостоятельно удержать цель, выбрать следующий шаг и оценить свой результат.

Полезная последовательность помощи: пауза и наблюдение → вопрос о том, какая помощь нужна ребенку → небольшая подсказка → самостоятельное действие ребенка → обсуждение результата.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Сначала понаблюдайте

Не вмешивайтесь только потому, что ребенок действует медленнее взрослого или если вы сами выбрали бы другой способ. Если ситуация безопасна и ребенок продолжает искать решение, дайте ему время. Уточните, какая помощь нужна. Спросите: «Что именно не получается?», «Ты хочешь подсказку, пример или попробовать еще раз сам?».

2 Предлагайте минимальную опору

Напомните правило, задайте наводящий вопрос, покажите один шаг, разделите сложное действие на части или предложите наглядный план. После этого верните инициативу ребенку.

3 Помогайте, если есть опасность

Взрослый вмешивается, когда действие угрожает безопасности, задача явно превышает возможности ребенка или затруднение вызывает сильное эмоциональное напряжение. После успокоения можно вместе найти посильный способ продолжить.

4 Обсудите результат

Не спешите исправлять результат. Предложите ребенку сравнить то, что у него получилось с первоначальным замыслом: «Так ты хотел?», «Что можно поправить?», «Какой способ пригодится в следующий раз?».



ИСТОРИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ | ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ОТ ИСТОРИИ СЕМЬИ К ИСТОРИИ РОДНОГО КРАЯ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«С чего начинать разговоры об истории с дошкольником?»

«Нужно ли учить даты и имена исторических деятелей?»

«Как связать семейную историю с историей страны?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Для дошкольника прошлое, особенно ход времени, становится понятным только через близкие образы: собственные младенческие фотографии, рассказы бабушки или дедушки, старинную игрушку, семейный праздник, название улицы или знакомое здание.

Историческое просвещение не следует начинать с заучивания дат и сложных событий, в этом возрасте особенно важным является воспитание чувства сопричастности к истории своей семьи, родного края и страны, разностороннее развитие личности на основе духовно–нравственных ценностей, исторических и национально–культурных традиций.

Для ребенка понятна и полезна последовательность «я – семья – дом – улица – город – родной край – страна». Военные и трагические темы нужно раскрывать бережно, без натуралистических подробностей, делая акцент на взаимопомощи, мужестве и сохранении жизни.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Создайте линию времени**

Сначала попробуйте сделать это на примере самого ребенка. Выберите фотографии: «родился», «научился ходить», «пошел в детский сад», «сейчас». Дальше можно дополнять представления ребенка фактами из истории семьи, тоже, по возможности, сопровождая их фотографиями, а потом можно переходить к событиям на уровне города, края, страны.

2 Интервью с родственниками

Очень интересны детям рассказы взрослых. Можно организовать «интервью» с бабушкой, дедушкой или другими близкими родственниками. Спросите о любимых в детстве играх, о доме, в котором прошло детство, о праздниках и значимых событиях. По желанию ребенок может проиллюстрировать услышанную историю.

3 Отметьте важные места на карте

Найдите дом, детский сад, место работы родителей и дома родственников. Добавьте памятные места: где познакомились родители, где жила прабабушка или проходил семейный праздник.

4 Связывайте семейный рассказ с историей

Старый снимок улицы может стать поводом сравнить транспорт, одежду и здания, которые были в прошлом и которые существуют сейчас. Семейная профессия – поводом узнать, как развивалось предприятие или ремесло в родном крае.



ИСТОРИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ | ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ДОМАШНИЙ МУЗЕЙ И ПЕРВЫЙ КРАЕВЕДЧЕСКИЙ МАРШРУТ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие предметы могут стать экспонатами домашнего музея?»

«Как объяснить ребенку ценность старинных вещей?»

«Каким может быть первый маршрут по родному краю?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Семейный музей («мини-музей», «музей семейных предметов») – это не редкие или дорогие вещи, не частная коллекция. За каждым «экспонатом» такого музея стоит история, затрагивающая обстоятельства жизни членов семьи и исторические события, эту жизнь сопровождавшие. Семейная открытка, старая игрушка, фотография, кухонная утварь или папина школьная тетрадь могут многое рассказать о прошлом.

С историей ребенка можно знакомить не только дома. В каждом населенном пункте, будь то огромный мегаполис или маленькая деревня, есть памятные места, которые могут быть интересны ребенку. Простая прогулка с рассматриванием старинного дома, посещением воинского мемориала или знакомством с названиями улиц – это уже первый краеведческий маршрут. Такая прогулка должна быть недолгой. Дошкольнику легче внимательно рассмотреть несколько объектов, чем воспринять большой объем сведений.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Выберите несколько экспонатов**

Для начала достаточно пяти–семи безопасных предметов. Хрупкие, острые, ценные вещи, награды и документы демонстрирует только взрослый.

2 Расскажите историю каждой вещи

Обсудите, «Почему эта вещь важна нашей семье?», «Какая у нее история?». Музейные предметы ценны прежде всего связанными с ними историями.

3 Назначьте ребенка экскурсоводом

Для начала выберите несколько безопасных предметов, у каждого из которых есть понятная семейная история. Предложите ребенку самому рассказать об одном экспонате.

4 Проложите краеведческий маршрут

Включите в маршрут старое здание с интересной историей, памятную доску. Перед прогулкой покажите фотографии, во время нее сравните прошлое и настоящее. Перемещайтесь в ритме ребенка, там, где ему неинтересно, не нужно задерживаться, а уж тем более пытаться удержать его внимание.



ИСТОРИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ | ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**СОСТАВЛЯЕМ СЕМЕЙНОЕ ДРЕВО****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«С чего начать составление семейного древа??»

«Сколько поколений достаточно показать дошкольнику?»

«Как отразить реальный состав семьи и значимых взрослых?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

История семьи – это живое повествование о том, как жили бабушки и дедушки, родители, сам ребенок, которое передается из поколения в поколение.

Знакомство с историей семьи – важный шаг в воспитании ребенка. Совместное творчество по созданию генеалогического древа, семейных альбомов помогают дошкольнику узнать о своих родственных связях.

Семейное древо – как карта, на которой показаны все члены семьи: мама, папа, бабушка, дедушка и даже прабабушка с прадедушкой. На этом древе, как на настоящем дереве, есть корни, которые уходят глубоко в прошлое, и ветви, которые тянутся в будущее. Для дошкольника семейное древо – не генеалогическое исследование, а наглядный способ увидеть связи между близкими людьми. Обычно достаточно начать с ребенка, родителей или значимых взрослых, бабушек и дедушек.

Это замечательный способ для укрепления детско–родительских отношений, формирования чувства принадлежности и гордости за свою семью.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Соберите простые сведения**

Начните с имен, родственных связей, фотографий, любимых занятий и семейных историй. Не перегружайте схему точными датами и большим количеством поколений.

2 «Семейное древо» на бумаге

Вместе с ребенком нарисуйте ствол дерева и разместите на нем фотографию ребенка. Над стволом изобразите две крепкие расходящиеся ветки. Поместите на них свои фотографии. Проведите еще по паре веток в разные стороны и расположите на них фотографии старших родственников. Украсьте, подпишите и повесьте на видное место.

3 Современное семейное древо

Для создания семейного древа можно использовать специальные шаблоны, которые можно найти в сети Интернет или специальные онлайн–приложения. Но стоит помнить, что не стоит публиковать в открытых источниках полные даты рождения, адреса и изображения документов, позаботьтесь о защите персональных данных.

4 Обновляйте и дополняйте данные

Храните древо дома и возвращайтесь к нему, когда появляются новые фотографии, рассказы или вопросы ребенка.



ПРИОБЩЕНИЕ К МУЗЕЯМ, ТЕАТРАМ И БИБЛИОТЕКАМ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА МАЛЫША С МУЗЫКОЙ И ТЕАТРОМ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Понимает ли младенец сказки, песни и небольшие представления?»

«Как заинтересовать малыша книгой и музыкой?»

«Можно ли в первый год жизни посещать детские спектакли?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Первая встреча малыша с искусством происходит не в зрительном зале, а дома в процессе общения с близкими взрослыми. Младенец слышит колыбельную, рассматривает лицо мамы или папы, замечает интонацию, следит за картинкой и движением игрушки. Главное в этот период – не объем впечатлений, а эмоциональный контакт: взрослый показывает, поет или рассказывает и внимательно наблюдает за реакцией ребенка.

В первом полугодии малышу подходят короткие потешки, спокойные песни и рассматривание одной крупной иллюстрации, лучше черно-белой, контрастной картинки. Во втором полугодии ребенок дольше следит за изображением, узнает знакомые слова и мелодии, пытается переворачивать страницы, повторяет движения взрослого. Ближе к году можно показывать небольшие сценки с одной-двумя игрушками, сопровождая действие понятными словами и выразительной интонацией.

Не нужно стремиться закончить песню, сказку или представление. Если малыш отводит взгляд, отворачивается, начинает беспокойно двигаться, хнычет или плачет, впечатлений уже достаточно. Встреча с искусством должна завершаться до переутомления и оставлять у ребенка ощущение радости.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Начните с родного голоса

Пойте колыбельные, рассказывайте короткие потешки и стихи в периоды спокойного бодрствования младенца. Произносите текст неторопливо, меняйте интонацию, делайте паузы и улыбайтесь малышу. Живой голос и лицо близкого взрослого лучше аудиозаписи.

2 Рассматривайте книги вместе

Выбирайте прочные книги с крупными, понятными изображениями и небольшим количеством деталей. Покажите картинку, назовите изображенный предмет или животное, соотнесите его с игрушкой: «Это котик. Вот наш котик». Позвольте ребенку трогать страницу и помогайте ее переворачивать.

3 Покажите маленькую сценку

Возьмите крупную безопасную игрушку и разыграйте одно понятное действие: мишка идет, зайчик прячется, кукла машет рукой. Повторите действие несколько раз, сопровождая его короткими словами и звуками. Вся сценка может продолжаться несколько минут.

4 Следуйте за реакцией малыша

Выбирайте момент, когда ребенок выспался, сыт и спокоен. Не сочетайте одновременно книгу, музыку и множество игрушек. Если малыш заинтересован, повторите любимую песенку или сценку; если отворачивается или устал, спокойно завершите знакомство.



ПРИБЛИЖЕНИЕ К МУЗЕЯМ, ТЕАТРАМ И БИБЛИОТЕКАМ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**ВЫБИРАЕМ СПЕКТАКЛИ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Означает ли маркировка "0+", что спектакль подходит даже младенцу?»

«Каким должен быть первый спектакль для малыша?»

«Что делать, если ребенок испугался или не хочет смотреть?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В первый год жизни посещение театра не является обязательным условием для развития. Возрастная маркировка детских спектаклей «0+» характеризует допустимость содержания для детей младше 6 лет.

Лучшим спектаклем для младенца может стать домашняя сценка, которую показывает близкий взрослый. Если родители все-таки выбирают публичное представление, например, сопровождая с малышом старшего ребенка, важно учитывать не только формальное возрастное обозначение, но и продолжительность, громкость, освещение, количество зрителей и возможность свободно выйти из зала. Маркировка «0+» сама по себе не подтверждает, что продолжительность и условия показа соответствуют возможностям конкретного ребенка. Для самых маленьких подходят камерные представления с небольшим числом персонажей, повторяющимися действиями, мягким освещением и негромким звуком. В спектакле не должно быть резкой темноты, внезапных вспышек, громких эффектов и обязательного контакта с артистами.

Даже подходящее представление может оказаться преждевременным для конкретного ребенка. Если ребенок тревожится, и, тем более, если он испугался, заплакал или устал, лучше выйти из зала. Раннее завершение посещения не означает, что знакомство с театром прошло неудачно.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Уточните условия заранее**

Спросите организаторов, для какого возраста фактически создан спектакль, сколько он длится, затемняется ли зал и используются ли громкая музыка или световые эффекты. Узнайте, можно ли выйти и вернуться, где оставить коляску и разрешено ли держать ребенка на руках.

2 Выбирайте спокойный формат

Отдайте предпочтение небольшому залу, ограниченному числу зрителей и простому сюжету. Хорошо, если артисты действуют неторопливо, повторяют движения и звуки. Не выбирайте место непосредственно рядом с акустической системой.

3 Выберите подходящее время

Планируйте спектакль на время спокойного бодрствования. Накормите ребенка заранее, возьмите необходимые средства ухода и выберите место у прохода или выхода.

4 Будьте готовы изменить план

Держите малыша рядом и комментируйте происходящее тихим, спокойным голосом. Не передавайте его артистам и не побуждайте трогать незнакомые предметы. При признаках испуга или переутомления выйдите в более тихое место или завершите посещение.



ПРИБЛИЖЕНИЕ К МУЗЕЯМ, ТЕАТРАМ И БИБЛИОТЕКАМ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**МАЛЕНЬКИЙ СЕМЕЙНЫЙ ТЕАТР:
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как устроить домашний театр для младенца?»

«Какие игрушки и материалы можно использовать?»

«Нужно ли добиваться, чтобы малыш повторял действия взрослого?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Семейный театр для младенца – это короткая совместная игра, а не настоящее представление с выученным текстом. В ее основе могут быть знакомая потешка, песенка или бытовое действие: кукла проснулась, зайчик спрятался, мишка пришел поздороваться. Голос, мимика и движения близкого взрослого помогают малышу следить за происходящим.

Простой сюжет строится на повторении. Персонаж появляется, выполняет одно понятное действие и прощается. Ребенок участвует в представлении взглядом, улыбкой, движением, звуками или попыткой найти спрятавшуюся игрушку. Не нужно требовать от младенца определенной реакции: достаточно заметить его отклик и сделать паузу, словно отвечая ему.

Театральные материалы должны соответствовать возрасту. Для младенца не подходят мелкие пальчиковые фигурки, съемные глаза, магниты, длинные ленты и игрушки с доступными батарейками. Куклой управляет взрослый, а ребенку предлагают только крупные, прочные и безопасные предметы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Составьте простой сюжет**

Используйте последовательность из трех действий: персонаж появляется, что-нибудь делает и прощается. Например: «Котик пришел – котик мяукает – котик уснул». Повторяйте знакомый сюжет несколько дней, немного меняя интонацию.

2 Ограничьте число персонажей

Для одной сценки достаточно одной или двух игрушек. Не загромождайте пространство декорациями и не включайте одновременно музыку, мигающий свет и звуковые игрушки. Малышу должно быть легко выделить главное действие.

3 Оставляйте место для ответа

После слов или движения сделайте паузу, посмотрите на ребенка и дождитесь реакции. Если малыш улыбнулся, произнес звук или потянулся к игрушке, ответьте ему и повторите действие. Так представление становится общением.

4 Проверяйте безопасность реквизита

Используйте крупные мягкие игрушки, платок без длинных завязок или безопасную куклу на руке взрослого. Перед игрой проверяйте целостность деталей. После представления убирайте реквизит, если он не предназначен для самостоятельной игры младенца.



ПРИБЛИЖЕНИЕ К МУЗЕЯМ, ТЕАТРАМ И БИБЛИОТЕКАМ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)

ЭСТЕТИЧЕСКИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ РЕБЕНКА РАННЕГО ВОЗРАСТА

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Полезны ли ребенку раннего возраста музеи, театры, библиотеки?»

«Почему малыши просят много раз читать одну книгу или слушать одну песню?»

«Как понять, что впечатлений стало слишком много?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Ребенок раннего возраста познает искусство через движение, подражание и совместное действие. Ему недостаточно услышать сказку или увидеть спектакль: ему интересно будет самому показать, как идет медведь, повторить песенку, потрогать безопасный материал или разыграть знакомый эпизод. Поэтому первые эстетические впечатления возникают чаще всего не в музее, не в театре, а в разговоре или игре.

Повторение необходимо ребенку. Знакомая книга, мелодия или сценка позволяет предвидеть продолжение, узнавать персонажей и замечать новые детали. Не следует постоянно заменять знакомые произведения новыми. Лучше выбрать несколько качественных книг, песен и образов, к которым семья будет регулярно возвращаться.

Большое количество событий не усиливает развивающий эффект. Если после посещения мероприятия ребенок раздражен, перестает интересоваться происходящим, просится на руки или хаотично перебегает от одного объекта к другому, ему необходимы тишина и отдых.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Выделяйте главное впечатление

Выберите для встречи одну сказку, песню, небольшую сценку или несколько музейных предметов. Не стремитесь за один день показать ребенку все. Завершайте знакомство, пока интерес сохраняется.

2 Связывайте образ с жизненным опытом

Соотносите увиденное с тем, что ребенок уже знает: «На картине кошка – как наша кошка», «В спектакле идет дождь – мы тоже гуляли под дождем». Такие связи помогают понять художественный образ.

3 Позволяйте действовать

Предлагайте показать движение персонажа, закончить знакомую строчку, выбрать книгу или повторить ритм. Не поправляйте каждое движение и не требуйте точного воспроизведения. Важнее личное участие ребенка.

4 Возвращайтесь к впечатлению дома

После чтения или посещения предложите вместе нарисовать героя, построить для него дом, разыграть эпизод с игрушками или снова послушать мелодию. Не устраивайте проверку вопросами: сначала дайте ребенку выразить впечатление удобным для него способом.



ПРИБЛИЖЕНИЕ К МУЗЕЯМ, ТЕАТРАМ И БИБЛИОТЕКАМ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ПЕРВЫЙ ВЫХОД В ТЕАТР, В МУЗЕЙ, В ЗООПАРК****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какое место лучше выбрать для первого культурного выхода?»

«Как подготовить ребенка к незнакомой обстановке?»

«Сколько времени должно продолжаться первое посещение?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Первый театр, музей или другое интересное место для посещения выбирают не по престижности, а по интересам и возможностям ребенка. Одному малышу будет понятнее небольшой кукольный спектакль, другому – знакомые животные, третьему – несколько ярких музейных предметов. Важно заранее проверить возрастные рекомендации, продолжительность программы, уровень шума и возможность свободно выйти.

Ребенку легче принять новое событие, если взрослый заранее показывает фотографии и коротко рассказывает ребенку о том, что он увидит, и сообщает ему простую последовательность действий: «Мы приедем, разденемся, чуть-чуть подождем, посмотрим спектакль и потом пойдем домой».

Первый выход не обязан быть полноценным по длительности. Ребенок может сохранять внимание лишь короткое время, а затем переключиться. В этом случае родители завершают посещение и предлагают ребенку другой вид активности – прогулку, игру на свежем воздухе или просто возвращаются домой.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Подготовьтесь к спектаклю**

Выберите простой знакомый сюжет, небольшой зал и место у прохода. Заранее расскажите, что свет может стать более приглушенным, а актеры начнут говорить. Если ребенок боится темноты или громких звуков, уточните особенности постановки до покупки билетов.

2 Подберите музейный маршрут

Обратите внимание на специальные музейные программы для самых маленьких. Выбирайте тематические экспозиции, соответствующие интересам малыша, например по народным сказкам, про живую природу, динозавров, транспорт и др.

3 Соблюдайте правила посещения

Держите ребенка рядом. Постарайтесь, чтобы его поведение не мешало другим посетителям. Объясняйте самые простые правила: в зоопарке – не стучать по стеклу и не залезать в вольеры, в музее – не трогать экспонаты без разрешения, в театре – соблюдать тишину.

4 Завершите посещение вовремя

Учитывайте особенности и состояние ребенка. Оставьте время на сон в привычном графике, предусмотрите питание, учитывайте погоду. Возьмите воду, сменную одежду и необходимый минимум вещей. Если ребенок устал – завершайте мероприятие. Дома оставьте время для отдыха и свободной игры.



ПРИБЛИЖЕНИЕ К МУЗЕЯМ, ТЕАТРАМ И БИБЛИОТЕКАМ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ПРАВИЛА МАЛЕНЬКОГО ЗРИТЕЛЯ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Можно ли требовать, чтобы маленький ребенок вел себя тихо на спектакле или в музее?»

«Какие правила способен понять ребенок раннего возраста?»

«Как реагировать, если малыш мешает другим зрителям?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В раннем детстве малыш еще только учится управлять движениями, голосом и вниманием. Он может понимать короткое правило, но не всегда способен выполнять его продолжительное время. Поэтому ответственность за поведение и безопасность маленького зрителя остается у сопровождающего взрослого.

Правила должны быть конкретными, короткими и сформулированными через понятное действие: «Идем рядом», «Смотрим глазами», «Если страшно – скажи мне». Длинные объяснения о вежливости и общественном порядке пока малоэффективны. Достаточно заранее выбрать три–четыре правила, соответствующие месту.

Если ребенок говорит громко, встает или пытается уйти, не следует стыдить его перед окружающими. Спокойно напомним правило. Если не помогает – выйдите вместе с ребенком и дайте ему отдохнуть. Умение быть зрителем формируется постепенно и зависит от примера взрослого.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Правило «Рядом со взрослым»**

Перед выходом скажите: «В театре, музее и зоопарке мы ходим вместе». Держите ребенка за руку в многолюдных местах. Помогите ему выбрать место с хорошим обзором, подводите ближе к интересным объектам.

2 Правило «Смотрим глазами»

Используйте понятную формулу: «Сначала смотрим. Трогаем только тогда, когда разрешили». Показывайте собственным примером, как соблюдать ограждения и обращаться с книгами, музейными предметами или театральным реквизитом.

3 Правило «Расскажи родителям»

Общайтесь с ребенком во время посещения, спрашивайте о его самочувствии и настроении. Потренируйте фразы и жесты: «Мне страшно», «Я устал», «Хочу в туалет», «Хочу выйти». Взрослый должен реагировать на такие сообщения, а не убеждать ребенка терпеть ради окончания программы.

4 Репетируйте правила в игре

Разыграйте посещение театра, музея или зоопарка с игрушками. Например, играйте в театр – купите воображаемый билет, найдите место, посмотрите короткую сценку и выйдите. Проговаривайте правила, предлагайте ребенку их самостоятельно применить в игре.



ПРИБЛИЖЕНИЕ К МУЗЕЯМ, ТЕАТРАМ И БИБЛИОТЕКАМ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7(8) ЛЕТ)

МУЗЕЙ, ТЕАТР И БИБЛИОТЕКА В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Что дают дошкольнику посещения музея, театра и библиотеки?»

«Как часто нужно организовывать культурные выходы?»

«Как разговаривать с ребенком об увиденном и прочитанном?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Каждое культурное пространство открывает ребенку особый способ познания мира. В музее он встречается с подлинными предметами, произведениями искусства и свидетельствами прошлого. В театре наблюдает, как история создается актерами здесь и сейчас. В библиотеке учится выбирать книги, узнает об авторах и художниках, осваивает правила обращения с книжным фондом.

Развивающее значение имеет не количество посещенных учреждений, а регулярность и активное участие ребенка. Культурное событие начинается до выхода из дома – с выбора темы, книги или спектакля – и продолжается после возвращения в беседе, рисунке, игре или собственном представлении.

Дошкольнику важно иметь собственное мнение. Он может не любить конкретного героя, не заинтересоваться известной картиной или выбрать другую книгу. Необходимо обсуждать его впечатления без подсказки «правильного» ответа. Так постепенно формируются культурные интересы и способность осмысленно выбирать.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Подготовьте ребенка

Рассмотрите афишу, обложку книги, фотографии здания или несколько изображений экспонатов. Объясните, куда вы идете и что там можно делать. Не пересказывайте заранее все содержание: сохраните эффект новизны.

2 Не перегружайте ребенка

В музее уделите внимание нескольким экспонатам, спектакли выбирайте не масштабные, с небольшим количеством героев, в библиотеке выберите одну–две книги.

3 Обсудите впечатления

После посещения спросите, что ребенку запомнилось, удивило или не понравилось. Обязательно расскажите и о собственном впечатлении, показывая, что мнения могут быть разными.

4 Примените новый опыт дома

Предложите ребенку самому устроить выставку рисунков, разыграть сцену, перечитать книгу или придумать продолжение истории. Позвольте ребенку выбрать роль, материалы и способ представления своего замысла.



ПРИБЛИЖЕНИЕ К МУЗЕЯМ, ТЕАТРАМ И БИБЛИОТЕКАМ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7(8) ЛЕТ)

«КУЛЬТУРНАЯ ПРОГРАММА» ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Сколько времени дошкольник может провести в театре или музее?»

«Как отличить потерю интереса от переутомления?»

«Как поддержать интерес ребенка к культуре и искусству?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Единой продолжительности культурной программы для всех дошкольников не существует. Возможности ребенка зависят от возраста, состояния здоровья, времени суток, привычки к таким выходам и чувствительности к шуму, свету и большому количеству людей. Даже интересное событие утомляет, если ему предшествовали долгая дорога или ожидание.

О возможной усталости или перегрузке могут говорить повторяющиеся просьбы уйти, раздражительность, стремление закрыть уши, прижаться к взрослому или снижение интереса. Оценивайте сочетание признаков и ситуацию в целом. В этот момент новые объяснения и уговоры уже не помогают.

Успешная культурная программа – не та, которую ребенок выдержал до конца, а та, после которой сохранились интерес и желание вернуться. Один яркий образ или понятный эпизод ценнее стремления осмотреть все залы и выполнить все задания.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Планируйте одно событие

Не объединяйте в один день продолжительную экскурсию, спектакль и несколько дополнительных развлечений. Выберите главное событие и оставьте свободное время до и после него. Учитывайте привычный режим ребенка.

2 Продумайте комфортный маршрут

Заранее узнайте, где находятся гардероб, туалет, места для отдыха и выход. Сократите ожидание в очередях. В музее чередуйте спокойное рассматривание с возможностью пройтись, а в антракте выйдите из шумного фойе.

3 Реагируйте на признаки усталости

Предложите ребенку сесть, попить воды или выйти в более тихое место. Если состояние не улучшается, завершите посещение без упреков и напоминаний о стоимости билетов.

4 Оставьте время на восстановление

Сразу после посещения культурного события не требуйте подробного пересказа. К обсуждению можно вернуться вечером или на следующий день, когда впечатления упорядочатся.



ПРИБЛИЖЕНИЕ К МУЗЕЯМ, ТЕАТРАМ И БИБЛИОТЕКАМ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7(8) ЛЕТ)

МАРШРУТ ЮНОГО ЗРИТЕЛЯ И ЧИТАТЕЛЯ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Можно ли объединить чтение книг, театр и музей в один познавательный маршрут?»

«Может ли ребенок участвовать в подготовке культурного маршрута?»

«Как сохранить впечатления ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Культурный маршрут – это несколько связанных общей темой событий. Такой вид семейного досуга очень интересен и полезен для ребенка. Подготовка культурного маршрута может проводиться перед семейной поездкой или если есть желание интересно провести выходные дни.

Культурный маршрут – это не перечень мест, которые нужно посетить за один день. Сначала семья выбирает тему и знакомится с ней, например, по книге, затем посещает спектакль, библиотеку или музей, а после возвращается к впечатлению дома. Этапы могут быть распределены на несколько дней или недель.

Дошкольник становится участником маршрута, если помогает выбрать интересную тему, рассматривает афишу, отмечает места на простой карте и решает, какой объект хочет увидеть. Собственный выбор поддерживает инициативу и учит планировать совместное семейное дело.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Выберите тематику

Ориентируйтесь на интерес ребенка: сказки, животные, транспорт, космос, музыка или история родного города. Найдите подходящую книгу и вместе решите, куда можно отправиться для продолжения знакомства с выбранной темой.

2 Подберите события

Например, маршрут, посвященный сказочным сюжетам, может включать чтение сказки, посещение кукольного спектакля и домашнюю постановку. Маршрут, посвященный истории города – книгу о родном крае, несколько музейных предметов или семейную прогулку.

3 Сохраняйте впечатления

Подготовьте закрепляющие вопросы для ребенка: «Где мы были?», «Что тебе понравилось?», «Что почувствовал?», «Куда хочешь пойти еще?»

4 Вернитесь к теме дома

Устройте домашнюю выставку, изготовьте декорации, разыграйте спектакль или соберите тематическую полку книг. Обсудите, что понравилось ребенку и другим членам семьи.



ВОСПИТАНИЕ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**ЛИЧНОСТЬ РЕБЕНКА ВАЖНЕЕ ЦВЕТА ОДЕЖДЫ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Нужно ли выбирать цвет одежды, подходящий ребенку по полу?»

«Нужно ли учитывать, какой цвет любит сам малыш?»

«Как быть если общество навязывает стереотипы про мальчиков и девочек?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

С первых месяцев ребенок проявляет индивидуальные особенности: по-разному реагирует на новые звуки, быстрее или медленнее успокаивается, любит наблюдать или активно двигаться. Пол является одной из характеристик человека, но не определяет темперамент, способности и будущие интересы малыша.

Цвет и стиль одежды малыша – семейный выбор. Он не формирует мужественность, женственность, смелость или мягкость. Для младенца важнее, чтобы одежда соответствовала погоде, не стесняла движений, не раздражала кожу и позволяла взрослому удобно ухаживать за ребенком. Кроме того, родителям полезно присмотреться к потребностям самого ребенка. Например, ребенку может быть некомфортно в чрезмерно яркой одежде. Агрессивный, цветной принт может постоянно привлекать его внимание, отвлекая от других объектов.

Не цвет одежды и не выбор игрушек определяют развитие личности. Если мальчика чаще называют сильным, а девочку – красивой и спокойной, взрослые сами невольно формируют разные ожидания. Полезно замечать и развивать реальные качества ребенка: любознательность, настойчивость, осторожность, общительность, способность сосредоточиваться.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Не цвет и стиль, а удобство**

Выбирайте одежду по размеру, погоде и двигательной активности малыша. Проверяйте качество застежек и отсутствие мелких декоративных деталей. Ребенку, который учится переворачиваться и ползать, необходима одежда, не ограничивающая движения.

2 Предлагайте разные цвета

Не ограничивайте гардероб одним «подходящим» цветом. Спокойные, яркие, теплые и холодные оттенки могут присутствовать в вещах любого ребенка. По мере взросления позволяйте малышу выбирать одежду самому из подходящих вариантов.

3 Учитывайте особенности ребенка

При выборе одежды, игр и игрушек учитывайте индивидуальные особенности ребенка. Лучше ориентироваться на интерес ребенка, а также на развивающий потенциал игры или игрушки.

4 Одинаковое отношение

И мальчику, и девочке необходимы близость, утешение, ласка и ощущение защищенности. Берите плачущего малыша на руки, поддерживайте его исследовательскую активность независимо от пола ребенка.



ВОСПИТАНИЕ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**НУЖНЫ ЛИ МАЛЬЧИКАМ И ДЕВОЧКАМ РАЗНЫЕ ИГРУШКИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Существуют ли специальные игрушки для мальчиков и девочек?»

«Можно ли давать мальчику куклу, а девочке машинку?»

«Какие игрушки действительно нужны ребенку первого года жизни?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В первый год игрушки выбирают прежде всего по соответствию возрасту, безопасности и развивающим возможностям. Младенцу нужны предметы, которые можно рассматривать, слушать, хватать, переключать, катать, прятать и находить. Эти действия важны для всех детей.

Игровые предпочтения ребенка могут складываться под влиянием индивидуальных особенностей, опыта, доступных игрушек и реакции окружающих. По выбору одной игрушки нельзя делать вывод о способностях или будущих интересах.

Разные игрушки поддерживают разные стороны развития. Мяч и каталка побуждают двигаться, кубики и стаканчики помогают исследовать форму и пространство. Широкий выбор расширяет опыт ребенка и не мешает ему формировать собственные предпочтения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Принцип разнообразия**

Предложите погремушки, мячи, кубики, вкладывающиеся емкости, безопасное зеркальце, машинку без мелких деталей, куклу или мягкое животное. Не обязательно покупать много игрушек: важнее разнообразие действий, которые они позволяют выполнять.

2 Принцип полезности

Не забирайте куклу у мальчика и машинку у девочки, если игрушка безопасна и вызывает интерес. Называйте действия: «Куклу укладываем», «Машинка едет», «Кубик ставим сверху», не объясняя, кому положено с ними играть.

3 Принцип интереса

Если ребенок выбрал мяч, покатайте его друг другу, спрячьте под платком, положите в коробку. Если заинтересовался куклой, покажите лицо, ручки и простые действия.

4 Принцип безопасности

Игрушка должна быть прочной, достаточно крупной, без острых краев, длинных шнуров, доступных батареек и сильных магнитов.



ВОСПИТАНИЕ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**ИГРЫ И ВЕЩИ ПО ИНТЕРЕСУ МАЛЫША****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как понять, чем действительно заинтересовался младенец?»

«Нужно ли поддерживать необычный для мальчика или девочки выбор?»

«Как предлагать ребенку выбор игр и игрушек?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Младенец показывает интерес взглядом, движением, улыбкой, звуками и попыткой дотянуться до предмета. Он может долго рассматривать лицо, тянуться к яркому платку. Взрослый замечает эти сигналы и помогает продолжить исследование.

Предпочтения в первый год быстро меняются. Сегодня ребенку интересно движение машинки, завтра – мягкая кукла или коробка с крышкой. Такой выбор не определяет его характер и будущие увлечения. Не следует делать выводы о способностях малыша по одной любимой вещи.

Выбор полезен, когда он соответствует возрасту и не перегружает ребенка. Большое количество одновременно выставленных предметов рассеивает внимание. Лучше предложить одну–две вещи и посмотреть, к чему малыш тянется самостоятельно.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Предлагайте простой выбор**

Положите перед ребенком два предмета (игрушки, погремушки) и дождитесь, к какому он потянется. Не выражайте недовольства выбором малыша.

2 Наблюдайте за способом действия

Важно не только то, что выбрал ребенок, но и что он делает: рассматривает, стучит, перекладывает, катит или прячет. Поддержите действие словом, повторением или новым безопасным способом использования предмета.

3 Не приписывайте выбор полу ребенка

Избегайте стереотипов: «Машинки для мальчиков» или «Куклы для девочек». Не ограничивайте свободный выбор и интерес. Если ребенок потерял внимание, предложите другую игрушку.

4 Меняйте условия среды

Часть игрушек временно убирайте и возвращайте позднее. Добавляйте вещи, соответствующие новым возможностям: предметы для перекладывания, складывания и простого подражания взрослому. Рассказывайте другим близким, чем малыш интересуется сейчас.



ВОСПИТАНИЕ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД–3 ГОДА)**ПЕРВЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ РЕБЕНКА О СЕБЕ И СЕМЬЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Когда ребенок начинает понимать, кто он?»

«Как рассказывать малышу о мальчиках и девочках?»

«Как помочь ребенку почувствовать принадлежность к семье?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В раннем возрасте представления ребенка о себе постепенно расширяются: он узнает себя в зеркале, откликается на имя, говорит о своих желаниях, замечает принадлежность к семье и начинает осваивать социальные обозначения, в том числе связанные с полом.

Представления о семье складываются из повседневной жизни. Ребенок замечает, кто его кормит, утешает, гуляет с ним, работает, готовит и убирает. Наиболее понятны не объяснения о семейных ролях, а реальный опыт заботы, взаимопомощи и совместных дел.

Малышу важно слышать, что его любят и принимают, даже когда он сердится, балуется или ошибается. Не следует сравнивать его с другими детьми. Такое сравнение мешает ребенку замечать собственные возможности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Учите рассказывать о себе**

Называйте имя, возраст, действия и интересы малыша: «Ты Миша. Тебе два года. Ты любишь строить башни». Дополняйте, но не исправляйте каждое детское высказывание о себе.

2 Рассматривайте семейные фотографии

Показывайте близких людей, называйте родственные отношения и вспоминайте совместные события. Говорите: «Это наша семья. Мы заботимся друг о друге». Учитывайте реальный состав семьи ребенка.

3 Включайте малыша в семейные дела

Предлагайте посильные поручения: положить салфетки, убрать игрушки, принести предмет, помочь полить растение. Лучше делать такие дела вместе с ребенком.

4 Подчеркивайте индивидуальность

Оценивайте поступки ребенка, давайте ему обратную связь: «Ты помог», «Ты заметила, что бабушка устала», «Ты старательно собирал детали». Так ребенок начинает видеть себя участником отношений и семейной жизни.



ВОСПИТАНИЕ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД–3 ГОДА)**МОЖНО ЛИ ЗАПРЕЩАТЬ МАЛЬЧИКУ ПЛАКАТЬ, А ДЕВОЧКЕ ШУМЕТЬ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Станет ли мальчик слабым, если позволять ему часто плакать?»

«Девочка очень шумная и постоянно хулиганит, нормально ли это?»

«Как принимать чувства ребенка и одновременно устанавливать правила?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Плач, радость, страх, гнев и возбуждение возникают у всех детей. В раннем возрасте ребенок еще не умеет самостоятельно справляться с сильными переживаниями и нуждается в помощи взрослого. Запрет на выражение чувства не учит управлять им: малышу необходимо сначала понять, что с ним происходит.

Принять чувство не означает разрешить любое поведение. Можно сочувствовать расстроенному ребенку и одновременно не позволять ему бить, кусать, ломать вещи или долго кричать рядом со спящим человеком. Правила поведения должны зависеть от безопасности и ситуации, а не от пола ребенка.

Мальчику так же важно получать утешение и учиться говорить о страхе, как девочке – иметь возможность активно двигаться, смеяться и проявлять инициативу. Спокойные и подвижные дети встречаются среди мальчиков и девочек. Задача взрослых – помочь каждому ребенку освоить подходящие способы выражения эмоций.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Называйте чувства ребенка**

Скажите: «Ты расстроился», «Тебе страшно», «Ты очень обрадовалась». Не высмеивайте слезы и не требуйте немедленно успокоиться. Название эмоции постепенно помогает ребенку определять свое состояние.

2 Отделяйте чувства от действия

Используйте понятную формулу: «Злиться можно, бить нельзя», «Радоваться можно, но здесь нужно вести себя потише». Останавливайте опасное или неприемлемое действие спокойно и уверенно, предлагая допустимую замену.

3 Покажите способы успокоения

Если ребенка переполняют бурные эмоции – предложите ему способы их выражения. Предложите обнять взрослого, потопать ногами в безопасном месте, смять бумагу, попить воды или немного посидеть рядом.

4 Не используйте стереотипные фразы

Откажитесь от фраз «мальчики не плачут», «девочки так себя не ведут». Замените их конкретными объяснениями: «Я вижу, что тебе больно», «В комнате нельзя кричать, потому что отдыхает малыш».



ВОСПИТАНИЕ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД–3 ГОДА)**ЗНАКОМИМ РЕБЕНКА С СЕМЕЙНЫМИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ РОЛЯМИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Нормально ли, если мальчик играет в приготовление еды и уход за куклой?»

«Можно ли девочке играть в водителя, строителя или спасателя?»

«Как расширять сюжет игры, не навязывая ребенку роли?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В раннем возрасте ребенок подражает действиям взрослых: кормит куклу, чинит машину, разговаривает по телефону, готовит обед или строит дом. Это не выбор будущей профессии, а способ понять отношения между людьми и назначение предметов.

Разные игровые действия развивают разные умения. Уход за куклой поддерживает речь, последовательность действий и может заложить основы желания заботиться. Конструирование и игры с транспортом помогают исследовать пространство и причинно-следственные связи. Этот опыт одинаково полезен и мальчикам, и девочкам.

Не следует заставлять ребенка играть в непривычную роль ради борьбы со стереотипами. Взрослый создает разнообразную среду, показывает возможные действия и принимает самостоятельный выбор малыша. Насмешки и запреты могут прервать интерес и обеднить игру.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Общее игровое пространство**

Разместите рядом куклу, посуду, инструменты, машинки, строительные детали и фигурки животных. Ребенок сможет самостоятельно соединить их в одном сюжете: построить дом, привезти продукты и приготовить обед.

2 Вовлекайте в игру близких

Пусть куклу «кормят» папа, мама, бабушка, дедушка или старший ребенок. Покажите малышу, что роли в семье могут быть разные, дайте возможность побыть, например, в роли «повара», приготовить вместе с мамой обед. Создавайте у малыша позитивный опыт семейного взаимодействия.

3 Знакомьте с миром профессий

Социальные роли дети хорошо понимают с помощью знакомства с миром профессий. Показывайте, что врач лечит, водитель перевозит людей, повар готовит, строитель создает здания.

4 Включайтесь в игру деликатно

Сначала понаблюдайте за замыслом ребенка, затем предложите действие, расширяющее сюжет игры: «Может быть, пассажиру нужен билет?». Такие подсказки взрослого расширяют представление ребенка о содержании социальной роли.



ВОСПИТАНИЕ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ:
СХОДСТВА, РАЗЛИЧИЯ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие различия между мальчиками и девочками нужно объяснить дошкольнику?»

«Одинаково ли следует воспитывать мальчиков и девочек?»

«Как реагировать на утверждения «все мальчики делают так» или «девочки так не поступают»?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Дошкольники замечают различия во внешности, строении тела, одежде и поведении людей. Они начинают относить себя и сверстников к мальчикам или девочкам и нередко повторяют услышанные от взрослых и других детей обобщения и стереотипные высказывания.

У мальчиков и девочек существуют телесные различия, однако всем детям в равной степени необходимы безопасность, уважение, движение, общение, возможность проявлять чувства и пробовать разные занятия. Интересы, темперамент и способности конкретных детей могут различаться сильнее, чем усредненные особенности групп.

Разговор о различиях между мальчиками и девочками не должен превращаться в сравнение, кто лучше, сильнее или способнее. Полезно объяснять, что люди одновременно похожи и отличаются друг от друга. Различия нужно замечать спокойно, уважая тело, личность и границы каждого человека.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Ответчайте конкретно без оценок**

Рано или поздно ребенок заинтересуется различиями между полами. Можно заранее подготовить корректные ответы. Например, «Тела мальчиков и девочек устроены немного по-разному». Не связывайте телесные различия с правом командовать, выражать чувства или выбирать занятия.

2 Ищите сходство и различия

Обсудите, что и мальчики, и девочки могут любить спорт, книги, конструирование, танцы или животных. Одновременно отметьте: один ребенок любит шумные игры, другой – спокойные, и это не определяется только его полом.

3 Рассуждайте вместе

На фразу «Все девочки всего боятся» ответьте: «Давай вспомним, так ли это. Люди боятся разных вещей». Помогите ребенку найти реальные примеры, показывающие разнообразие характеров и интересов.

4 Учите поведению в споре и конфликте

Учите ребенка правильным формам поведения в конфликтной ситуации. Правила взаимодействия в конфликте одинаковы и для мальчиков, и для девочек – недопустима физическая агрессия, необходимо учиться контролировать импульсивное поведение и эмоциональные вспышки.



ВОСПИТАНИЕ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**КАК ОТВЕЧАТЬ НА ДЕТСКИЕ ВОПРОСЫ О ПОЛОВЫХ РАЗЛИЧИЯХ И
ВЗРОСЛЕНИИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как объяснить ребенку, чем различаются тела мальчиков и девочек?»

«Что отвечать на вопрос, откуда появляются дети?»

«Нужно ли использовать правильные названия частей тела?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Интерес дошкольника к устройству тела и вопросам о появлении детей естественен. Обычно ребенок спрашивает о чем-то конкретном, интересующем его. Поэтому не следует сразу давать подробную информацию обо всех вопросах, связанных с этой тематикой. Сначала полезно уточнить: «Что именно ты хочешь узнать?» или «А как ты сам думаешь?»

Ответ должен быть правдивым, кратким и соответствовать возрасту. Можно объяснить, что тела мальчиков и девочек имеют некоторые различия, что ребенок до рождения растет внутри тела мамы. Если информации оказалось недостаточно, ребенок задаст следующий вопрос.

Спокойные разговоры о теле помогают формировать доверие и правила безопасности. Ребенок должен знать правильные названия частей тела, понимать, какие из них являются интимными, и уметь сообщить взрослому о боли, дискомфорте или нежелательном прикосновении.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Выясните, что уже известно**

Спросите: «Где ты это услышал?» или «Что ты об этом знаешь?» Выслушайте без смеха и осуждения. Это поможет выявить и исправить ошибочные представления и не перегрузить ребенка лишними подробностями.

2 Отвечайте простыми точными словами

Используйте понятные названия и обозначения. Не используйте пугающих или стыдящих обозначений или вульгарных и просторечных названий. После ответа уточните: «Я ответил на твой вопрос?».

3 Объясните правила приватности

Расскажите, что интимные части тела обычно закрыты бельем и что к ним против желания ребенка никто не может прикасаться. Учите спрашивать разрешение на прикосновение и уважать чужое «нет».

4 Подготовьте ответ на сложные вопросы

Если вы не готовы ответить сразу, скажите: «Это важный вопрос. Я подумаю, как объяснить, и мы поговорим вечером».



ВОСПИТАНИЕ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ОБСУЖДАЕМ ПРОФЕССИИ, КАЧЕСТВА И СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Существуют ли мужские и женские профессии?»

«Какие качества важно воспитывать у мальчиков и девочек?»

«Как рассказывать о распределении обязанностей в семье?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Дошкольник знакомится с профессиями через наблюдение, книги, экскурсии и сюжетную игру. Его представления могут быть ограничены ближайшим окружением: если ребенок видел только женщину–воспитателя или мужчину–водителя, он может решить, что иначе не бывает.

Смелость, доброта, ответственность, решительность, аккуратность, терпение и способность заботиться нужны людям независимо от пола. Не следует делить качества на мужские и женские. В разных ситуациях одному человеку необходимы и твердость, и сочувствие, и самостоятельность, и умение попросить о помощи.

Семейные обязанности также распределяются с учетом состава семьи, возможностей, здоровья, занятости и договоренностей взрослых, а не только на основании принадлежности человека к тому или иному полу. Ребенку важно видеть, что любой домашний труд имеет ценность, а члены семьи помогают друг другу. Семейный уклад можно уважать, не объявляя отдельные дела недоступными мальчикам или девочкам.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Показывайте содержание труда**

Обсуждайте, что делает специалист, какие знания и инструменты ему нужны, кому приносит пользу, каков результат его труда. Не ограничивайтесь внешними атрибутами профессии и не делите занятия на предназначенные только мужчинам или женщинам.

2 Подбирайте разнообразные примеры

Читайте книги и рассматривайте изображения, где мужчины и женщины представлены в разных видах труда и социальных ролях. Используйте реальные примеры знакомых ребенку людей, избегая противопоставления и насмешек, но подчеркивая, что в обществе характерно распределение ролей между мужчинами и женщинами.

3 Обсуждайте качества через поступки

Вместо фразы «Будь смелым, ты же мальчик» скажите: «Ты испугался, но попросил помощи и попробовал еще раз, молодец». Вместо «Девочка должна быть доброй» отметьте конкретное действие: «Ты увидела, что человеку нужна помощь».

4 Список общих семейных дел

Обсудите с ребенком, какие дела выполняют члены семьи: работают, готовят, ремонтируют, покупают продукты, заботятся о детях и животных. Дайте ребенку посильное регулярное поручение, выбранное по возрасту и возможностям.



СЕМЕЙНЫЙ ДОСУГ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕСЯЦА – 1 ГОД)**ВРЕМЯ, ПРОВЕДЕННОЕ С МЛАДЕНЦЕМ, КАК ОСНОВА БЛИЗОСТИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Что считать семейным досугом, если малыш еще совсем мал?»

«Нужно ли постоянно занимать и развлекать младенца?».

«Как совместное время укрепляет отношения в семье?».

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Для младенца семейный досуг – не разноплановая программа развлечений, а спокойное присутствие близкого взрослого рядом. Взгляд, голос, прикосновение, улыбка и ответ взрослого на звуки и движения ребенка создают у малыша убеждение: «Меня замечают, со мной разговаривают, меня защищают». Непосредственное эмоциональное общение со взрослым – это важнейшее условие развития ребенка в младенчестве.

Малышу полезно слышать обращенную к нему речь, наблюдать лицо близкого, участвовать в коротких играх и семейных ритуалах. При этом взрослому не требуется заполнять активностями все время бодрствования: ребенку нужны паузы, свободное рассматривание и возможность отвернуться или уснуть.

Поэтому семейный досуг в первый год жизни удобно встраивать в обычные события дня – пробуждение, кормление, купание, прогулку и подготовку ко сну, дополняя свои действия неспешным взаимодействием с малышом.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Следуйте за взглядом малыша**

Начинайте общение, когда ребенок спокоен и проявляет интерес. Если он отворачивается, хнычет, зевает или напрягается, не настаивайте на общении, сделайте паузу.

2 Стимулируйте «диалог»

Ответьте ласковым словом на звук или улыбку малыша и немного подождите. Такая простая «перекличка» помогает ребенку заметить, что его действия вызывают ответную реакцию взрослого.

3 Будьте вместе просто так

Досуг для младенца – это присутствие взрослого рядом не только во время режимного момента. Выделите время для маленького события в жизни малыша: утреннее приветствие, песенка после купания, рассматривание окна или вечернее чтение.

4 Покажите, что вы рядом

Достаточно взять малыша на руки и носить его по комнате, рассматривая и спокойным голосом называя предметы. Близость не требует активных действий, обилия стимулов и новых игрушек.



СЕМЕЙНЫЙ ДОСУГ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕСЯЦА – 1 ГОД)**НУЖНЫ ЛИ МЛАДЕНЦУ РАЗВЛЕЧЕНИЯ И ПОЕЗДКИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Нужно ли возить младенца в новые места ради развития?»

«Как понять, что впечатлений стало слишком много?»

«Насколько важно соблюдать привычный ритм малыша в поездке?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Младенцу не нужны специальные поездки и насыщенная культурная программа, чтобы полноценно развиваться. В первые месяцы главным источником новых впечатлений остаются близкий взрослый, предметы дома, прогулка и постепенно расширяющийся круг общения. Новизна полезна только тогда, когда ребенок может воспринимать ее без перегрузки и рядом есть взрослый, который контролирует и дозирует впечатления.

Поездка может быть частью жизни семьи, в которую включается и младенец, но она не является обязательным «развивающим мероприятием». Чем младше ребенок, тем важнее сохранить режимные моменты – кормление, сон, плавные переходы между сном и бодрствованием. Выбор, сделанный в пользу спокойного времени вместе – забота, а не упущенная возможность.

Если все-таки принято решение взять ребенка на мероприятие или в поездку, полезно заранее оценить особенности дороги, шум, температуру в помещении и на улице, доступность места для кормления и переодевания. Новые впечатления будут полезны только в случае, если у малыша остаются силы смотреть, слушать и общаться.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Начните с малого**

Сначала выбирайте короткую прогулку или визит в знакомое тихое место. Увеличивайте продолжительность и степень новизны только после того, как убедились, что ребенок спокойно переносит дорогу и новую обстановку.

2 Сохраните режим дня

Поддерживайте привычную последовательность кормления, переодевания и укладывания. Возьмите знакомую пеленку, книжку или игрушку.

3 Обеспечьте комфортные условия

Заранее найдите место для кормления, переодевания и спокойного отдыха. Оставьте возможность уйти раньше, не дожидаясь плача или утомления малыша.

4 Охраняйте от чрезмерного внимания

Незнакомые и непривычные ребенку взрослые могут поговорить с ребенком, когда тот находится на руках у родителей. Дайте малышу время присмотреться; объятия и контакт допустимы только при его спокойной реакции. Нежелательно сразу передавать ребенка на руки другим членам семьи.



СЕМЕЙНЫЙ ДОСУГ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕСЯЦА – 1 ГОД)

ПРОГУЛКИ, ИГРЫ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Во что можно играть с младенцем?»

«Как сделать прогулку интересной без перегрузки впечатлениями?»

«Когда игру лучше закончить?».

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Совместная игра младенца строится вокруг живого отклика на поведение взрослого. Для этого не нужен сложный реквизит или специальные игрушки: достаточно лица, голоса и простого безопасного предмета в руках взрослого. Взрослый строит игру на многократных повторениях простых действий, сопровождая их спокойной речью и мимикой. Например, взрослый слегка встряхивает погремушку, качает головой и ласково зовет ребенка по имени. Цель таких игр – привлечь внимание малыша.

На прогулке ребенок знакомится большим количеством новых стимулов – со светом, движением ветвей, звуками и сменой пространства; взрослый помогает ему сохранить чувство безопасности и бережно знакомит его с окружающим миром.

Игра всей семьей не означает, что несколько взрослых должны одновременно привлекать внимание малыша. Избыток голосов, прикосновений и игрушек быстро утомляет. Лучше действовать по очереди: один человек начинает короткую игру, остальные наблюдают и подключаются только после паузы. Так ребенок может сосредоточиться на одном впечатлении, а взрослые учатся замечать его инициативу и согласовывать свои действия между собой.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Игра «Ответь мне».

Улыбнитесь, произнесите короткий звук и подождите. Если малыш отвечает – повторите вокализацию малыша, сохраняя доброжелательное выражение лица. Достаточно нескольких таких «обменов репликами».

2 Знакомьте ребенка с миром вне дома

На прогулке возьмите малыша на руки остановитесь у дерева, послушайте птицу, почувствуйте вместе легкий ветер. Комментируйте коротко: «Листья шуршат», «Светло», «Мы рядом». Не стремитесь показать все сразу.

3 Рассматривайте один предмет

Покажите безопасную игрушку, лист или тень на стене. Медленно перемещайте предмет или ребенка относительно предмета, называйте, то, что хотите показать и дайте ребенку время проследить взглядом или дотянуться до него.

4 Отслеживайте усталость

При первых признаках усталости замедлите темп речи, возьмите малыша удобнее, перейдите к знакомой песенке или просто побудьте в тишине.



СЕМЕЙНЫЙ ДОСУГ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**СЕМЕЙНЫЙ ДОСУГ В РИТМЕ МАЛЫША****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Почему малыш быстро теряет интерес к занятию или игре?»

«Как организовать совместную игру?»

«Нужно ли заранее планировать семейный досуг?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В раннем возрасте ребенок познает мир в движении и действиях с предметами: переносит, складывает, открывает, строит, подражает взрослому. Внимание малыша неустойчиво, он быстро отвлекается, не может усидеть на месте. Поэтому семейный досуг должен состоять из коротких, понятных игр, простого общения, и разных видов активности, интересных ребенку.

Родитель выбирает игру и предлагает ее ребенку. В этом возрасте активность ребенка опирается на совместное действие. Сначала взрослый показывает понятный способ игры – покатыть, положить, открыть, накрыть – затем ребенок повторяет его. Можно показать начало действия, предложить игру, разложить игрушки. Далее взрослый ждет отклика ребенка – готов ли он к игре, интересно ли ему.

Если взрослый не оставляет место для детской инициативы, все время предлагает новые задания или исправляет результат, инициатива не успевает возникнуть. Поэтому можно заранее продумать, какую активность и игры предложить малышу, но не требуется специально планировать взаимодействие.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Игры небольшой длительности**

Предлагайте одно действие на несколько минут и наблюдайте за интересом. Если ребенок не заинтересовался – предложите другую форму активности. Например, последовательно предложите покатыть мяч, потом понаблюдайте вместе за домашним животным, потом достаньте машинки или кубики и предложите ребенку.

2 Давайте выбор из двух

Спросите: «Будем строить башню или катать мяч?» Два понятных варианта поддерживают самостоятельность, но не перегружают малыша множеством решений.

3 Чередуйте активность и покой

После активной игры предложите спокойные занятия – книжку, простую мозаику или совместное рассматривание картинок.

4 Оставляйте место для повтора

Если ребенок снова и снова выбирает одну игру, не спешите заменять ее новой. Повторение помогает совершенствовать действие, речь и понимание последовательности.



СЕМЕЙНЫЙ ДОСУГ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**КАК ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА ДОМА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Должен ли взрослый развлекать малыша каждую минуту?»

«Какие домашние занятия соответствуют возрасту?»

«Как помочь ребенку начать играть самостоятельно?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Ребенку одного–трех лет трудно самому придумать и долго удерживать игровой замысел. Однако это не означает, что взрослый обязан непрерывно развлекать его. Полезнее организовать доступную среду, присутствовать рядом и дать малышу возможность самостоятельно придумать себе занятие.

Если ребенок скучает, не знает, чем себя занять или бесцельно ходит по дому – это не всегда означает, что ребенку срочно требуется новое развлечение. В этом случае взрослый может предложить ребенку выбор игр и игрушек, предложить занятия, которые могут быть интересными, и отойти от руководящей роли. Лучше всего предлагать ребенку игры с реальными предметными действиями: построить и разрушить башню, разложить крупные предметы по коробкам, покормить куклу, протереть стол вместе со взрослым. Игрушки и материалы должны соответствовать возрасту и быть безопасными.

Взрослый не обязательно сам предлагает игрушки и игры ребенку – он обеспечивает доступ малыша к игровой среде, игрушкам, книжками, материалу для простого конструирования.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Подготовьте игры и игрушки**

Оставьте в поле зрения, например, кубики, посуду для сюжетной игры и корзинку с крупными предметами для сортировки. Остальное уберите и периодически меняйте наборы.

2 Покажите, как начинать игру

Сделайте одно действие: посадите куклу, прокатите машинку по мосту, положите кубик в коробку. Затем передайте инициативу ребенку и комментируйте только по необходимости.

3 Включайте ребенка в бытовые дела

Предложите отнести полотенце на место, перемешать ложкой салат, вытереть безопасную поверхность. Посильное участие в жизни семьи часто интереснее специального «развивающего» задания.

4 Будьте рядом, но не руководите

Займитесь своим делом в той же комнате и откликайтесь, когда ребенок обращается. Самостоятельная игра растет из инициативы самого ребенка, и не возникает по требованию «иди поиграй».



СЕМЕЙНЫЙ ДОСУГ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ДОМАШНИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ И ИГРЫ НА ПРИРОДЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как превратить обычный день в небольшое приключение?»

«Какие игры подходят малышу дома и на улице?»

«Как сохранить безопасность и не подавить инициативу?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Приключение для малыша – это не обязательно поездка. Новым сюжетом может стать полоса препятствий из подушек, поиск спрятанного предмета или наблюдение за природой и погодой. В совместной деятельности ребенка со взрослым особенно важна радость совместного открытия. Взрослый планирует такие виды игр и активности, которые интересны ребенку, обладают эффектом новизны, но при этом приятны и удобны и взрослому.

Природные материалы и материалы свободного назначения – вода, песок, листья, камешки, картонные коробки, ткань – позволяют ребенку не только наблюдать, но и пробовать разные действия без единственного правильного результата. Свободное экспериментирование, конструирование, совместное творчество – замечательный вариант досуга с ребенком. Однако свобода исследования требует гарантированной безопасности: взрослый проверяет место, исключает мелкие и острые предметы, неизвестные растения и контакт с загрязненной водой. Задача родителя – не проживать впечатления за ребенка, а быть рядом и помогать только там, где малыш пока не справляется.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Маршрут по дому**

Разложите две–три подушки, поставьте устойчивую коробку–туннель и обозначьте путь. Идите рядом, позволяя ребенку обходить препятствие своим способом. Уберите скользящие и неустойчивые предметы.

2 Корзинка находок

Попросите найти дома три знакомых предмета по одному признаку: мягкие, круглые или красные. Для малыша младше двух лет ищите вместе и называйте каждую находку.

3 Природный наблюдатель

На прогулке выберите одно задание для малыша: услышать птицу, найти большой и маленький лист, заметить следы дождя.

4 Семейная стройка

Постройте башню из крупных кубиков дома или дорожку из палочек и камней на земле во время прогулки. Взрослый отвечает за безопасность, ребенок решает, куда положить следующий элемент.



СЕМЕЙНЫЙ ДОСУГ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7(8) ЛЕТ)**ОБЩИЕ ИНТЕРЕСЫ ОБЪЕДИНЯЮТ СЕМЬЮ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Почему общие занятия важны для семейных отношений?»

«Нужно ли взрослым всегда следовать интересу ребенка?»

«Как поддерживать инициативу дошкольника?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Семейный досуг и общение позволяют ребенку и взрослым узнать интересы друг друга. В дошкольном возрасте особенно значима игра: в воображаемой ситуации ребенок осваивает смысл действий, роли и правила отношений, а взрослый помогает ему с позиции своего опыта. Совместная деятельность – это качество участия, возможность предлагать, выбирать, ошибаться и быть услышанным.

К распространенным формам семейного досуга относятся совместная игра, прогулки, чтение, творчество и бытовые дела. Общий интерес возникает там, где ребенок и взрослые действительно включены в совместное занятие.

Семью объединяет опыт, в котором каждый может предложить идею, иметь посильную роль и быть услышанным. Дошкольнику важно видеть, что взрослые тоже искренне увлечены и умеют договариваться.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Делитесь интересами**

Предложите ребенку делать то, что любите делать сами: готовить, наблюдать птиц, мастерить, рассматривать карты. Пригласите присоединиться, но оставьте право выбрать деятельность по своим интересам.

2 Давайте ребенку возможность участия

Пусть дошкольник выбирает маршрут, считает ингредиенты, отвечает за карандаши или фотографирует семейную поделку. Посильная ответственность делает занятие общим.

3 Поддерживайте замысел

Если ребенок предлагает изменить правила или придумал сюжет, обсудите идею. Взрослый помогает с ресурсами, обеспечивает безопасность, но оставляет авторство ребенку.

4 Сохраняйте разнообразие

Чередуйте движение, наблюдения за природой, чтение, творчество, настольные и сюжетные игры.



СЕМЕЙНЫЙ ДОСУГ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7(8) ЛЕТ)**КАК ВЫБРАТЬ ЗАНЯТИЕ, ИНТЕРЕСНОЕ ВСЕМ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Что делать, если у членов семьи разные интересы?»

«Нужно ли доводить выбранное занятие до конца?»

«Как выбирать семейный досуг, чтобы было интересно ребенку?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Семейное занятие или мероприятие не обязательно должно нравиться каждому члену семьи одинаково. Достаточно найти формат, в котором у каждого есть посильная роль и возможность влиять на процесс. При выборе учитывают четыре условия: интерес ребенка, искреннюю готовность взрослых участвовать, возрастную посильность и реальные ресурсы семьи – время, силы, дорогу и погоду.

Очень хорошо помогает выбор традиционных для семьи занятий. Так совместным досугом может стать вечер настольных игр, приготовление ужина, творческие занятия, путешествие выходного дня, велосипедная прогулка, пикник. Здорово, если взрослые расскажут о своих детских впечатлениях, о том, как они в детстве тоже включались в жизнь семьи. Особенно важна добровольность участия и ребенка и взрослых.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Проведите семейный совет**

Каждый называет один вариант и объясняет, что в нем привлекает. Для младших дошкольников предложите варианты для выбора самостоятельно, можно показать две–три картинки иллюстрирующие дело, которым планируется заняться.

2 Проверьте посильность

Проверьте, насколько ребенок готов участвовать. В зависимости от формата постарайтесь предусмотреть все нюансы: сколько длится дорога, где отдохнуть, что будет делать ребенок, можно ли уйти раньше.

3 Распределите роли

Желательно, чтобы ребенку тоже досталась небольшая и посильная роль. Например, в настольной игре он может следить за очередностью, на прогулке нести свой рюкзачок, в походе собирать хворост для костра.

4 Разрешите вносить изменения в план

Учитывайте идеи ребенка, позвольте ему отстаивать свою точку зрения. Если семья придумывает маршрут путешествия – пусть ребенок предложит свои варианты или хотя бы скажет какой из имеющихся ему больше нравится



СЕМЕЙНЫЙ ДОСУГ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7(8) ЛЕТ)**СЕМЕЙНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ВЫХОДНЫХ И УВЛЕЧЕНИЙ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

- «Как планировать выходные и праздники?»
- «Что внести в семейный календарь?»
- «Как сделать ребенка участником планирования?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Семейный календарь помогает сделать планы видимыми и предсказуемыми, но не должен заполнять каждую свободную минуту. Для дошкольника достаточно одного основного события в несколько дней, времени для свободной игры и запасного варианта.

Используйте картинки, условные знаки и короткие подписи. После того как событие завершится отмечайте не только «выполнено», но и впечатление: что хотелось бы повторить или изменить. Так ребенок учится планировать, оценивать собственное состояние и учитывать интересы семьи.

Календарь полезен как внешняя опора для памяти и ожиданий ребенка, но он не должен превращать все выходные в расписание мероприятий. Дошкольнику требуется и незаполненное время для свободной игры, отдыха и собственных замыслов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Соберите банк идей**

Разделите лист на четыре части: «дома», «на улице», «культура», «вместе с близкими». Каждый член семьи добавляет рисунок или короткую идею.

2 Выберите главное событие

На каждый выходной назначьте одно основное событие и оставьте свободные промежутки. Рядом запишите спокойный запасной вариант на случай дождя, усталости или изменения планов.

3 Обозначьте роли и задачи

Укажите, кто берет воду, выбирает книгу, проверяет маршрут или готовит материалы. Дошкольнику поручайте короткое и понятное действие.

4 Подведите итог

Вечером каждый отвечает на вопросы: «Хочу ли я повторить», «Что я хочу изменить». Записывайте и сохраняйте детские фразы и впечатления.



СЕМЕЙНОЕ ЧТЕНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**НЕ ЧИТАТЕЛЬ, А СЛУШАТЕЛЬ:
РОЛЬ ЧТЕНИЯ ВСЛУХ В РАЗВИТИИ РЕБЕНКА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Есть ли смысл читать малышу, который еще не понимает текст?»

«Сколько по времени можно читать в первый год?»

«Как выбрать содержание книги?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В первый год ребенок прежде всего слушатель и участник общения. Он воспринимает голос, ритм, интонацию, паузы, выражение лица и прикосновения взрослого. Чтение вслух знакомит малыша со звучанием родной речи и создает ощущение близости.

Чтение не требует много времени – одну потешку, четверостишие или маленькую сказку. Длительность чтения определяет состояние ребенка: если он смотрит, улыбается, прислушивается или тянется к книге, можно продолжить; если отворачивается, выгибается, хнычет или зевает, чтение завершают. Регулярность и живое общение со взрослым важнее объема прочитанного. Развивающее влияние на ребенка оказывает сочетание звучащей речи, эмоционального контакта и ответа взрослого на реакцию ребенка. Один и тот же короткий текст можно читать много раз: знакомый ритм делает ситуацию предсказуемой, а малыш постепенно начинает узнавать голосовые повороты, паузы и повторяющиеся слова.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Выберите спокойный момент**

Читайте, когда малыш бодр и хорошо себя чувствует. Устройтесь удобно, чтобы ребенок видел лицо взрослого и мог свободно наблюдать за вами.

2 Читайте немного, но регулярно

Начните с одной–двух минут и повторяйте знакомые тексты. Не стремитесь закончить книгу: в этом возрасте ценно не содержание, а время, проведенное вместе.

3 Соединяйте слово и эмоцию

После строки сделайте паузу, улыбнитесь, ответьте на движение или звук малыша. Чтение становится диалогом еще до появления первых слов.

4 Не заменяйте голос записью

Аудиосказка может пригодиться позже, но в младенческом возрасте ее прослушивание не принесет существенной пользы. В младенчестве основой остается живое чтение близкого взрослого.



СЕМЕЙНОЕ ЧТЕНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**ВЫРАЗИТЕЛЬНОЕ ЧТЕНИЕ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ:
КАК ЧИТАТЬ МАЛЫШУ СКАЗКИ И СТИХИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Нужно ли читать младенцу очень эмоционально?»

«Как использовать голос, паузы и повтор?»

«Можно ли менять или сокращать текст?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Выразительное чтение младенцу – это ясный, мягкий голос, естественный ритм и паузы, а не громкая театрализация. Малыш лучше воспринимает короткие фразы и повторяющиеся сочетания звуков. Умеренное изменение высоты и темпа помогает различать настроение, но резкие крики и неожиданные звуки могут напугать. Интонация помогает выделить смысл: показать вопрос, удивление, успокоение, смену действия. Поэтому выразительность должна быть соразмерной возможностям малыша.

Текст можно сократить до нескольких строк, повторить любимый фрагмент или соединить его с простым движением. Важно не «сыграть роль», а сохранить контакт: видеть реакцию ребенка и подстраивать темп. Если малыш тянется к странице, позвольте безопасно потрогать книгу.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Сначала прочитайте для себя**

Перед чтением найдите естественный ритм и места для пауз. Выберите небольшой фрагмент, который удобно произнести спокойно и без спешки.

2 Смотрите на ребенка

После одной–двух строк переведите взгляд с книги на малыша. Его выражение лица и движения подскажут, продолжать ли, повторить или закончить.

3 Добавьте простые движения

Покачайте ладонью в ритм, мягко коснитесь пальчиков малыша или покажите один жест. Движение должно поддерживать текст, а не отвлекать от него.

4 Повторяйте знакомые строки

Повтор знакомых строк и интонаций делает ситуацию узнаваемой. Читайте небольшими фрагментами и ориентируйтесь на состояние ребенка, не требуя определенной реакции или длительного слушания.



СЕМЕЙНОЕ ЧТЕНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**ЧТО ЧИТАТЬ МАЛЫШУ В ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие жанры подходят младенцу?»

«Нужны ли яркие, музыкальные и интерактивные книги?»

«Как выбрать безопасную первую книгу?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В первый год выбирают тексты, которые легко слушать небольшими фрагментами: колыбельные, пестушки, потешки, короткие ритмичные стихи. Книга может содержать одно узнаваемое изображение на странице – лицо, животное, игрушку или бытовой предмет.

Интерактивные элементы оформления книги (вкладыши, глаза, объемные элементы) не являются обязательными и могут уводить внимание малыша от голоса и общения. Главное – качество языка, ясность изображения, прочность и безопасность издания. Книга должна выдерживать прикосновения, не иметь легко отделяющихся деталей и острых элементов.

При выборе книги для малыша до года важны не только возрастная маркировка и прочность, но и качество текста и изображения. В первый год полезно сочетать чтение по книге с произведениями, которые взрослый знает наизусть: колыбельными, пестушками и потешками.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Малые формы фольклора**

Читайте колыбельные, пестушки и потешки с понятным ритмом: о сне, умывании, движении, животных. Подбирайте тексты без пугающих интонаций.

2 Короткие стихи

Выбирайте несколько строк с повтором и ясным звучанием. Лучше перечитывать знакомое, чем ежедневно менять большой объем текста.

3 Первые книжки-картинки

Подойдут плотные страницы и одно крупное изображение без визуальной перегрузки. Называйте предмет и оставляйте время для рассматривания.

4 Проверьте безопасность

Осмотрите переплет, углы, покрытия и подвижные детали. Книгу с батарейками, отрывными элементами или повреждениями не оставляют младенцу для самостоятельного исследования.



СЕМЕЙНОЕ ЧТЕНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**МОЯ ПЕРВАЯ КНИГА:
РАЗВИТИЕ ИНТЕРЕСА К КНИГЕ И ЧТЕНИЮ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Почему малыш не дослушивает текст до конца?»

«Зачем перечитывать одну и ту же книгу много раз?»

«Как формируется интерес к чтению в раннем возрасте?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Для ребенка раннего возраста книга одновременно является интересным объектом и поводом для общения со взрослым. Он рассматривает обложку, переворачивает страницы, показывает знакомое, подражает звукам, но иногда теряет интерес и уходит, не дослушав. Такое поведение соответствует возрасту: интерес к книге еще не равен способности долго прислушиваться к чтению.

Любовь к чтению и книге растет из положительного совместного опыта. Ребенку полезны право выбора, повтор любимого текста и возможность активного участия – показать, назвать предмет, закончить знакомую строку. Перечитывание помогает замечать детали. Не следует превращать книгу в проверку памяти или требовать от ребенка сидеть неподвижно.

Интерес к первой книге проявляется не только в готовности ребенка слушать. Ребенок может сам перелистывать страницы, возвращаться к заинтересовавшей его картинке, приносить книгу взрослому, повторять звук или использовать знакомую фразу в игре. Эти действия следует считать полноценным читательским участием. Задача семьи – сделать книги доступными, поддерживать любопытство и показывать собственный интерес к чтению.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Книги в открытом доступе**

Поставьте несколько прочных книг обложкой вперед на низкую полку или в корзину. Меняйте подборку постепенно, сохраняя одну–две любимые.

2 Позвольте выбирать

Предложите малышу две–три книги и примите выбор ребенка, даже если знакомый текст читается много дней подряд. Возможность влиять на выбор книги поддерживает внутренний интерес.

3 Читайте небольшими фрагментами

Остановитесь на одной сцене, названии персонажа или повторяющейся фразе, рассмотрите иллюстрацию. Если малыш ушел, не возвращайте его, не уговаривайте; предложите книгу позже.

4 Берегите книгу вместе

Покажите, как переворачивать страницы, класть книгу на место. Не стыдите за случайное повреждение – обучайте правильному обращению с книгами.



СЕМЕЙНОЕ ЧТЕНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ПРИГЛАШАЕМ В МИР КНИГИ:
КАК УВЛЕЧЬ И ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЕНКА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Что делать, если ребенок не хочет слушать книгу?»

«Как превратить чтение в желанное, а не обязательное занятие?»

«Нужно ли хвалить ребенка за то, что он интересуется чтением?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Интерес нельзя сформировать приказом «сядь и слушай». Взрослый приглашает к чтению через интересные книги, личный пример и связь книги с тем, что реально интересует ребенка. После прогулки можно найти книгу о птицах, перед сном – короткий спокойный текст, можно найти стихотворения про игрушки, историю о любимой машине или кукле.

Награда за чтение смещает внимание с самой книги на приз. Полезнее создать предсказуемый ритуал, формировать у ребенка читательский интерес и культуру чтения. Отказ от чтения часто связан не с отсутствием интереса к книгам, а с неподходящим моментом, чрезмерной длительностью книжного повествования или слишком активным руководством взрослого. Полезно изменить только один параметр: выбрать более короткий текст, читать когда ребенок спокоен, предложить ребенку самому перелистывать страницы или просто рассматривать книгу. Увлеченность формируется постепенно, когда ребенок связывает книгу с удовольствием от общения, а не с требованием взрослого.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Начните с детского интереса**

Выберите книгу о том, что ребенок недавно видел или любит: транспорт, животных, еду, семью. Сначала рассмотрите одну привлекательную страницу.

2 Создайте читательский ритуал

Читайте в комфортном и знакомом месте. Пусть рядом будет плед, любимая игрушка и значимый взрослый, с которым приятно быть.

3 Приглашайте к участию

Предложите показать героя, повторить звук, перевернуть страницу или закончить знакомое слово.

4 Остановитесь вовремя

Закончите чтение, пока интерес еще сохраняется: «Продолжим после прогулки». Вовремя и без усталости завершённое чтение создает у ребенка желание вернуться.



СЕМЕЙНОЕ ЧТЕНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**КНИЖКИ С КАРТИНКАМИ:
РАССМАТРИВАНИЕ ИЛЛЮСТРАЦИЙ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Нужно ли читать весь текст в книжке с картинками?»

«Какие вопросы задавать ребенку при рассматривании иллюстраций?»

«Как помочь малышу связать картинку со своим опытом?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Рассматривание иллюстраций – полноценная часть читательского опыта ребенка. Картинка помогает узнавать знакомые предметы, связывать слово с образом, замечать простую последовательность событий. Взрослому не обязательно озвучивать весь печатный текст: можно назвать то, на что смотрит или указывает ребенок, и добавить короткий комментарий.

Сначала взрослый следует за вниманием малыша, наблюдает, какая картинка вызывает интерес, затем называет изображение и смотрит на реакцию ребенка. Иллюстрация может стать основой отдельного рассказа: поза героя, направление движения, выражение лица и детали фона могут дополнять текст. В раннем возрасте взрослый сначала помогает ребенку увидеть очевидное, а затем постепенно связывает два события: «Мальчик взял зонт, потому что идет дождь».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Следуйте за взглядом**

Заметьте, на что смотрит или показывает ребенок. Назовите именно этот объект: «Кошка». Не переводите внимание на другие детали рисунка, пусть ребенок рассмотрит то, что вызвало его интерес.

2 Сделайте паузу

Назовите то, что нарисовано на картинке и подождите несколько секунд. Малыш может ответить взглядом, жестом, звуком или словом.

3 Дополняйте высказывание

Если ребенок сказал «мяу», ответьте: «Да, кошка мяукает». Если показал мяч, добавьте: «Красный мяч катится».

4 Свяжите с жизнью

Скажите: «Мы видели такую собаку во дворе» или «У тебя тоже есть чашка». Одна понятная связь с личным опытом ребенка помогает осмыслить изображение лучше длинного объяснения.



СЕМЕЙНОЕ ЧТЕНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7(8) ЛЕТ)**СЕМЕЙНОЕ ЧТЕНИЕ:
УЧИМСЯ ПОНИМАТЬ ДРУГ ДРУГА И МИР ВОКРУГ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Что дает дошкольнику совместное чтение, кроме новых слов?»

«Как учитывать читательские предпочтения ребенка?»

«Нужно ли каждую книжную историю завершать поучительным выводом?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В дошкольном возрасте появляется настоящий читательский интерес. Ребенок не только слушает чтение взрослого, но и самостоятельно выбирает книги, задает вопросы, оценивает поступки героев, обсуждает иллюстрации, придумывает продолжение. Мотивация к чтению связана с отношением взрослых к чтению и созданной дома читательской средой. Именно на этом основании у детей появляются предпочтения, любимые авторы.

Книга дает удобный повод обсуждать чувства, мотивы, отношения и разные точки зрения. Не нужно сводить разговор к готовой «морали». Полезнее выслушать детскую интерпретацию, уточнить непонятное и сравнить мнения. В круг чтения включают сказки, стихи, рассказы, познавательные книги, произведения разных авторов, сохраняя право ребенка на самостоятельный выбор любимого произведения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Поддерживайте выбор**

Предложите несколько качественных книг и позвольте ребенку выбрать. Интерес к одной теме можно расширять: добавить рассказ, стихи, детскую энциклопедию или книгу другого автора похожего стиля или тематики.

2 Читайте на равных

Взрослый в процессе чтения может стимулировать активность ребенка, предлагая ему пересказать эпизод, разыграть сцену или рассмотреть иллюстрацию.

3 Обсуждайте разные мнения

Опишите свои впечатления от прочитанного: «Я понял поступок героя так. А ты?». Попросите показать эпизод или иллюстрацию, на которые опирается мнение ребенка.

4 Создайте семейную книжную память

Записывайте любимые фразы, отмечайте прочитанное в читательском дневнике или храните семейный список книг.



СЕМЕЙНОЕ ЧТЕНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7(8) ЛЕТ)**КАК ОБСУЖДАТЬ С РЕБЕНКОМ ПРОЧИТАННОЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Когда лучше задавать вопросы: до, во время или после чтения?»

«Как обсуждать книгу с ребенком?»

«Что делать, если ребенок понимает поступок героя неправильно?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Обсуждение помогает ребенку заметить причины поступков героев книги и сформировать отношение к этим героям. Вопросы можно задавать до чтения, в естественной паузе в процессе и после завершения, но их не должно быть слишком много. Если каждая страница сопровождается проверкой, ребенок теряет нить и начинает искать «правильный» ответ на вопрос взрослого.

Лучше использовать открытые вопросы: «Что ты заметил?», «Почему ты так думаешь?», «Что мог чувствовать герой?» Детская версия событий может отличаться от взрослой.

Полезное обсуждение строится от простого к сложному: сначала ребенок описывает событие, затем объясняет его предполагаемую причину, называет чувства героя и предлагает другой вариант действия. Не обязательно проходить все этапы после каждой книги. Иногда достаточно одного вопроса, который действительно возник у ребенка.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 До чтения – предположите**

Рассмотрите название и обложку: «Как ты думаешь, о чем история? Что заметил?» Не оценивайте догадку – к ней можно вернуться после чтения.

2 Уточните важное

Остановитесь на том месте в книге, где ребенок насторожился, заволновался или начал задавать вопросы: помогите ему разобраться в происходящем, объясните непонятные слова, вместе предположите, что будет дальше.

3 Обсудите смысл

Попросите выбрать самый важный или удивительный эпизод и объяснить выбор. Это гораздо полезнее требования подробно пересказать весь текст.

4 Примите точку зрения ребенка

Скажите: «Интересно, я думал иначе. Покажи, что помогло тебе так решить». Сопоставляйте версии без высмеивания, нравоучений и готового ответа.



СЕМЕЙНОЕ ЧТЕНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7(8) ЛЕТ)**БЕСЕДУЕМ О ПРОЧИТАННОМ:
ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ ПРОЧИТАННОЙ КНИГИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие вопросы помогают понять текст глубже?»

«Как говорить о чувствах и поступках героев?»

«Чем завершить беседу, кроме пересказа?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Хороший вопрос не проверяет память, а приглашает ребенка рассказать, что он заметил, объяснить события, описанные в книге. Выберите два–три вопроса по интересам ребенка. Дайте время подумать и допускайте ответ рисунком или разыгранной сценой.

Начинайте с наблюдения и постепенно переходите к причинам, учите ребенка выражать точку зрения, придумывайте творческое продолжение. Если ребенок не понимает, как отвечать на вопросы, поделитесь собственным впечатлением и предложите вернуться к разговору позже. Так ребенок получает образец рассуждения.

Список вопросов – это навигатор для взрослого, а не анкета для опроса. Для одной беседы лучше выбрать два–три вопроса из разных групп и ориентироваться на реакцию ребенка.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Замечаем последовательность**

«Что изменилось от начала к концу?» «Какой момент ты запомнил?» «Что на картинке помогает понять событие?» «Какое слово тебе непонятно?».

2 Понимаем чувства и мотивы

«Что мог чувствовать герой?» «Чего он хотел?» «Почему поступил именно так?». Просите пояснить, но не требуйте единственной верной версии.

3 Предполагаем и сравниваем

«Что могло произойти дальше?» «Какой выбор был еще возможен?» «Что изменилось бы, если бы герой попросил помощи?» «На кого персонаж похож – и чем отличается?».

4 Оформляем впечатления

«Нарисуем иллюстрацию к книге?» «Сделаем спектакль?», «Придумаем другое название?», «Какую одну фразу ты сохранил бы из этой книги?».



СЕМЕЙНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕСЯЦА – 1 ГОД)**ПУТЕШЕСТВИЕ С МЛАДЕНЦЕМ:
НОВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ БЕЗ ПЕРЕГРУЗКИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

- «С какого возраста можно путешествовать с младенцем?»
«Как понять, что новых впечатлений стало слишком много?»
«Нужно ли заранее консультироваться с педиатром?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Для младенца путешествие – это не отдых, а множество непривычных звуков, запахов, лиц и прикосновений. Главной опорой остается близкий взрослый, чаще всего мама, который замечает состояние малыша и вовремя уменьшает нагрузку. Но даже если взрослые рядом – малышу непросто справиться с «лавиной» новых впечатлений.

Есть младенцы, которые переносят поездки достаточно спокойно, есть такие, которым даже двухчасовое путешествие дается очень тяжело. Родителям стоит ориентироваться на возможности и потребности только своего ребенка.

Не существует универсального возраста для первой поездки. Следует учитывать здоровье ребенка, способ передвижения, продолжительность маршрута, доступность медицинской помощи и условия проживания. При хронических заболеваниях, недавней болезни или, если планируется международная поездка, план лучше обсудить с педиатром.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Начинать с короткого маршрута**

Первая поездка может занимать несколько часов или один день. Такой опыт поможет понять, как малыш переносит дорогу и сон в новом месте.

2 Не перегружайте программу

Планируйте не более одного значимого события в день. Между прогулками, встречами и переездами оставляйте время для сна и спокойного общения.

3 Замечайте сигналы усталости

Малыш может отворачиваться, хныкать, часто зевать, тереть глаза или беспорядочно двигаться. Уйдите в тихое место, приглушите свет и помогите ребенку успокоиться привычным способом.

4 Не стремитесь показать ребенку все

Младенцу достаточно наблюдать за листьями, водой, лицами близких и окружающими звуками. Ценность поездки заключается в безопасном совместном опыте, а не в количестве посещенных мест.



СЕМЕЙНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕСЯЦА – 1 ГОД)

КАК ПОМОЧЬ МАЛЫШУ ПРИВЫКНУТЬ К НОВОМУ МЕСТУ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Почему ребенок беспокоится в гостинице или гостях?»

«Какие знакомые малышу вещи стоит взять с собой в путешествие?»

«Как организовать безопасный сон вне дома?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В новом помещении меняется освещение, появляются новые запахи, звуки и расположение предметов. Младенцу требуется время, чтобы осмотреться и убедиться: близкие взрослые по-прежнему рядом. В первые дни на новом месте малыш может чаще просыпаться, беспокоиться, проситься на руки или труднее укладываться. Такая реакция не обязательно означает проблему – ребенок постепенно приспосабливается к незнакомой обстановке.

Особое внимание необходимо уделить месту сна. При каждом дневном и ночном сне малыша нужно укладывать в отдельную кроватку или люльку с твердым, ровным, горизонтальным матрасом. Крайне нежелательно использовать для сна малыша взрослые кровати и диваны или коляску. В кроватке не должно быть подушек, мягких бортиков, позиционеров, «гнездышек», игрушек и свободно лежащих одеял.

Следите, чтобы малыш не перегревался: не накрывайте голову, подбирайте одежду по температуре помещения и проверяйте состояние ребенка по груди или спине, а не по прохладным кистям и стопам. Если ребенок заснул в автокресле, коляске, шезлонге или другом наклонном приспособлении, после возвращения в помещение его следует перенести на безопасную ровную поверхность. Не засыпайте с младенцем на диване или в кресле.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Сначала осмотрите помещение

Проверьте кроватку, окна, обогреватели, розетки, провода и доступные ребенку предметы. Уберите лекарства, бытовую химию, пакеты и мелкие вещи.

2 Познакомьте малыша с местом

Подержите его на руках, спокойно пройдите по комнате, называя то, что находится вокруг. Не передавайте ребенка сразу нескольким родственникам и не торопите общение с незнакомыми людьми.

3 Возьмите с собой знакомые вещи

Подойдут привычная пеленка, одежда для сна, небольшая книга или любимая игрушка. Сам предмет не должен оставаться в кроватке, если он не соответствует требованиям безопасного сна.

4 Сохраните домашний порядок дел

Например, кормление, переодевание, тихая песня, укладывание. Знакомая последовательность помогает ребенку понять, что происходит, даже если окружающее пространство изменилось.



СЕМЕЙНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕСЯЦА – 1 ГОД)**РЕЖИМ В ПУТЕШЕСТВИИ:
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Нужно ли строго придерживаться домашнего режима?»

«Как организовать сон в дороге?»

«Что делать, если график полностью нарушился?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В день путешествия не нужно стремиться соблюдать расписание с точностью до минуты. Сохраните привычное время начала дня, последовательность кормлений и сна, а также вечерний ритуал. Остальные события лучше подстраивать под состояние малыша и условия дороги.

По возможности выбирайте время отправления с учетом сна или спокойного бодрствования ребенка. Чем насыщеннее дорога, тем больше времени малышу потребуется для отдыха.

Все необходимое на ближайшие несколько часов держите отдельно от основного багажа: подгузники, салфетки, запасную одежду, пеленку, средства ухода и питание с учетом способа кормления. Полезно отмечать время последнего сна и кормления, особенно если в дороге за ребенком поочередно ухаживают несколько взрослых.

После прибытия сначала удовлетворите основные потребности малыша: покормите, переоденьте, дайте отдохнуть и спокойно осмотреться. Не старайтесь сразу вернуться к точному расписанию. В течение следующих дней постепенно восстанавливайте привычный ритм, сохраняя знакомую последовательность действий перед сном.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Планируйте с учетом сна**

По возможности выезжайте после кормления и смены подгузника. Не рассчитывайте, что малыш обязательно будет спать всю дорогу.

2 Предусматривайте остановки

Во время продолжительной автомобильной поездки регулярно останавливайтесь, чтобы покормить, переодеть ребенка и дать ему изменить положение тела.

3 Не кормите ребенка во время движения

Для кормления остановитесь в безопасном месте и выньте малыша из автокресла. Заранее подготовьте воду, питание и соблюдайте условия хранения молока или смеси.

4 Спокойно возвращайтесь к ритму

Если один сон оказался короче или кормление сдвинулось, не пытайтесь немедленно восстановить весь график. Вернитесь к привычной последовательности в следующий период сна или бодрствования.



СЕМЕЙНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ДАЛЬНЯЯ ПОЕЗДКА С МАЛЫШОМ:
БЕЗОПАСНОСТЬ И ПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как помочь ребенку выдержать долгую дорогу?»

«Что объяснить ему перед поездкой?»

«Какие вещи должны находиться под рукой в путешествии с малышом?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Ребенок раннего возраста еще не понимает, почему нельзя немедленно выйти из машины или поезда. Объяснять время в пути лучше не в минутах и часах, а через понятную последовательность событий: «Сначала едем, потом останавливаемся, едим и гуляем», «Сейчас сидим в кресле, после остановки выйдем и разомнемся». Эту последовательность полезно повторить перед поездкой и несколько раз во время дороги.

Ребенка следует заранее познакомить с маршрутом простыми словами: кто будет рядом, на чем поедет семья, где малыш будет сидеть и что произойдет после прибытия. Не нужно обещать, что дорога закончится «совсем скоро», если ехать еще долго. Лучше назвать ближайшее понятное событие: «Сейчас послушаем сказку, потом будет остановка».

Безопасность важнее развлечения и временного спокойствия ребенка. В автомобиле ребенок младше семи лет должен находиться в детском удерживающем устройстве, соответствующем его росту и весу. В поезде ребенку также заранее объясняют границы: ходить по вагону можно только со взрослым, нельзя самостоятельно выходить в тамбур, приближаться к открывающимся дверям и брать горячие напитки. На станции малыша держат за руку или берут на руки. Его нельзя оставлять одного на полке, у окна, на платформе или поручать присмотр случайным попутчикам.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Разделите дорогу на части**

Сообщайте только ближайший этап: «Сейчас едем до остановки», «После остановки будет перекус». Не обещайте, что приедете «совсем скоро», если впереди еще несколько часов.

2 Сумка «быстрого реагирования»

Положите в нее подгузники, сменную одежду, салфетки, воду, подходящий перекус, лекарства постоянного применения, несколько знакомых и несколько новых игрушек.

3 Если ребенок беспокоится

Если ребенок беспокоится, находящийся рядом взрослый может спокойно напомнить правило: «Я слышу, что тебе трудно. Пока машина едет, мы остаемся пристегнутыми. Когда остановимся, я возьму тебя на руки». Можно предложить тихую песенку, разговор, знакомую аудиосказку или безопасную игрушку без мелких и острых деталей.

4 Подготовьте запасной план

Заранее отметьте места для остановок, туалеты и медицинские пункты. Оставьте запас времени на непредвиденные остановки, переодевание, кормление, отдых.



СЕМЕЙНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**КАК ПОДГОТОВИТЬ МАЛЫША К ПУТЕШЕСТВИЮ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«За сколько дней рассказывать ребенку о поездке?»

«Как объяснить, что его ждет?»

«Стоит ли привлекать малыша к сбору вещей?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Начинать подготовку можно за несколько дней. Не перегружайте малыша подробностями. Достаточно несколько раз спокойно рассказать, куда вы отправитесь, кто будет рядом и что произойдет сначала, а что потом. Если предстоит ранний подъем, ожидание или пересадка, об этом тоже следует предупредить понятными словами: «Мы проснемся раньше обычного», «Нам придется немного подождать», «Сначала поедем на одном поезде, потом пересаживаем на другой».

Не стоит обещать, что ребенок не устанет, не испугается и не будет ждать. Полезнее честно сказать: «Иногда будет шумно», «Вокруг будет много людей», «Мы можем постоять в очереди», «Если тебе станет страшно или скучно, я буду рядом и помогу». Такие слова не пугают малыша, а дают ему опору – трудности возможны, но взрослый остается рядом.

Возьмите предмет, связанный с домом и привычными ритуалами: любимую игрушку, небольшую книжку, пеленку или привычную одежду для сна. Знакомая вещь поможет успокоиться во время ожидания и легче заснуть в новом месте.

Главная задача подготовки – не добиться от ребенка идеального поведения, а сделать предстоящие события понятными. Чем яснее последовательность действий и спокойнее реакция взрослого, тем легче малышу справиться с ожиданием, переменами и новыми впечатлениями.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Создайте образ путешествия**

Используйте четыре–пять фотографий, связанных с поездкой: дом, машина или поезд, новое место. Несколько раз рассмотрите их вместе.

2 Поиграйте «в дорогу» с игрушками

Посадите мишку в игрушечную машину, пристегните, сделайте остановку, покормите и уложите спать. Игра помогает ребенку освоить непривычные действия.

3 Разрешите выбрать вещи в дорогу

Предложите взять одну игрушку, книгу и небольшой предмет для сна. Не давайте слишком большой выбор и заранее проверьте безопасность выбранного.

4 Повторите правила

«В незнакомом месте идем за руку», «Из транспорта выходим вместе», «Если потерял маму или папу – остаемся на месте. Можно подготовить карточку с телефонами взрослых в карман одежды».



СЕМЕЙНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ИГРЫ В ДОРОГЕ:
ЧЕМ ЗАНЯТЬ МАЛЫША****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие игрушки безопасно брать в машину или поезд?»

«Можно ли использовать мультфильмы?»

«Как чередовать спокойные занятия и движение?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Ребенок одного–трех лет быстро теряет интерес даже к привлекательной игрушке, поэтому одного занятия на всю дорогу недостаточно. Лучше заранее подготовить небольшой набор спокойных игр и предлагать их по очереди. Не следует выдавать все сразу: большое количество предметов быстро утомляет малыша, а интерес к каждому из них пропадает.

Часть игрушек лучше взять знакомых. Любимая книжка или мягкий зверек помогают ребенку успокоиться и почувствовать связь с домом. Одну новую игру можно сохранить до момента, когда малыш особенно устанет от дороги, но она должна соответствовать его возрасту и не требовать сложных объяснений.

Не каждая пауза должна быть заполнена развлечением. Иногда ребенку достаточно смотреть в окно, слушать спокойную музыку или просто разговаривать со взрослым. Если малыш отвергает все предложенные занятия, раздражается и плачет, возможно, он устал, проголодался, хочет пить или нуждается в движении. В таком случае полезнее сделать остановку, чем продолжать предлагать новые игрушки.

Экран телефона или планшета не стоит превращать в единственный способ занять ребенка. Сначала можно предложить разговор, песню, аудиосказку, наблюдение за дорогой или игрушку. Главная задача дорожных игр – не развлекать малыша непрерывно, а помогать ему спокойно переносить ожидание и смену обстановки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Соберите игровые наборы**

Подойдут картонная книга, мягкая игрушка, многоразовые наклейки, крупная шнуровка без отделяющихся деталей и доска для рисования. Не выдавайте все сразу.

2 Используйте словесные игры

Ищите за окном предметы определенного цвета, изображайте голоса животных, заканчивайте знакомые потешки, считайте машины или придумывайте короткую историю.

3 Фантазируйте вместе

Платок может стать одеялом для игрушки, бумажный стаканчик – домиком, а салфетка – снегом. Все предметы ребенок использует под наблюдением взрослого.

4 Дайте возможность «размяться»

Во время безопасного перерыва позвольте ребенку пройтись, потянуться и поиграть. Смартфон или планшет можно оставить как дополнительный вариант для особенно долгого участка, заранее выбрав контент.



СЕМЕЙНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ВРЕМЯ ПРИКЛЮЧЕНИЙ:
СЕМЕЙНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ КАК СПОСОБ ПОЗНАВАТЬ МИР****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Что дает ребенку семейное путешествие?»

«Обязательно ли ехать далеко?»

«Как превратить прогулку в познавательное приключение?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Путешествие расширяет представления дошкольника о природе, культуре, истории и повседневной жизни людей. При этом развивающая поездка не обязательно должна быть дальней или дорогой. Новый опыт ребенку могут дать путешествие в соседний город, прогулка по исторической части своего населенного пункта, посещение парка, музея или библиотеки, поездка на электричке и семейный поход выходного дня.

Ценность путешествия определяется не количеством посещенных мест, а тем, насколько активно ребенок включен в происходящее. Дошкольник лучше понимает и запоминает то, что может увидеть, услышать, потрогать, сравнить и обсудить со взрослым.

Путешествие дает ребенку не только новые знания, но и опыт взаимодействия с семьей. Он учится договариваться, ждать, учитывать планы других людей, заботиться о своих вещах и выполнять общие правила. Взрослые показывают своим примером, как вести себя в общественных местах, бережно относиться к природе, уважать культурные традиции и обращаться за помощью.

После возвращения полезно еще раз обратиться к полученному опыту: рассмотреть фотографии, вспомнить забавный случай, нарисовать понравившееся место или рассказать о поездке близким. Не следует требовать немедленного подробного отчета. Иногда ребенок возвращается к впечатлениям через несколько дней – в рисунке, игре, вопросе или неожиданном воспоминании.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Определите тему приключения**

Например: «Ищем следы прошлого», «Знакомимся с рекой», «Смотрим, как живет другой город». Тема помогает связать отдельные впечатления в целостный образ.

2 Дайте ребенку посильную роль

Он может отмечать остановки на детской карте, следить за списком вещей, искать указатели или выбирать место для семейной фотографии.

3 Учите наблюдать

Спрашивайте: «Что здесь не похоже на наш дом?», «Какие звуки ты слышишь?», «Из чего построено это здание?» Не торопитесь сразу сообщать правильный ответ.

4 Показывайте уважение к культуре

Соблюдайте местные правила, не оставляйте мусор, бережно относитесь к природе и памятникам. Поведение взрослых становится для ребенка главным уроком путешествия.



СЕМЕЙНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)

КАК СОСТАВИТЬ МАРШРУТ ИНТЕРЕСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ РЕБЕНКУ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Сколько мест можно посетить за один день?»

«Как совместить интересы взрослых и ребенка?»

«Что учитывать при выборе экскурсий и прогулок?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Дошкольнику трудно долго идти в одном темпе, спокойно ждать в очередях и воспринимать большой объем новой информации. Поэтому семейный маршрут следует составлять не только по списку достопримечательностей. Необходимо заранее учесть продолжительность дороги, привычное время сна и питания, доступность туалетов, возможность подвигаться, погодные условия и места для спокойного отдыха.

Заранее проверьте продолжительность программы, необходимость покупки билетов, возрастные ограничения и возможность выйти до окончания мероприятия. Узнайте, где находятся гардероб, туалет, кафе, питьевая вода, зона отдыха или детская площадка. Если ожидаются очереди, по возможности приобретите билеты заранее и выберите менее загруженное время.

Оставляйте запас времени. Дошкольник может заинтересоваться неожиданным объектом, медленнее пройти часть пути, попроситься в туалет или дольше обычного есть. Если каждая минута распланирована, любое отклонение вызывает напряжение у взрослых и ребенка. Свободные промежутки позволяют изменить темп без спешки и конфликтов.

Если ребенок перестал замечать окружающее и спрашивает только о возвращении, познавательная часть путешествия уже закончилась. Не следует уговаривать его «потерпеть еще один зал» или стыдить за испорченную программу. Лучше сделать паузу, предложить воду и еду, выйти на свежий воздух, сократить маршрут или вернуться домой.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Выберите главное событие

Запланируйте один основной объект и один необязательный. Оставьте свободное время на прогулку, игру и изменение планов.

2 Чередуйте виды активности

После музея предложите парк, после продолжительной поездки – движение, после шумного места – спокойный отдых. Так ребенку легче сохранять интерес.

3 Предложите ограниченный выбор

«Сначала пойдем в музей кораблей или в зоопарк?» Выбор между двумя подходящими вариантами дает ребенку чувство участия, сохраняя ответственность за взрослым.

4 Добавьте элементы квеста

Предложите найти три необычных окна, услышать колокольный звон, заметить животных или определить цвета на гербе. Но есть нюанс – задание должно направлять внимание, а не превращать прогулку в контрольную работу.



СЕМЕЙНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)

ДНЕВНИК ПОЕЗДКИ: СОХРАНЯЕМ СЕМЕЙНУЮ ИСТОРИЮ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«С какого возраста можно вести дневник путешествия?».

«Как сохранять воспоминания о поездке если ребенок не умеет читать и писать?».

«Чем заменить фотографирование в путешествии?».

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Дневник путешествия помогает дошкольнику восстановить последовательность событий, выразить свои чувства и заметить, что именно стало для него важным. Благодаря совместному обсуждению отдельные впечатления складываются в понятную историю: куда семья отправилась, что произошло сначала, что было потом и чем завершился день. Такой дневник не обязательно должен состоять из текста. Для него подойдут обычный альбом, блокнот или папка с файлами. Можно создавать цифровой фото- или видеодневник. Главное – сохранить детский взгляд на семейную поездку.

Сохраняйте высказывания ребенка по возможности дословно. Не исправляйте рассказ, не заменяйте детские выражения более красивыми и не требуйте аккуратного оформления. Фраза «Дорога прямая как моя линейка» или простой рисунок иногда передают воспоминание точнее подробного взрослого описания.

Дневник не следует использовать для проверки памяти: «Разве ты не помнишь, что рассказывал экскурсовод?» Если ребенок затрудняется, можно вместе посмотреть фотографии и осторожно подсказать начало события: «Сначала мы вошли в парк, а потом увидели...» Важно не добиться правильного ответа, а помочь ребенку обратиться к собственным впечатлениям.

Со временем такие дневники становятся частью семейной истории. Они сохраняют не только даты и названия мест, но и детские вопросы, эмоции, неожиданные наблюдения и забавные выражения – то, что невозможно заменить обычной подборкой фотографий.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Выберите простой формат

Возьмите небольшой блокнот или папку с файлами. На каждое место достаточно одной страницы: дата, название, рисунок и несколько слов.

2 Используйте короткие вопросы

Спросите: «Что сегодня тебя удивило?», «Что было самым веселым?», «Что ты услышал или попробовал?», «Куда захотелось вернуться?» Запишите ответ дословно.

3 Собирайте памятные материалы

Сохраняйте билеты, открытки, схемы и чеки. Не срывать растения, не забирайте природные объекты там, где это запрещено. Эти памятные «сувениры» можно просто рассматривать, а можно сделать их экспонатами семейного мини-музея.

4 Вернитесь к дневнику дома

Вместе расположите фотографии, отметьте путь на карте и выберите название поездки. Через некоторое время перечитайте дневник – так отдельные впечатления станут частью семейной истории.



БЕЗОПАСНОСТЬ



БЕЗОПАСНОСТЬ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)

БАЗОВОЕ ДОВЕРИЕ К МИРУ – ОСНОВА БЕЗОПАСНОСТИ РЕБЕНКА

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Как показать малышу, что рядом со мной он в безопасности?»

«Нужно ли подходить к ребенку каждый раз, когда он зовет или начинает плакать?»

«Чувствует ли ребенок тревогу, усталость и раздражение взрослых?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В первый год жизни все потребности ребенка удовлетворяются с помощью взрослых. Младенец постепенно убеждается в безопасности мира, когда его сигналы замечают и последовательно на них откликаются, а общение приносит спокойствие и радость. Одно из первых приобретений детства – чувство доверия к миру. В его основе твердая уверенность малыша в том, что окружающий мир не представляет для него опасности, а мама, папа и другие значимые взрослые всегда рядом. Такой опыт способствует эмоциональной устойчивости. В будущем ребенок будет лучше адаптироваться к новым условиям, ему легче будет идти на контакт с другими людьми и справляться со стрессом.

Основа доверия к миру – позитивный опыт эмоционального общения: малыш подает сигнал, взрослый замечает его и помогает. В первом полугодии особенно важен непосредственный эмоциональный контакт, во втором – совместные действия со взрослым (игра или общение).

Постепенно ребенок начинает воспринимать окружающий мир как предсказуемый и безопасный. По мере взросления доверительные отношения будут повышать вероятность того, что ребенок своевременно расскажет близкому взрослому о сложной или опасной ситуации.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Отвечайте на «сигналы» малыша

Подойдите к ребенку, назовите его по имени, проверьте, что ему нужно, и помогите. Своевременный отклик на плач, движения и звуки показывает малышу: рядом есть взрослый, который позаботится о нем.

2 Проговаривайте ваши действия

Во время кормления, переодевания или купания проговаривайте свои действия: «Я возьму тебя на руки», «Сейчас сменим подгузник». Знакомый голос и повторяющиеся слова делают жизнь малыша более предсказуемой, помогают ему осмысливать происходящее с ним.

3 Демонстрируйте малышу свой интерес

В первом полугодии чаще общайтесь «лицом к лицу»: улыбайтесь, ласково разговаривайте, пойте колыбельные, мягко поглаживайте. Не стремитесь все время развлекать малыша: спокойное присутствие взрослого тоже создает защищенность. Во втором полугодии доверие укрепляется в совместных действиях. Следуйте за интересом ребенка: покажите игрушку, назовите действие, предложите ребенку повторить, помогите, если у него не получается самостоятельно.

4 Вовлекайте других взрослых

Пусть не только мама и папа, но и другие близкие родственники разговаривают, играют, держат малыша на руках или помогают укладывать его. Знакомство с несколькими заботливыми взрослыми расширяет круг безопасного общения малыша.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**ДОМАШНЯЯ АТМОСФЕРА:
ИНТОНАЦИИ, ПРИКОСНОВЕНИЯ, РИТУАЛЫ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Что такое домашняя атмосфера и как она влияет на ребенка?»

«Как взрослому обеспечить благополучие малыша?»

«Какие действия взрослого помогают младенцу успокоиться и почувствовать себя в безопасности?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Домашняя атмосфера – это эмоциональный фон, окружающий ребенка в семье. Без помощи взрослого младенец не может самостоятельно удовлетворять основные потребности, поэтому именно от взрослого зависит, будет ли ребенок испытывать тревогу или будет чувствовать себя спокойным, довольным и защищенным.

Домашняя атмосфера, комфортная и безопасная для младенца, поддерживается последовательным, своевременным и бережным откликом взрослых на потребности малыша. Младенцу жизненно важно, чтобы родители и другие взрослые, регулярно заботящиеся о ребенке, своевременно замечали его сигналы, по возможности откликались на них, и своим присутствием, состоянием и поведением подтверждали, что ему ничего не угрожает. Чувство безопасности поддерживается предсказуемым и бережным обращением. Важно, чтобы взрослые резко не выхватывали ребенка из кроватки, не трясли, не передавали в руки чужих людей. Отсутствие резких движений, громких звуков, вспышек света рядом также создает комфортную атмосферу. Очень хорошо, если малыш слышит спокойную речь, получает понятный ответ на свою активность и не становится свидетелем громких конфликтов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Говорите спокойным голосом**

Младенец еще не понимает смысл всех слов, но реагирует на громкость, темп и интонацию речи. Говорите с ребенком негромко и доброжелательно. Не выясняйте отношения на повышенных тонах рядом с ребенком.

2 Сделайте прикосновения понятными

Перед тем как взять ребенка, раздеть или умыться, установите зрительный контакт и спокойно предупредите его. Действуйте без резких движений. Если малыш отворачивается, напрягается или плачет, замедлитесь или сделайте паузу.

3 Создайте короткие ритуалы

Повторяйте одну и ту же спокойную последовательность перед сном, купанием или прогулкой. Например: приглушить свет, переодеть, обнять и спеть колыбельную. Предсказуемость создает более спокойную и понятную для малыша обстановку.

4 Позаботьтесь о своем состоянии

Если вы раздражены или сильно устали, возьмите короткую паузу. Положите малыша в безопасное место, например в кроватку, и ненадолго отойдите, оставаясь в пределах слышимости. Сделайте несколько медленных вдохов и постарайтесь успокоиться. Если есть возможность, попросите кого-нибудь побыть с малышом и восстановите силы.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**МЛАДЕНЕЦ ПЛАЧЕТ:
КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЧУВСТВО БЕЗОПАСНОСТИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Почему малыш плачет, если он накормлен, переодет и здоров?»

«Как успокоить младенца, если привычные способы не помогают?»

«Нужно ли сразу брать плачущего ребенка на руки?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Плач – это один из самых доступных для младенца способов сообщить миру о своих потребностях, которые в этом возрасте удовлетворяются только с помощью взрослого. Плачем ребенок зовет родителей: «Накормите меня! Согрейте меня! Возьмите меня на ручки!» Каждый крик, каждая слезинка – это информация, которую нужно расшифровать. Родителям требуется время, чтобы научиться замечать особенности плача и другие сигналы своего малыша. Прежде всего, нужно попытаться узнать, что вызывает у малыша беспокойство. Чаще всего плач связан с физиологическими состояниями и физическим дискомфортом младенца – чувством голода, усталостью, неудобством или болью. Каждый вид плача сопровождается своими сигналами – это может быть причмокивание губами при голоде, поджимание ножек при дискомфорте в животе, слюнотечение при прорезывании зубов.

Не существует единого способа, который успокаивает всех младенцев. В первом полугодии жизни взрослый может помочь ребенку с помощью эмоциональной поддержки и сопереживания. Во втором полугодии взрослый может помочь малышу справиться с эмоциями, комментируя его состояние («Ты расстроился», «Тебе больно», «Тебе обидно» и т. п.), проговаривать ситуацию, помогая ребенку понять происходящее.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Проверьте состояние ребенка**

Убедитесь, что ребенок не голоден, подгузник сухой, одежда не давит, ему не жарко и не холодно. Вспомните, давно ли он спал. Осмотрите кожу, проверьте, нет ли покраснений, измерьте температуру.

2 Успокаивайте без спешки

Возьмите малыша на руки, говорите тихо, притушите свет и уберите источники шума. Действуйте медленно и плавно. Не меняйте способы каждую секунду: дайте малышу время отреагировать. Никогда не трясите младенца.

3 Используйте специальные приемы

Родителям доступен широкий спектр приемов: ритмичное и плавное покачивание, звук «ш–ш–ш–ш–ш», «белый шум» (монотонный, повторяющийся звуковой фон, например, шум воды); пустышка или грудь – для родителей доступен широкий спектр приемов для успокоения малыша. Нужно подобрать тот, который больше всего подходит вашему ребенку.

4 Замечайте тревожные признаки

Обратитесь к врачу, если ребенка невозможно успокоить, плач заметно отличается от обычного, сохраняется длительно или состояние малыша вызывает у вас тревогу.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ МАЛЫША:
БЛИЗОСТЬ, ГРАНИЦЫ, ПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Ребенок то просится на руки, то кричит: «Я сам!» и прогоняет нас. Что с ним происходит?»

«Как показать и объяснить ребенку личные границы?»

«Насколько для ребенка важны режим, ритуалы, понятные правила?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Малышу пока трудно управлять эмоциями, он не умеет ждать, не умеет самостоятельно успокаиваться. При этом уже в начале второго года жизни у него постепенно появляется потребность в самостоятельности как в бытовых ситуациях, так и в различных видах деятельности. В этой ситуации особенно важно сохранить у ребенка чувство близости со взрослым, при этом сохраняя постоянство требований и сохраняя предсказуемый распорядок, чтобы в новом мире самостоятельных решений у ребенка оставался надежный «островок безопасности». Взрослый дает малышу правила и личные границы не для того, чтобы ограничить или наказать его, а для того, чтобы защитить его. Очень хорошо, если отношения между взрослым и ребенком строятся через сотрудничество, когда взрослый помогает по необходимости, поддерживает инициативу, но при этом следит за соблюдением простых, но важных правил.

Благодаря обратной связи от взрослого ребенок осмысливает свои потребности и достижения и понимает, что у других тоже есть свои желания и интересы. Это первый шаг к соблюдению личных границ других людей и своих собственных.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Сохраняйте чувство близости**

Ребенку нужен взрослый: откликнитесь, если он испугался, устал или расстроился. Сначала помогите успокоиться, и только затем предложите действовать самому. Поддержка создает чувство защищенности и основу для самостоятельности.

2 Предлагайте простой выбор

Предложите ребенку два приемлемых варианта: «Наденем синюю или зеленую футболку?», «Пойдешь сам или я возьму тебя за руку?». С помощью простого выбора, предложенного взрослым, ребенок получает желаемую возможность влиять на ситуацию, но в безопасных условиях.

3 Сформулируйте короткие правила

Создайте несколько постоянных правил, связанных с особенностями поведения вашего ребенка. Например: «От мамы не убегаем», «По пешеходному переходу идем только за руку». Многократно повторяйте эти правила – спокойно и одинаковыми словами. Длинные объяснения ребенку раннего возраста трудно понять и удержать.

4 Обозначайте границы

Личные границы проще всего показывать ребенку через систему правил взаимодействия. Объясняйте, что вторжение на «чужую территорию», нарушение личных границ других людей вызывает конфликты и негативную реакцию. На простых примерах учите ребенка говорить «нет» и слышать «нет» других людей.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ИСТЕРИКУ РЕБЕНКА БЕЗ КРИКОВ И УГРОЗ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как успокоить ребенка во время истерики, если он меня не слышит и отталкивает?»

«Как вести себя во время истерики в магазине?»

«Нужно ли уступить ребенку, если успокоить истерику не получилось?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Детская истерика чаще всего возникает на основе неудовлетворения потребности или желания ребенка и проявляется в виде резкой смены настроения и состояния сильной возбужденности. Истерика часто возникает из-за усталости, голода, перегрузки, запрета или из-за невозможности выразить желание словами. «Спутники» детской истерики: отчаяние, раздражение, негодование и другие негативные эмоции. Детская истерика возникает непроизвольно (ее трудно предугадать) и может застать родителей в самый неподходящий момент – в магазине, в поездке, на приеме у врача. Кроме эмоциональных реакций, родителей тревожат поведенческие проявления, когда ребенок топает ногами, падает на пол, выгибается дугой, пытается ударить других людей.

Во время сильной эмоциональной вспышки ребенок почти не воспринимает объяснения. Задача взрослого – обеспечить безопасность и помочь малышу успокоиться. Спокойная реакция взрослого не означает вседозволенность. Ключ победы над детской истерикой – принятие чувств ребенка при сохранении системы простых и понятных правил.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Обеспечьте безопасность**

Уберите из доступа опасные предметы, отведите ребенка от дороги, витрины или лестницы. Если он пытается ударить себя или другого, спокойно остановите действие. Не кричите, не стыдите и постарайтесь сами не отвечать на истерику бурными эмоциональными реакциями.

2 Назовите чувство

Коротко опишите состояние ребенка словами: «Ты злишься, потому что я не купила игрушку» или «Ты расстроился, что нам пора уходить». Не задавайте вопросов и не требуйте объяснений: во время истерики ребенок на это не способен. Называя чувства ребенка, вы становитесь для него зеркалом, отражающим его состояние и помогающим увидеть себя со стороны.

3 Напомните правила

Признать чувства ребенка не означает выполнить все его требования. Назвав чувства, напомните ребенку о существовании правил. Спокойно повторите: «Ты можешь злиться, но конфету сейчас не покупаем». Не угрожайте, не торгуйтесь и не меняйте решение только ради прекращения плача. Это может не сработать с первого раза, но при последовательном применении обычно приносит результат.

4 Поговорите после

Когда ребенок успокоится, восстановите контакт. Желательно находиться на одном уровне с ребенком, например присев на корточки. Как только вы поймете, что ребенок спокоен, обсудите произошедшее понятными словами. Еще раз опишите чувства ребенка, правила, которые он хотел нарушить, и расскажите о своем состоянии. Подскажите ребенку допустимый способ выразить недовольство: попросить словами, позвать взрослого и т. д.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ГОВОРИМ О ЧУВСТВАХ И ЗАЩИЩАЕМ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как научить малыша понимать и называть свои чувства?»

«Что говорить малышу, когда он злится, толкается, отнимает игрушки у других детей?»

«Как научить ребенка говорить «нет» и защищать себя?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Эмоции ребенка в раннем детстве разнообразны – дети испытывают радость, страх, горе, интерес, восторг, гнев и множество других эмоций. А вот осознавать свои переживания и тем более управлять ими малышу пока сложно: требуется помощь взрослых.

Мы помогаем малышу научиться ходить, самостоятельно есть и играть; так же необходимо помочь ему научиться понимать свои желания, устанавливать связь между внешними событиями и своим состоянием. Взрослые на простых примерах из жизни, на материале сказок и песен, на собственном примере могут познакомить ребенка с «азбукой» эмоций и научить его распознавать весь спектр эмоциональных состояний.

Ребенок, который на доступном ему уровне понимает свои чувства, становится более внимательным к своему состоянию и может сообщить взрослому, когда ему неприятно, больно или страшно. Так у ребенка формируются личные границы, он понимает, что нужно сообщать, когда некомфортно, когда нарушено его личное пространство. Это одна из основ личной безопасности человека, причем не только в детском возрасте, но и на протяжении всей жизни.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Учите узнавать эмоции**

Помогайте связать переживание ребенка с названием эмоции: «Ты злишься», «Тебе страшно», «Ты обрадовался». Не обесценивайте чувства ребенка, а раскрывайте их, и постепенно ребенок сможет выражать состояние не только плачем, но и словами.

2 Разделяйте чувства и действия

Практически любое чувство допустимо, но не любое действие безопасно. Проговаривайте: «Злиться можно, бить нельзя». Ребенок видит, что его переживание принято, но граница норм поведения сохраняется.

3 Принимайте отказ от контакта

Не заставляйте ребенка делать то, что ему сильно не по душе, но при этом не является крайне необходимым. Например, здороваться с людьми, приходящими в дом, обязательно, а вот обнимать или целовать родственников ребенок должен только по собственному желанию. Если он говорит «не хочу», предложите помахать рукой или попрощаться словами. Обратите внимание, что это правило распространяется и на действия мамы и папы: прекращайте щекотку, объятия или игру сразу после просьбы малыша остановиться.

4 Учите словам защиты

Обучайте ребенка словесным формулам, которые помогают сохранить его личные границы. Такие слова помогут и при взаимодействии со сверстниками и при общении со взрослыми. «Не хочу», «Не трогай», «Мне больно», «Стоп»: ребенок должен знать, что нужно сказать, когда он перестает чувствовать себя в безопасности.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ДОШКОЛЬНИКА В СЕМЬЕ И СРЕДИ
СВЕРСТНИКОВ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

- «Как понять, чувствует ли ребенок себя в безопасности дома и в детском саду?»
«Что делать, если ребенок рассказывает о конфликтах с другими детьми?»
«Как научить ребенка защищать себя, не отвечая агрессией на агрессию?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Психологическая безопасность – это не отсутствие в жизни ребенка ссор и конфликтов. Психологическую безопасность ребенка дома и в детском саду обеспечивают навыки поведения в сложных ситуациях общения, способность защитить себя, отстоять свою точку зрения и, при этом, услышать других.

В дошкольном возрасте ребенок осваивает основы дружбы, правила и способы разрешения разногласий прежде всего в совместной игре. Поэтому, чтобы понять, насколько комфортно ребенку со сверстниками, родителям можно внимательно присмотреться с кем и как он играет, расспросить ребенка о совместных играх и ситуациях общения. Ребенок еще не всегда способен точно рассказать, что произошло, поэтому важно оценивать не один эпизод, а повторяемость ситуации и изменения в поведении.

Необходимо помнить, что спокойная атмосфера дома дает ребенку опору. Родителям особенно важно научиться внимательно выслушивать рассказы ребенка с позиции принятия и уважения к его чувствам.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Найдите время на разговор**

Каждый день находите 10 минут на живое общение с ребенком. Расспросите ребенка о том, как прошел его день, постарайтесь узнать как можно больше о его чувствах и переживаниях. Вместо «Как дела?» спросите: «С кем ты сегодня играл?», «Что было веселым в саду?», «Была ли тебе нужна помощь?».

2 Договоритесь о правилах

В семье и детской группе должны звучать общие и понятные каждому ребенку правила: не проявляем физическую агрессию, не обзываем, не обижаем словами, останавливаемся после просьбы или слова «стоп». Правила соблюдают и дети, и взрослые.

3 Следите за состоянием ребенка

Повторяющийся отказ идти в детский сад, нарушения сна или аппетита, жалобы на здоровье без ясной причины, нехарактерная для ребенка замкнутость либо агрессивность – повод спокойно выяснить обстоятельства, возможно, вместе с воспитателем. Это сигналы неблагополучия, которые нежелательно пропускать.

4 Обсудите ситуацию с педагогом

Вопросы, которые можно обсудить с педагогом, лучше готовить заранее на основе своих наблюдений за поведением и состоянием ребенка. Лучше задавать конкретные вопросы. Спросите не «Его обижают?», а: «С кем он играет?», «Как входит в общую игру?». Расскажите о своих опасениях. Договоритесь, что педагог тоже понаблюдает за ребенком, и вы потом обсудите конкретные эпизоды и способы поддержки.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНКА ДРАЗНЯТ И НЕ ПРИГЛАШАЮТ В ИГРУ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Ребенок говорит, что его обзывают и с ним никто не хочет играть. Как понять, что происходит?»

«Нужно ли учить ребенка отвечать обидчику или лучше сразу вмешаться?»

«Какие советы родители могут дать ребенку, которого дразнят?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В дошкольном возрасте дети получают первый опыт осознанного взаимодействия со сверстниками. Они учатся договариваться между собой, принимают правила общей игры, справляются с разногласиями и конфликтами. В этот период у ребенка появляется потребность быть принятым и понятым сверстниками, быть частью совместной деятельности. Поэтому любые трудности, связанные с общением с другими ребятами во дворе, в группе детского сада, в игровой комнате, ребенок может переживать достаточно тяжело. Взрослый в такой ситуации прежде всего наблюдатель. Важно дать ребенку возможность самому попробовать установить контакт с другими детьми, пусть даже и методом проб и ошибок.

Если ребенка не приняли в игру, это не обязательно является проблемой и редко требует непосредственного вмешательства взрослого. Разовый отказ принять ребенка в игру может быть обычным желанием детей продолжить уже начатый сюжет. Насторожиться следует, если одного и того же ребенка намеренно дразнят, обзывают или исключают из общих игр, а самостоятельно прекратить это он не может.

Дошкольнику необходим взрослый, который спокойно выслушает, поможет разобраться и обеспечит безопасность. Дружить по требованию взрослых невозможно. Задача родителей и педагогов – не заставить детей немедленно помириться, а понять обстоятельства и помочь ребенку освоить безопасные способы защиты и включения в игру.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Выслушайте без обесценивания

Переживания ребенка нельзя обесценивать словами «не обращай внимания» или «разбирайтесь сами». Обсудите с ребенком ситуацию с разных позиций, похвалите за то, что он решил обсудить случившееся с вами. Не спрашивайте: «Почему ты не дал сдачи?» – такой вопрос усиливает чувство беспомощности.

2 Изучите ситуацию

Не делайте вывод по одному рассказу. Обращайте внимание, повторяются ли ситуации, в которых ребенка дразнят и исключают из игры, участвуют ли в этом одни и те же дети. Насторожить могут нежелание идти в детский сад, замкнутость, вспышки агрессии, нарушения сна или аппетита.

3 Отрепетируйте план действий

Научите ребенка твердо говорить: «Мне неприятно», «Не называй меня так». Обсудите случаи, когда нужно обратиться к взрослым. Потренируйте также фразы для присоединения к игре: «Можно с вами?», «Кем я могу быть?», «Давайте построим вместе».

4 «Подключите» педагога или специалиста

Если ребенок регулярно попадает в ситуацию, когда его дразнят и не берут в игру, а вас в этот момент рядом нет (например, в детском саду), обратитесь к педагогу или психологу. Опишите конкретные эпизоды без обвинений и попросите понаблюдать за взаимодействием детей. Не выясняйте отношения непосредственно с другим ребенком или его родителями.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**СЕМЕЙНЫЕ РАЗГОВОРЫ И РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:
УЧИМСЯ СОБЛЮДАТЬ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

- «Какие ситуации общения со сверстниками и другими взрослыми требуется обсудить с ребенком?»
«Какие правила личных границ должен усвоить ребенок?»
«Как научить ребенка защищать себя?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Личные границы – это система понятных и простых правил, которые помогают людям защищать свой комфорт, эмоции, ценности и позволяют каждому чувствовать себя безопасно и уверенно. Они касаются прикосновений, личного пространства, личных вещей, общения и участия в играх. Ребенок должен понимать, что имеет право сообщить о том, что ему неприятно, отказаться от нежелательного контакта и обратиться за помощью к взрослым. Личные границы существуют в любой ситуации общения, и они всегда взаимны. Важно, чтобы ребенок не только умел сказать «нет» или «стоп», но и прекращал действие, услышав эти слова от другого человека.

Обсуждение личных границ с ребенком – важная задача родителей. Нужно объяснить ему, что личные границы не отменяют семейных правил, связанных с безопасностью, здоровьем и уважительным отношением к окружающим. Самый простой способ знакомства ребенка с личными границами – беседа с родителями. Но одного разговора недостаточно. В ролевой игре дошкольник может заранее потренировать последовательность действий: заметить дискомфорт, сказать «стоп», отойти и обратиться к надежному взрослому. Навык соблюдения личных границ закрепляется быстрее, если родители сами уважают границы ребенка.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Установите семейные правила**

Договоритесь с ребенком, что прежде чем взять чужую вещь или прикоснуться к человеку, нужно спросить разрешения; слово «нет» означает, что действие необходимо прекратить; нельзя продолжать игру, ставшую неприятной. Эти правила должны соблюдать и дети, и взрослые.

2 Демонстрируйте личный пример

Спрашивайте: «Можно тебя обнять?», прекращайте щекотку после просьбы остановиться, стучите перед тем, как войти. Если необходимо выполнить гигиеническую или медицинскую процедуру, заранее объясните ребенку, что и зачем будет происходить.

3 Разыгрывайте знакомые ситуации

С помощью игрушек разыгрывайте маленькие сценки: кто-то взял чужой карандаш, подошел слишком близко, назвал неприятным прозвищем или продолжил игру после отказа ребенка. Потренируйте поведение и фразы отказа: «Мне это не нравится», «Не трогай меня», «Верни, пожалуйста, мою вещь», «Я позову взрослого».

4 Учите и защищать, и соблюдать границы

Обсудите, к каким взрослым можно обратиться дома, в детском саду и на прогулке, если есть угроза безопасности. Ребенок должен знать: если что-то пугает, беспокоит или заставляет чувствовать себя некомфортно, об этом обязательно нужно рассказать.



БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)

БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ ДЛЯ ПОЛЗАЮЩЕГО МАЛЫША

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Малыш начал ползать. С чего начать подготовку дома?»

«Какие предметы особенно опасны для ребенка?»

«Можно ли разрешать ползающему малышу свободно исследовать дом?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Как только ребенок приобретает свободу движений, он начинает активно обследовать окружающее пространство. Он тянется к предметам, берет их, пробует на вкус. Младенцу недостаточно простого ощупывания руками, для него рот является основным «инструментом исследования» окружающего мира, таким же, как глаза и руки для взрослых. С помощью такого «инструмента» ребенок исследует форму, запах и температуру предметов. Этот факт необходимо учитывать в первую очередь при организации безопасного пространства малыша до года. Безопасность в младенческом возрасте обеспечивается прежде всего организацией пространства и постоянным вниманием взрослого. Опасными могут оказаться предметы, которые взрослый не замечает с высоты своего роста: монеты, батарейки, магниты, детали игрушек, пакеты, провода, розетки, открытые шкафы и низко стоящая бытовая химия. Подготовить дом желательно заранее – до того, как малыш начнет самостоятельно перемещаться.

Необходимо помнить, что младенец еще не понимает предупреждений и не способен предвидеть последствия своих действий, но для развития ему необходима возможность двигаться и исследовать мир. Поэтому лучше создать просторную безопасную зону, чем постоянно ограничивать малыша словами «нельзя» и возвращать его в безопасное место.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Дом глазами ребенка

Опуститесь на уровень пола и осмотрите комнаты. Проверьте пространство под мебелью, за шторами и возле стен. Уберите мелкие предметы, детали игрушек, пакеты и другие предметы, которые малыш может проглотить или надеть на голову.

2 Организуйте безопасную зону

Освободите участок пола для движения, уберите неустойчивые предметы и оставьте только подходящие по возрасту игрушки. Закройте доступ к лестницам, кухне, ванной и хозяйственным помещениям специальными воротами или дверями. Следите, чтобы на полу не было проводов, скользких ковров и острых предметов.

3 Закройте доступ к опасному

Установите блокираторы на шкафы и ящики, защиту на розетки, фиксаторы на двери. Лекарства, бытовую химию, косметику, инструменты и острые предметы храните в закрытых шкафах. Не рассчитывайте на яркую надпись «защита от детей» на упаковках, это не является гарантией безопасности.

4 Не заменяйте присмотр защитой

Даже хорошо подготовленное пространство не отменяет необходимости постоянного присмотра. Не оставляйте ребенка одного возле лестницы, воды, нагревательных приборов. На кровати, пеленальном столе придерживайте малыша рукой: новый двигательный навык может появиться неожиданно.



БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**ЧТО НУЖНО УБРАТЬ, КОГДА РЕБЕНОК НАЧИНАЕТ ВСТАВАТЬ НА НОЖКИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как обезопасить кроватку, окна и кухню?»

«Почему дом нужно проверять заново, если мы уже подготовили его к ползанию?»

«Нужно ли закреплять всю мебель специальными креплениями?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Как только ребенок начинает вставать у опоры, в прямом доступе появляются новые достаточно опасные объекты: шкафы, провода, светильники. Малыш хватается за мебель, выдвигает ящики, тянет скатерти и провода, пытается достать предметы со стола. Любой доступный объект может быть использован как опора, при этом ребенок еще не понимает, насколько тот устойчив.

Вместе с новыми навыками, которые приобретает малыш, наступает время новой проверки домашней безопасности. Недостаточно просто переставить опасные вещи немного выше. Комоды, стеллажи и телевизоры могут опрокинуться, а стул возле окна или открытый ящик – превратиться в ступеньку. Особого внимания требуют окна, лестницы, кроватка, высокая мебель, горячие жидкости и свисающие шнуры. Подготовку лучше завершить до того, как малыш впервые поднимется у опоры: новые двигательные возможности часто появляются раньше, чем ожидают родители.

Многие родители для безопасности малыша используют манеж. Да, в нем ребенку безопаснее, но и возможностей для развития в нем гораздо меньше. Манеж использовать можно, но желательно с ограничением по времени. Он – хороший помощник, когда маме нужно кратковременно отлучиться или сделать какое-то дело.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Закрепите мебель и технику**

Прикрепите к стене комоды, шкафы, стеллажи и телевизор предназначенными для этого креплениями. Установите блокираторы на ящики и дверцы. Не ставьте на мебель игрушки, пульты и другие привлекательные предметы, ради которых ребенок может попытаться забраться наверх.

2 Защитите окна и лестницы

Установите на окна ограничители открывания или ручки с замком. Отодвиньте от окон стулья, диваны, тумбы и крупные игрушки. Обычная москитная сетка не защищает от падения. Доступ к лестницам перекройте специальными воротами, надежно установленными по инструкции производителя.

3 Уберите все, за что можно потянуть

Снимите незакрепленные скатерти, уберите шнуры жалюзи, зарядные устройства и провода. Не оставляйте горячие напитки у края стола. Готовьте на дальних конфорках, поворачивая ручки посуды к стене, а горячие приборы убирайте вместе со шнуром.

4 Безопасность в кроватке и стульчике

До того, как ребенок научится вставать, опустите матрас кроватки в самое низкое положение, предусмотренное изготовителем. Уберите из кроватки подушки, мягкие бортики, игрушки и предметы, на которые можно встать. В стульчике для кормления и коляске каждый раз используйте предусмотренные ремни безопасности.



БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**ПРОВЕРЯЕМ БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как проверить весь дом и ничего не пропустить?»

«Достаточно ли провести проверку безопасности один раз?»

«Какие правила должны соблюдать все взрослые, остающиеся с малышом?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Проверка безопасности дома – задача первостепенной важности для родителей. От этого зависит жизнь и здоровье малыша и спокойствие взрослых. Регулярные проверки дают уверенность в безопасности домашней среды, и взрослые с большей охотой предоставляют малышу свободу передвижения.

Множество потенциально опасных для малыша бытовых событий происходит в доме каждый день: мелкий предмет может упасть на пол незаметно от взрослого, можно забыть задвинуть ящик комода или поставить вазу на край стола. Любые перестановки и изменения в комнате, новая мебель, техника или игрушки тоже могут создавать дополнительные риски. Поэтому пространство необходимо осматривать регулярно.

Особое внимание нужно уделить безопасности, когда ребенок осваивает новый двигательный навык – учится переворачиваться, ползать, садиться, вставать или забираться на предметы.

Проверять следует не только детскую комнату. Большинство опасных предметов находится на кухне, в ванной, прихожей и спальне взрослых. Важно оценивать возможную цепочку действий: ребенок может выдвинуть ящик, встать на него, дотянуться до стола и потянуть находящийся там предмет.

Невозможно устранить абсолютно все риски, но последовательная проверка, надежные защитные устройства и согласованные действия взрослых значительно снижают вероятность травмы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Проверяйте по одной схеме**

Осматривайте каждое помещение снизу вверх: пол и пространство под мебелью, предметы на уровне рук ребенка, затем все, до чего он сможет дотянуться, встав у опоры. Отдельно проверьте окна, двери, розетки, провода, мебель и доступ к воде.

2 Оценивайте пять групп рисков

Ищите все, что может привести к падению или травме; удушью или проглатыванию; ожогу или удару током; отравлению или порезу; погружению в воду. Такой порядок помогает заметить опасность, даже если она не очевидна.

3 Проверяйте защиту в действии

Попробуйте открыть каждый блокиратор, потянуть закрепленную мебель, проверить оконный ограничитель и лестничные ворота. Осмотрите пульты, весы, игрушки и другие устройства с батарейками: отсек должен надежно закрываться. Поврежденные защитные устройства сразу заменяйте.

4 Договоритесь с другими членами семьи

Покажите родственникам или няне, где хранятся лекарства, бытовая химия и острые предметы, какие двери должны оставаться закрытыми и где ребенка нельзя оставлять одного. Проводите проверку не только дома, но и в гостях или на даче. Держите на видном месте единый номер экстренной помощи 112.



БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ВОЗРАСТ ОТКРЫТИЙ:
ДОСТИЖЕНИЯ И РИСКИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Почему ребенок постоянно пытается залезть туда, куда нельзя?»

«Можно ли научить малыша осторожности или он еще слишком маленький?»

«Как поддерживать самостоятельность ребенка, не подвергая его опасности?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В период с года до трех ребенок получает все больше свободы и возможностей. Двигательную активность дополняет познавательная активность – малыш проявляет любопытство, интерес к новому, желание все испытать и попробовать самостоятельно. Ребенок активно осваивает пространство: ходит, бегает, лазает, поднимается по ступенькам, открывает дверцы и использует предметы как инструменты. Стул может стать ступенькой, палочка – способом достать предмет, а ручка ящика – опорой для подъема. Такое поведение свидетельствует о нормальном развитии познавательной активности.

При этом двигательные возможности малыша развиваются быстрее, чем способность оценивать риск. Ребенок еще не может предвидеть, что мебель может опрокинуться, чашка окажется горячей, а открытое окно – опасным. Его внимание легко переключается, поэтому даже знакомое правило может быть забыто. Поэтому, несмотря на то что ребенок уже может понять и усвоить простые правила, ему по-прежнему требуется постоянный контроль со стороны взрослого.

Детская безопасность не должна строиться только на запретах. Задача взрослых – заранее устранить основные риски, предоставить место для безопасного исследования и постепенно обучать ребенка коротким, понятным правилам.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Предугадывайте следующий шаг**

Не ждите, пока ребенок сам впервые откроет шкаф, заберется на стул или повернет ручку двери. Регулярно проверяйте дом с учетом новых умений малыша. Если он научился одному действию, вскоре он, вероятно, попытается выполнить более сложное.

2 Создавайте пространство, где все можно

Оставьте ребенку доступные полки и ящики с безопасными игрушками, книгами или пластиковой посудой. Предлагайте подходящие предметы для переноски, складывания и открывания. Возможность исследовать разрешенное уменьшает количество проблем из-за постоянных запретов.

3 Формулируйте правила коротко

Учите ребенка слову «Нельзя!». Используйте одинаковые понятные фразы в опасных бытовых ситуациях: «Горячее – не трогаем», «Лекарства берет только взрослый». Сразу показывайте безопасное действие: отойти, поставить предмет на место или позвать родителя. Длинные объяснения ребенку раннего возраста трудно понять и запомнить.

4 Поддерживайте самостоятельность

Позволяйте ребенку пробовать виды действий в безопасных условиях: подниматься по ступенькам за руку, помогать убрать игрушки, пользоваться устойчивой детской мебелью. При этом не оставляйте его одного даже в предсказуемых ситуациях.



БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**КАК ОБЕЗОПАСИТЬ ДОМ И ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие помещения лучше сделать недоступными для малыша?»

«Достаточно ли объяснить ребенку, какие предметы нельзя трогать?»

«Как защитить ребенка, не превращая дом в пространство сплошных запретов?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Надежная защита дома включает три уровня: устранение опасных предметов, ограничение доступа с помощью блокираторов и постоянное внимание взрослых.

Опасные предметы – это все, что может тем или иным образом навредить малышу. Основное внимание следует обратить на острые и режущие предметы (ножи, ножницы, иглы) – их нужно полностью убрать из доступа малыша. Еще один источник угрозы – бытовая химия, лекарства, опасные продукты и жидкости – все это должно храниться в месте, недоступном даже для взгляда ребенка. В каждом доме есть электрические приборы, газовые плиты, пожароопасные предметы, которые нужно убрать или изолировать.

Многие родители решают вопрос защиты малыша от опасных предметов с помощью ограничения доступа ребенка в помещения, где эти предметы находятся. Но в этом случае нарушается естественная активность ребенка. Более того, наличие такой «тайной комнаты» становится дополнительным стимулом для исследовательской активности малыша.

Но ни одна защитная мера не может полностью заменить присмотр и обучение правилам. По мере взросления малыша защита пространства дополняется простыми правилами. Ребенку показывают безопасные действия, спокойно останавливают при возникновении риска и объясняют правила одними и теми же словами.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Разделите дом на зоны**

Определите места, где ребенок может свободно играть сам, и помещения, доступные только со взрослым. Используйте ворота на лестницах, блокираторы дверей и замки на хозяйственных шкафах. После использования сразу возвращайте защитные устройства в рабочее положение.

2 Предотвратите падения

Прикрепите к стенам шкафы, комоды, стеллажи и телевизоры. Установите ограничители на окна, отодвиньте мебель от подоконников и не оставляйте открытым балкон. Не разрешайте ребенку одному подниматься и спускаться по лестнице.

3 Исключите основные опасности

Готовьте на дальних конфорках, поворачивайте ручки посуды к стене, убирайте горячие напитки и электроприборы. Храните лекарства и бытовую химию в закрытых шкафах. Никогда не оставляйте ребенка одного в ванной – даже на короткое время.

4 Показывайте безопасный пример

Не открывайте лекарства, окна и защитные замки на глазах у ребенка без необходимости. После остановки опасного действия предложите разрешенную замену и похвалите малыша, когда он соблюдает правило. Убедитесь, что родственники и другие взрослые придерживаются тех же требований.



БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ЧЕК-ЛИСТ ДОМАШНЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ:
ОКНА, МЕБЕЛЬ, РОЗЕТКИ, ИГРУШКИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как понять, действительно ли окна безопасны для ребенка?»

«Всю ли мебель обязательно нужно прикреплять к стене?»

«Можно ли оставлять на видном месте телефон, подключенный к зарядному устройству?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Проверять дом нужно последовательно, переходя из одной комнаты в другую. Особое внимание следует уделять не только детской комнате, но и кухне, ванной, спальне взрослых, прихожей, сумкам и карманам верхней одежды. Рекомендуется держать под контролем все источники потенциальной опасности. По статистике это, окна, тяжелая мебель, стекла, острые углы, электрические приборы и провода, бытовая химия, лекарства и опасные для малыша пищевые продукты, некачественные игрушки. Даже если малыш обычно не интересуется окнами, это не означает, что этот интерес у него не возникнет неожиданно для родителей.

Лучше действовать по простому алгоритму: сначала проверить все, что находится в непосредственном доступе ребенка – на низких столах, комодах, креслах. Потом переходим к проверке мест, куда ребенок может забраться или дотянуться. Ребенок раннего возраста способен передвигать стулья, выдвигать ящики, забираться на мебель. И наконец ищем предметы (чаще всего мебель), которые могут упасть на ребенка. Если вы используете защитные устройства, их необходимо проверить в действии: потянуть мебель, попробовать открыть ограничитель или блокиратор, осмотреть провода и розетки. Проверку повторяют после перестановки, покупки новой техники, приезда гостей и появления у ребенка новых навыков.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Проверьте окна**

Установите ограничители открывания или ручки с замками. Москитная сетка не защищает ребенка от падения. Отодвиньте от окон кровати, диваны, стулья, тумбы и игрушки, на которые можно забраться. Шнуры жалюзи закрепите вне зоны доступа малыша.

2 Острые углы и мебель

На острые углы установите специальные накладки. Прикрепите к стене комоды, шкафы, стеллажи и телевизоры. Установите блокираторы на выдвижные ящики. Тяжелые вещи храните в нижней части мебели, не оставляйте наверху игрушки и другие предметы, ради которых ребенок может начать карабкаться.

3 Осмотрите розетки и провода

Используйте розетки с защитными шторками или надежные крышки, которые ребенок не сможет снять. Уберите удлинители и зарядные устройства, зафиксируйте провода, проверьте целостность изоляции. Отключайте неиспользуемые приборы, не оставляйте телефоны на зарядке в доступных местах.

4 Проверьте игрушки

Даже если изначально игрушка не вызывала опасения, она может сломаться и стать угрозой для малыша, особенно если у нее есть плохо закрепленные детали. Регулярно проводите ревизию игрушек, убирая все неисправные и потенциально опасные.



БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ДОШКОЛЬНИК ДОМА:
ОТ ПОСТОЯННОГО КОНТРОЛЯ К ОСОЗНАННЫМ ПРАВИЛАМ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

- «Какие правила безопасности дошкольник уже способен соблюдать самостоятельно?»
«Как научить осторожности без постоянных запретов и запугивания?»
«Как понять, что ребенок готов выполнять правила без напоминаний?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Понимание ребенком основ собственной безопасности формируется постепенно. В 3–4 года ребенку необходимы непосредственный контроль и короткие указания взрослого. В 4–5 лет он начинает понимать простые причины и последствия собственных действий. К 5–7 годам уже можно осваивать последовательности действий для конкретных опасных ситуаций.

Даже старший дошкольник не всегда может применить знакомое правило на практике. Сильный интерес, спешка, испуг или увлеченность игрой могут оказаться сильнее осторожности. Поэтому знание правил еще не означает полной готовности действовать без взрослого.

Задача взрослого – сделать правила понятными ребенку и убедить его в необходимости их соблюдения. Эффективнее всего работают немногочисленные, конкретные и постоянные правила, которые сопровождаются обсуждением последовательности необходимых действий. Ребенок лучше усваивает правила безопасности, когда понимает причину, видит безопасный пример и регулярно повторяет нужные действия.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Составьте семейные правила**

Выберите 5–7 основных правил: не открывать окна и входную дверь; не брать лекарства, спички и зажигалки; не включать плиту и электроприборы; не играть на балконе без взрослого. Сформулируйте их понятными словами. Можно дополнить их понятными картинками.

2 Объясняйте причину

Не ограничивайтесь словами «нельзя» и «опасно». Скажите: «Лекарство может навредить, его дает только взрослый», «Из открытого окна можно упасть – посмотреть на улицу можно только вместе со мной». Ребенок должен знать не только запрет, но и правильный способ действия.

3 Тренируйте правила в обычной жизни

Попросите ребенка показать, что он сделает, если почувствует запах дыма, увидит таблетки на полу или услышит звонок в дверь. Используйте рисунки, игрушки и короткие игровые ситуации. Не создавайте настоящую опасность и не пугайте ребенка последствиями, но и не делайте из правил безопасности увлекательную игру.

4 Расширяйте самостоятельность

Поручайте ребенку безопасные дела: убрать игрушки, проверить, закрыта ли вода, напомнить взрослому выключить свет. Возле окна, плиты, воды, электрических приборов и на балконе контроль взрослого сохраняется независимо от того, насколько хорошо ребенок знает правила.



БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**МОЖНО ЛИ ОСТАВЛЯТЬ РЕБЕНКА ОДНОГО ДОМА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Ребенку почти семь лет. Можно ли оставить его одного на десять минут?»

«Какие навыки должен освоить ребенок перед тем, как останется один дома?»

«С какого возраста ребенок может оставаться дома один?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Ребенок дошкольного возраста не должен оставаться один дома без присмотра взрослого. Это правило связано прежде всего с тем, что родители несут полную ответственность за жизнь и здоровье ребенка, в то время как сам дошкольник такую ответственность за самого себя нести не может.

Даже спокойный ребенок, знающий правила, может растеряться при задымлении, травме, отключении электричества, внезапном звонке в дверь или другой нестандартной ситуации. Кроме того, несмотря на безопасную среду, которую создает взрослый, сохраняется возможность детского травматизма.

Переход к кратковременному самостоятельному пребыванию рассматривают уже после завершения дошкольного возраста, оценивая зрелость ребенка и конкретные условия.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Не устраивайте проверки**

Не выходите из дома «на несколько минут», чтобы посмотреть, как ребенок справится. Такие эксперименты не позволяют предсказать его реакцию на реальную опасность. Если необходимо уйти, заранее договоритесь с совершеннолетним родственником, няней или другим надежным взрослым.

2 Осваивайте навыки на будущее

Научите ребенка называть свое имя, фамилию и домашний адрес, звонить родителям и набирать 112. Объясните, что нельзя открывать дверь, пользоваться плитой, зажигалками и лекарствами. Эти навыки нужны и тогда, когда взрослый находится дома, но временно не может помочь.

3 Разыгрывайте ситуации

Предложите ребенку показать, что он сделает при запахе дыма, внезапном отключении света или звонке незнакомца. Отрабатывайте действия спокойно, оставаясь рядом. Ребенок должен обращаться за помощью, а не пытаться самостоятельно тушить огонь, ремонтировать прибор или выяснять, кто находится за дверью.

4 Не запирайте ребенка снаружи

Дошкольник не должен оставаться один в квартире, из которой он не способен выйти при чрезвычайной ситуации. Не запирайте дверь, даже если вы поднялись к соседке за солью. Пути эвакуации необходимо сохранять свободными.



БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ТРЕНИНГ «ЭВАКУАЦИЯ»:
НАВЫКИ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как потренировать поведение в опасных ситуациях и не напугать ребенка?»

«Какие действия дошкольник должен запомнить в первую очередь?»

«Как часто нужно повторять домашнюю тренировку?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Цель тренировки – не показать ребенку пожар и напугать его, а сформировать простую и понятную последовательность спасательных действий. Нельзя использовать настоящий огонь или дым, неожиданно запирать ребенка, предлагать ему роль пострадавшего или превращать тренировку в соревнование.

Ребенок должен знать главное: при запахе гари, появлении дыма или сигнале извещателя нужно сразу сообщить взрослому и покинуть дом вместе с ним. Нельзя прятаться, собирать игрушки, возвращаться за вещами или пользоваться лифтом.

Взрослые заранее определяют, кто помогает ребенку выйти, выбирают основной и запасной маршруты и назначают место встречи на улице. Тренировка не означает, что ребенок подготовлен оставаться дома один.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Подготовка семейного плана**

Нарисуйте простую схему дома, отметьте доступные выходы и путь к лестнице. Проверьте, что коридор и двери не загромождены, а взрослые могут быстро взять ключи. Выберите заметное место встречи на безопасном расстоянии от дома. Обсудите все эти действия с ребенком.

2 Выучите короткий алгоритм

Заранее предупредите ребенка и дайте ребенку послушать звук пожарного извещателя. Подайте условный сигнал, возьмите ребенка за руку и вместе пройдите по маршруту до места встречи. Не используйте дымовые эффекты, громкие крики, темноту и другие способы создания страха.

3 Проведите спокойную тренировку

Попросите ребенка показать путь к выходу, назвать место встречи и повторить, что нельзя возвращаться за вещами. Отрабатывайте действия спокойно, оставаясь рядом. Ребенок должен обращаться за помощью, а не пытаться самостоятельно тушить огонь, ремонтировать прибор или выяснять, кто находится за дверью.

4 Повторяйте и обсуждайте

Периодически повторяйте семейный план эвакуации, а также возвращайтесь к нему после переезда, изменения маршрута или устройства жилья. Иногда начинайте из разных комнат, но взрослый всегда остается рядом с ребенком. После тренировки похвалите его за правильные действия и спокойно разберите, что можно улучшить.



БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ДВОРЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**МАЛЫШ НА ИГРОВОЙ ПЛОЩАДКЕ:
ПРОВЕРЯЕМ БЕЗОПАСНОСТЬ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Можно ли брать на площадку ребенка, который еще не ходит?»

«Как понять, подходит ли оборудование малышу?»

«Что нужно проверить перед началом игры?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В первые месяцы площадка нужна малышу прежде всего для новых впечатлений: он наблюдает за людьми, слышит разные звуки, рассматривает деревья и движущиеся предметы. Обычные горки, качели и комплексы для лазания пока ему не подходят. Чаще всего младенец оказывается на детской площадке как спутник старшего брата или сестры. Здесь кроется основная опасность – родители, сосредоточенные на контроле старшего ребенка, могут не заметить, как их ползающий или ходящий у опоры младенец упадет или травмируется.

На современных детских площадках появляется оборудование, предназначенное для самых маленьких. Иногда для детей младше двух лет строятся отдельные игровые комплексы. Необходимо помнить, что игровое оборудование, предназначенное для детей младше двух лет, можно использовать только в случае если ребенок уверенно держит голову и корпус. На любой площадке взрослый должен находиться рядом, на расстоянии вытянутой руки и быть готовым сразу поддержать ребенка.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Выберите спокойную зону**

Расположитесь подальше от качелей, каруселей, велосипедов, самокатов и игр с мячом. Для ребенка, который ползает или учится вставать, нужна ровная, чистая поверхность без высоких препятствий.

2 Осмотрите площадку до начала игры

Проверьте, нет ли стекла, острых предметов, мусора, ям и следов животных. Убедитесь, что оборудование прочно закреплено, не имеет сломанных деталей, торчащих креплений и привязанных веревок.

3 Проверьте состояние поверхностей

Обследуйте поверхности на наличие заноз и острых кромок. В солнечную погоду прикоснитесь рукой к сиденью качелей, горке и покрытию: металл, пластик и резина могут сильно нагреваться.

4 Правило вытянутой руки

Не оставляйте ребенка одного на покрытии, в качелях или коляске. Не спускайтесь с горки, посадив малыша на колени: его нога может зацепиться за бортик, и он может получить травму. Находитесь так близко к ребенку, чтобы иметь возможность в любой момент поймать, удержать его, защитить от опасности.



БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ДВОРЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**«МОЖНО» И «НЕЛЬЗЯ» НА ПРОГУЛКЕ ВО ДВОРЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Понимает ли малыш слово «нельзя»?»

«Как разрешать исследовать окружающий мир и одновременно защищать ребенка?»

«Нужно ли объяснять запрет, если ребенку еще нет года?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

До года ребенок еще не способен понимать и помнить правила и не может заранее оценивать последствия своих действий. Он может ненадолго остановиться, услышав знакомую интонацию взрослого, но быстро снова потянется к интересному предмету. Поэтому безопасность в этом возрасте может обеспечить только взрослый, который все время находится рядом. В качестве «слова-запрета» можно использовать понятное и емкое «Нет!». Хотя оно пока и не является понятным сигналом, его обязательно нужно вводить в повседневную жизнь малыша, в первую очередь, для обеспечения его безопасности. В первый год жизни слово «Нет!» сопровождает конкретное действие. Это слово взрослый четко и строго произносит, прежде чем убрать опасный предмет, остановить малыша или перенести его в безопасное место.

Малыш в возрасте до года постепенно понимает и принимает смысл «слова-запрета» на самом простом уровне – прекращая действие, которое он выполнял в момент произнесения слова взрослым.

Первых запретов не должно быть слишком много, гораздо более полезно организовать пространство, в котором ребенку можно двигаться, рассматривать и трогать безопасные предметы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Можно исследовать**

Показывайте малышу деревья, птиц, листья, цветы и игры других детей. Ребенка, который уверенно сидит или ползает, можно разместить на чистом коврике в спокойной части двора – только под постоянным наблюдением.

2 Можно пробовать сильные движения

Разрешайте ползать, вставать у устойчивой невысокой опоры и переступать с поддержкой. Помогайте ровно настолько, насколько необходимо, не поднимая ребенка на оборудование, которое он еще не может освоить сам.

3 Нельзя брать в рот предметы с земли

Не позволяйте пробовать песок, камни, щепу, растения и элементы покрытия. Спокойно остановите руку малыша: «Нет, это в рот нельзя. Я уберу».

4 Оборудование не по возрасту

Обычные качели, высокие горки, лестницы и карусели не подходят младенцу. Даже под присмотром взрослых такие элементы конструкций могут нанести ребенку травму.



БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ДВОРЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)

ЧЕК-ЛИСТ «БЕЗОПАСНАЯ ПЛОЩАДКА»

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

- «Как быстро оценить безопасность площадки?»
- «Какое покрытие считается безопасным?»
- «В каких случаях лучше уйти на другую площадку?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Даже знакомая площадка может измениться: после дождя оборудование становится скользким, покрытие смещается, в песке появляется мусор, а отдельные детали расшатываются или ломаются. На площадке другие дети могут играть в активные игры с мячом, бесконтрольно бегать. Поэтому короткая проверка нужна перед каждым визитом на площадку.

Родителям не требуется проводить техническую экспертизу. Достаточно пройтись по территории, заметить очевидные опасности и выбрать другое место для игр малыша, если возникают сомнения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Территория

Площадка отделена от проезжей части и парковки. Рядом нет открытого водоема, стройки или места выгула собак. Вход, ограждение и калитка исправны.

2 Покрытие

Под оборудованием нет открытого асфальта или бетона. Амортизирующее покрытие не имеет ям, разрывов и опасных выступов. Для малыша, начинающего ходить, есть ровный и чистый участок.

3 Оборудование

Оборудование подходит ребенку. Горки, качели и лестницы устойчивы и не имеют сломанных деталей. Нет острых краев, выступающих креплений, открытых крюков и привязанных веревок.

4 Состояние

На площадке чисто, нет стекла, окурков, опасного мусора и следов животных. Оборудование чистое, сухое, комфортной температуры. Зона для малышей находится в стороне от качелей, каруселей и активных игр старших детей.



БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ДВОРЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**АКТИВНЫЙ МАЛЫШ НА ПРОГУЛКЕ:
ОБЕСПЕЧИВАЕМ БЕЗОПАСНОСТЬ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как уберечь ребенка от травм?»

«Почему малыш снова идет к опасному месту, хотя я это запрещал?»

«В каких случаях лучше уйти на другую площадку?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

На втором и третьем году жизни ребенок много ходит, бегает, карабкается и преодолевает препятствия. При этом его движения еще недостаточно точны, внимание быстро переключается, а желание действовать сильнее способности оценивать последствия – поэтому в этом возрасте велик риск получения травм. Самые распространенные последствия неконтролируемого движения малыша – это ушибы и ссадины, но встречаются и более серьезные травмы, например вывихи, переломы и сотрясения.

Задача взрослого – не пытаться предотвратить каждое падение, а защищать ребенка от ситуаций с тяжелыми последствиями: высоты, движущихся качелей, дороги, воды и неисправного оборудования. Возле таких объектов малыш должен находиться на расстоянии, с которого взрослый успеет его остановить или поддержать. Отдельно стоит упомянуть самые простые навыки оказания первой помощи, которые необходимо освоить родителям. Знание того, как помочь, например, при ушибе, и простая аптечка – обязательный минимум для родителей активного малыша.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Сначала осмотрите маршрут**

Проверьте путь от дома до площадки, вход, покрытие и оборудование. Обратите внимание на автомобили, открытые люки, ямы, собак, самокаты и места, где малыш может скрыться из поля зрения.

2 Займите правильную позицию

Находясь у лестницы или горки, стойте со стороны возможного падения. Возле качелей располагайтесь так, чтобы ребенок не мог внезапно выбежать в зону их движения.

3 Выбирайте безопасную одежду

На одежде не должно быть длинных шнурков, шарфов, бус и деталей, способных зацепиться. Шлем необходим во время езды на велосипеде или самокате, но перед лазанием и катанием с горки его снимают: ремешок может застрять в оборудовании.

4 Отработайте три сигнала

Используйте одни и те же короткие команды: «Стой», «Жди», «Подойди». Тренируйте их в спокойной обстановке как игру и обязательно хвалите ребенка, когда он остановился или вернулся.



БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ДВОРЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**КАК ВЫБРАТЬ ГОРКУ, КАЧЕЛИ И ПЕСОЧНИЦУ ПО ВОЗРАСТУ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие качели подходят ребенку младше двух лет?»

«Можно ли разрешать ребенку залезать высоко без сопровождения взрослого?»

«Как научить ребенка безопасно кататься с горки?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Оборудование и конструкции для игр на прогулке выбирают не только по росту и возрасту ребенка, но и по его двигательным навыкам. Конструкция, по которой малыш способен забраться наверх, не обязательно безопасна для него: он может не суметь остановиться, удержать равновесие или правильно спуститься.

На современных сертифицированных площадках обязательно находится информация для родителей с описаний возрастных ограничений: иногда на каждом объекте, иногда у входа на площадку. Если такой информации нет, родителям необходимо принять решение о соответствии возрасту самостоятельно. Самый простой критерий – родитель должен иметь прямой доступ к ребенку в любой точке конструкции.

Кроме того, ребенку нужно объяснить самые простые правила поведения на площадке – не бегать у качелей, соблюдать очередность и др.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Учитывайте возраст**

Для ребенка младше двух лет выбирайте зону для самых маленьких. После двух лет переходите к дошкольному оборудованию постепенно, учитывая рост, координацию и способность выполнять простые инструкции.

2 Выберите правильную горку

У горки должны быть удобные ступени, поручни, защищенная верхняя площадка и свободное место для выхода. Учите ребенка спускаться сидя, ногами вперед только после того, как предыдущий участник отошел. Не катайтесь вместе, держа ребенка на коленях.

3 Проверьте качели

Детям до двух лет подходят только качели с полной поддержкой туловища – закрытым сиденьем, соответствующим маркировке. Ребенок должен сидеть по центру и держаться двумя руками. Подходить к движущимся качелям можно только сбоку.

4 Осмотрите песочницу

Проверьте песок на наличие стекла, острых предметов, окурков и следов животных. Не разрешайте бросаться песком, брать его в рот и облизывать игрушки. После игры вымойте ребенку руки или протрите салфетками, если мытье недоступно.



БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ДВОРЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОДА – 3 ГОДА)**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОЙ ИГРЫ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Способен ли маленький ребенок запомнить правила поведения?»

«Что делать, если малыш толкается или бежит к качелям и не слушает взрослого?»

«Как объяснять правила без постоянных окриков?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Сложные правила, состоящие из нескольких частей еще недоступны детям младше трех лет. В этом возрасте одно правило должно описывать одно конкретное действие: «Ждем», «Садимся», «Держимся». Длинное объяснение ребенок еще не может ни понять, ни использовать в момент увлеченной игры. Одного разговора недостаточно. Взрослый показывает нужное действие, помогает его выполнить и повторяет правило каждый раз в похожей ситуации.

На способность следовать правилу влияет физическое и эмоциональное состояние ребенка. Если ребенок устал или перевозбудился, его способность остановиться и следовать правилу заметно снижается.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 На оборудовании – по одному**

Проговаривайте: «Сначала девочка спустится, потом ты». Не разрешайте толкаться, обгонять других детей на лестнице и начинать спуск, пока место внизу не освободилось.

2 С горки – сидя и ногами вперед

Не позволяйте спускаться головой вперед, стоя или забираться вверх по скату, когда другие дети едут вниз. После спуска ребенок должен сразу отойти в сторону.

3 Возле качелей – только сбоку

Учите малыша не вставать перед качелями и не пробегать за ними. Во время катания нужно сидеть по центру, держаться обеими руками и ждать полной остановки.

4 Сигнал взрослого означает остановку

Заранее договоритесь: «Если я говорю «стоп», ты останавливаешься и смотришь на меня». Если ребенок несколько раз не может выполнить правило, спокойно завершите опасную игру и предложите другое занятие.



БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ДВОРЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7(8) ЛЕТ)**САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ РЕБЕНКА ВО ДВОРЕ:
ПРАВИЛА, ГРАНИЦЫ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Когда можно перестать ходить за ребенком по всей площадке?»

«Что делать, если ребенок знает правила, но забывает их во время игры?»

«Как установить границы самостоятельной прогулки?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Наступает момент, когда ребенок начинает стремиться к автономии и самостоятельности в игре. Но эта потребность в самостоятельности не означает, что ребенка можно оставить во дворе без необходимого присмотра. Сначала ребенок учится играть самостоятельно, пока взрослый сохраняет зрительный контакт и может быстро вмешаться. Затем расстояние постепенно увеличивается – на знакомой и безопасной территории.

Готовность к самостоятельной игре на детской площадке определяется не только возрастом. Важно, умеет ли ребенок останавливаться по сигналу, соблюдать границы, замечать автомобили, обращаться за помощью и сообщать взрослому об изменении своих планов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Обозначьте видимые границы**

Вместе обойдите разрешенную территорию:
«Можно играть от этой скамейки до забора».
Ребенку нельзя выходить за границу двора,
заходить в подъезд, подходить к парковке или за
угол дома без взрослого.

2 Установите правила

Не уходить с площадки; не приближаться к
движущимся автомобилям; не уходить с
посторонним человеком; сообщать взрослому,
если хочется перейти в другое место.

3 Объясните смысл ответственности

Ответственность – это не вина за случайность. Это
умение остановить игру, предупредить об
опасности, позвать взрослого при травме или
конфликте и честно рассказать, что произошло.

4 Увеличивайте самостоятельность

Сначала наблюдайте, находясь рядом, затем – со
скамейки или другого заранее оговоренного
места. Если ребенок перестает видеть границы,
прячется, не реагирует на сигнал или действует
импульсивно, временно вернитесь к более
близкому сопровождению.



БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ДВОРЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7(8) ЛЕТ)**БЕЗОПАСНАЯ ПРОГУЛКА В ЛЮБУЮ ПОГОДУ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Можно ли гулять в плохую погоду – в жару, дождь или мороз?»

«Как понять, что прогулку пора заканчивать?»

«Как влияют на прогулку погодные условия?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Гулять с ребенком можно практически в любую погоду, за исключением экстремальных температур и угрозы стихийных бедствий. Главные условия – искреннее желание малыша и родителей и правильная подготовка.

Перед прогулкой нужно посмотреть прогноз погоды, оценить реальную ситуацию за окном, подобрать одежду, в которой ребенку будет комфортно. Единой температуры, при которой детям обязательно нужно оставаться дома, нет. Родителям нужно учитывать возраст и здоровье ребенка, ветер, влажность, осадки, состояние одежды и предупреждения экстренных служб.

В отличие от прогулок в детском саду длительность семейных прогулок ограничена только желанием самого ребенка и взрослых, сопровождающих его.

Безопасная прогулка – это не прогулка «любой ценой». Как только у ребенка появляются признаки дискомфорта или усталости, прогулку пора заканчивать.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Проверьте условия до выхода**

Посмотрите прогноз и официальные предупреждения. Заранее определите, где можно укрыться и как быстро вернуться домой, если погода изменится.

2 В жару найдите тень

Возьмите воду, наденьте ребенку легкую одежду и головной убор. Избегайте интенсивной игры в самое жаркое время и проверяйте рукой горки, качели и покрытие. При слабости, головокружении, тошноте или необычной вялости прекратите прогулку и перенесите ребенка в прохладное место.

3 Прогулки после осадков

Не разрешайте лазать по мокрым перекладинам и кататься с обледеневшей горки. Выберите обувь с нескользкой подошвой, идите медленно, обходите сосульки, обледеневшие провода и участки возле проезжей части.

4 Если погода испортилась

При первых раскатах грома прекратите игру и укройтесь в здании или автомобиле. Нельзя оставаться возле воды, высоких деревьев, металлического оборудования и велосипедов. При сильном ветре держитесь подальше от деревьев, рекламных конструкций и крыш.



БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ДВОРЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7(8) ЛЕТ)**ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ:
ОБСУЖДЕНИЕ И АЛГОРИТМЫ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как говорить об опасностях, не запугивая ребенка?»

«Что ребенок должен делать, если потерял взрослого из виду?»

«Какие ситуации полезно обсудить дома?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Ребенок на прогулке может столкнуться с различными ситуациями, представляющими потенциальную опасность, и не все из них взрослый может быстро заметить и отреагировать. Опасность могут представлять незнакомые предметы, оставленные на детской площадке намеренно или случайно; повреждения игровых конструкций; посторонние люди или бродячие животные.

Одних предупреждений «будь осторожен» недостаточно. Ребенку нужны короткие алгоритмы, в которых четко определено, в каких ситуациях какое действие выполнить и кого позвать. В три–четыре года отбатывают одно основное действие, а ближе к школе – последовательность из двух–трех шагов.

Обсуждайте ситуации спокойно, без страшных подробностей. После разговора разыграйте их с игрушками или поменяйтесь ролями. Навык формируется благодаря повторению, а не благодаря страху.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Если потерял взрослого**

«Остановись – оставайся на видном безопасном месте – громко позови». Можно обратиться к полицейскому, охраннику или сотруднику ближайшей организации, но нельзя уходить с посторонним человеком искать родителей. Ребенок должен знать свое имя, фамилию и телефон близкого взрослого.

2 Если зовет незнакомый человек

Алгоритм: «Скажи «нет» – отойди – иди к взрослому – расскажи». Нельзя принимать подарки, садиться в машину, заходить в подъезд или идти «помогать», даже если человек говорит, что его прислали родители. Если ребенка пытаются увести, нужно громко кричать: «Я его не знаю! Помогите!».

3 Если мяч или игрушка у дороги

Алгоритм: «Не беги за предметом – позови взрослого». Объясните, что автомобиль во дворе может начать движение неожиданно, а водитель не всегда видит маленького ребенка.

4 Если найден опасный предмет

Не трогать стекло, шприц, провод, неизвестную емкость или подозрительный предмет. Отойти, предупредить других детей и сразу сообщить взрослому.



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ПРИРОДЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**МАЛЫШ И ПРИРОДА:
КАК ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Можно ли разрешать малышу ползать по траве или песку?»

«Как защитить ребенка от солнца, насекомых и перегрева?»

«Как организовать безопасный отдых летом на даче?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

С наступлением теплых дней многие родители начинают задумываться, можно ли отдыхать на природе с младенцем и какие существуют ограничения. Прогулки на природе полезны не только свежим воздухом – они развивают малыша, дают ему новые зрительные, слуховые и тактильные впечатления. Простые прогулки с коляской по парку или во дворе более понятны и предсказуемы для родителей. А вот когда возникает желание отправиться с младенцем на пикник или на дачу, где он будет проводить на природе большую часть дня, тут у родителей возникает много вопросов.

Основная задача взрослых – сделать пребывание на природе безопасным, предотвратить возможность укусов насекомых, перегрева или переохлаждения, устранить все опасные объекты. Ребенок до года не способен распознать опасность: он может потянуть в рот траву, камень или насекомое, подползти к воде, схватиться за колючее растение. Поэтому необходимо организовать для малыша безопасное пространство для знакомства с миром природы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Подготовьте безопасное место**

Разместите ребенка на чистом коврике вдали от воды, обрыва, костра, дороги и велосипедных дорожек. Осмотрите землю: рядом не должно быть стекла, острых веток, камней, грибов, следов животных и большого количества насекомых. Если есть возможность, возьмите с собой складной манеж. Обязательно предусмотрите москитные сетки и подходящие по возрасту репелленты.

2 Не допускайте перегрева

Даже не в самый жаркий летний день существует вероятность перегрева. Это опасное состояние, и его проще предотвратить, чем иметь дело с последствиями. Выбирайте для отдыха на природе тенистые места. Лучше избегать самых жарких часов в середине дня. Детей младше шести месяцев рекомендуется защищать прежде всего тенью и легкой одеждой, закрывающей руки и ноги. Не допускайте пребывания младенца на открытом солнце. Следите, чтобы под навесом коляски свободно проходил воздух.

3 Контролируйте каждое прикосновение

Не позволяйте брать в рот траву, листья, песок, ягоды и мелкие природные предметы. Не подносите ребенка близко к незнакомым растениям, насекомым, птицам и животным. Регулярно проверяйте руки и рот ребенка.

4 Возле воды держите ребенка рукой

Даже если малыш находится только у кромки воды или в маленьком надувном бассейне, взрослый должен постоянно удерживать его и находиться на максимально близком расстоянии. Наблюдения со стороны недостаточно.



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ПРИРОДЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**БЕЗОПАСНАЯ ПРОГУЛКА В ПАРКЕ:
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как выбрать безопасный маршрут?»

«Нужно ли обязательно использовать репеллент?»

«Что проверить после возвращения из парка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Городской парк – замечательное место для прогулок с младенцем. Ребенок может просто спать в коляске, может наблюдать за окружающим миром, может учиться первым шагам на тихих дорожках. Но даже самый современный парк может оказаться небезопасным для прогулок: в нем встречаются водоемы, крутые склоны, велосипедисты и самокатчики, собаки, клещи и другие насекомые, поврежденные деревья.

Поэтому желательно выбирать благоустроенный парк, с дорожками, удобными для движения с коляской, с выделенными велодорожками, местами отдыха, без аварийных конструкций и сухостоя. Отдавайте предпочтение паркам, где есть туалетные комнаты и комнаты матери и ребенка.

Но главная задача – найти в парке тишину и спокойную атмосферу, чтобы ничего не отвлекало родителей от отдыха и общения с малышом.

Маршрут с младенцем лучше выбирать заранее, учитывая прогноз погоды, наличие тени и возможность быстро вернуться домой. Для малыша полезнее недолгая спокойная прогулка, чем длительное пребывание на жаре, сильном ветре или в месте с большим количеством насекомых.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Выбирайте понятный маршрут**

Изучите карту парка. Отдавайте предпочтение ровным дорожкам вдали от воды, обрывов, автомобильного движения и густой высокой травы. Не располагайтесь под сухими, поврежденными деревьями.

2 Сохраняйте зрительный контакт

Даже если малыш спит, регулярно проверяйте его положение и состояние. Не закрывайте коляску плотной тканью: используйте штатный козырек или сетку, сохраняя циркуляцию воздуха.

3 Защищайте от насекомых по возрасту

Одежда, закрывающая руки и ноги, и москитная сетка – основные способы защиты. Используйте только репеллент, на маркировке которого разрешен возраст ребенка. Репеллент не наносят на кисти, вокруг глаз и рта, на поврежденную кожу.

4 Осмотрите малыша после прогулки

Проверьте одежду, коляску и кожу ребенка, особенно волосистую часть головы, область за ушами, шею, подмышки и кожные складки. При обнаружении присосавшегося клеща обратитесь за медицинской консультацией.



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ПРИРОДЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА ПРОГУЛКУ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие вещи действительно необходимы для комфортной прогулки?»

«Нужна ли аптечка для обычной прогулки?»

«Как подготовиться к перемене погоды?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Комфорт прогулки с младенцем очень сильно зависит от подготовки. Все предусмотреть невозможно, но основные потребности младенца в еде, чистоте и удобстве вполне предсказуемы. Состав сумки, которую родители берут с собой на прогулку, зависит от потребностей малыша, от продолжительности прогулки, погоды и удаленности от дома.

Полезно собрать постоянный базовый набор, а перед выходом дополнять его необходимыми вещами. Кому-то требуется больше средств гигиены (салфеток и подгузников), кому-то бутылочка со смесью в подогреваемом термосе. Чтобы ничего не забыть, но и не взять лишнего, сумку лучше собирать по этапам, связанным с режимом малыша. Для гигиенических процедур – запасная одежда, подгузники, салфетки. Для сна: пеленки, репеллент, пустышка. Для кормления: смесь, вода и др. Для бодрствования: пара погремушек или игрушки для подвешивания на коляску.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Для ухода**

Возьмите подгузники, влажные и сухие салфетки, пеленку для переодевания, запасную одежду и пакеты для использованных вещей. Добавьте привычное питание ребенка с учетом продолжительности прогулки.

2 Для защиты от погоды

Положите легкий головной убор, дополнительный слой одежды, дождевик для коляски или тонкий плед. Для ребенка младше шести месяцев основная защита от солнца – тень и закрывающая кожу одежда; после шести месяцев можно использовать подходящий детский солнцезащитный крем по инструкции.

3 Для защиты от насекомых

Возьмите москитную сетку и разрешенный по возрасту репеллент, если он необходим. Для прогулки в парке или лесопарке предпочтительны светлая закрытая одежда и носки.

4 Для непредвиденной ситуации

Нужны заряженный телефон, вода для взрослого, небольшая аптечка и назначенные ребенку лекарства, если они могут потребоваться. Перед выходом сообщите близким, куда направляетесь, если прогулка будет продолжительной или вдали от дома.



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ПРИРОДЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**НА ПРИРОДЕ ТОЛЬКО РЯДОМ СО ВЗРОСЛЫМ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Можно ли отпускать малыша вперед по лесной дорожке?»

«Как перед отдыхом на природе объяснить правила коротко и понятно?»

«Как обезопасить ребенка у водоема?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В раннем возрасте ребенок активно исследует пространство, но еще не способен учитывать глубину воды, высоту склона, поведение животного или ядовитость растения. Он может помнить правило дома и не вспомнить его, увидев привлекательный объект.

Поэтому на природе лучше придерживаться правила «только рядом со взрослым». Это правило предполагает, что взрослый выбирает безопасную дистанцию, держит ребенка за руку возле опасных мест и физически останавливает его, если это необходимо.

Еще одно правило, которого полезно придерживаться во время отдыха на природе – «взрослый между ребенком и опасностью». Взрослый на природе старается располагаться между ребенком и водой, ребенком и обрывом, ребенком и встреченным животным.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Не оставляйте ребенка одного**

Не отпускайте ребенка самостоятельно подходить к воде, костру, обрыву, крутому склону или незнакомому животному. Возле воды малыш должен находиться на расстоянии вытянутой руки от взрослого.

2 Обозначьте основные правила

Покажите видимый ориентир: «Дальше этой дорожки не идем», «К воде – только вместе». Не рассчитывайте, что ребенок будет помнить все правила поведения без напоминания.

3 Используйте короткие фразы

Подходят команды: «Стой», «Нельзя», «Не трогай», «Опасно». После того как ребенок прекратит нежелательное действие, кратко объясните причину: «Собака может испугаться и укусить», «У воды скользко, можно упасть».

4 Разрешайте безопасное исследование

Вместе рассматривайте листья, кору, камни и насекомых, не позволяя брать незнакомые предметы. Показывайте своим примером, что природу можно изучать бережно, не ломая растения и не тревожа животных.



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ПРИРОДЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**НАСЕКОМЫЕ:
ЗНАКОМИМСЯ БЕЗОПАСНО****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Нужно ли учить ребенка бояться насекомых?»

«Как защитить малыша от комаров и клещей?»

«Что делать при укусе или ужалении?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Большинство насекомых не стремится нападать на человека. Опасность возникает, когда ребенок пытается поймать насекомое, трогает гнездо, размахивает руками возле пчелы или садится на землю рядом с муравейником. Проблема в том, что яркая окраска и необычная форма очень привлекательны для малышей. Задача взрослых – объяснить ребенку, что никаких, даже самых необычных насекомых нельзя трогать.

Полезно учить поведению при встрече с насекомыми не через страх, а прививать навыки безопасного наблюдения: «Смотрим глазами, руками не трогаем». Если ребенка напугать встречей с насекомым, он может начать убегать, махать руками и тем самым сделать ситуацию реально опасной.

Полезно показать детям, как выглядят разные насекомые в книжках, соответствующих возрасту. Можно использовать стихотворения и рассказы.

Взрослый, в свою очередь, обеспечивает безопасность ребенка от по-настоящему опасных насекомых, встреча с которыми может иметь последствия для здоровья малыша. Основную опасность представляют кровососущие и ядовитые насекомые, поэтому детям на природе необходима правильная одежда, репелленты и аптечка для оказания доврачебной помощи при укусах.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Наблюдайте с расстояния**

Рассматривайте бабочку, жука или муравья, не беря их в руки. Не позволяйте ребенку трогать ульи, осиные гнезда, муравейники и гусениц.

2 Не размахивайте руками возле пчел и ос

Спокойно отойдите вместе с ребенком. Не ешьте сладкие продукты рядом с большим количеством ос и закрывайте напитки, чтобы насекомое не попало внутрь.

3 Используйте подходящую защиту

Выбирайте закрытую светлую одежду и применяйте репеллент только по возрастной маркировке. Взрослый наносит средство ребенку сам; его нельзя распылять на кисти, лицо, поврежденную или раздраженную кожу.

4 Знайте признаки экстренной ситуации

Быстро нарастающий отек лица, губ или языка, затрудненное дыхание, крапивница, внезапная вялость или нарушение сознания требуют немедленного вызова 112. Если у ребенка есть аллергия, на прогулке должен быть назначенный врачом экстренный препарат и план действий.



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ПРИРОДЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**СОБИРАЕМСЯ НА БЕЗОПАСНУЮ ПРОГУЛКУ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какую одежду выбрать для парка или леса?»

«Собираемся на безопасную прогулку?»

«Что рассказать ребенку перед прогулкой?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Для того чтобы сделать прогулку действительно безопасной, нужно руководствоваться простыми правилами. Ребенок на прогулке должен быть замечен, его должно быть видно издалека, в толпе других детей, среди кустов и деревьев. Поэтому на прогулку нужно выбирать яркую, цветную одежду. Даже если на улице не очень жарко, нужно взять с собой запас воды и, если прогулка обещает быть длительной, небольшой перекус.

Обязательно расскажите ребенку о предстоящей прогулке и ее маршруте, напомните, что малыш не должен убегать и должен всегда находиться рядом со взрослыми.

Подготовка к прогулке – часть обучения безопасности. Ребенок может принести панаму, выбрать подходящую обувь или положить в рюкзак салфетки. Так он постепенно связывает условия на улице с необходимыми действиями.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Посмотрите погоду вместе**

Объясните ребенку простую связь: «Солнце – нужна панاما», «Дождь – берем непромокаемую куртку и зонт», «Плохая погода – остаемся дома».

2 Подберите одежду и обувь

Для прогулки в лесу и лесопарке подойдут светлые брюки, закрытая обувь, носки, одежда с длинными рукавами и головной убор. На светлой ткани легче заметить клеща. Для благоустроенного, обработанного от насекомых парка выбирайте заметную одежду. Особое внимание уделите легкой, удобной и безопасной обуви.

3 Соберите необходимое

Возьмите питьевую воду, подходящий перекус, салфетки, запасную одежду, головной убор, репеллент, небольшую аптечку и заряженный телефон.

4 Повторите три правила

«Не уходить от взрослого», «Ничего не подбирать с земли», «Услышал «стоп» – остановился». После возвращения вымойте руки, смените одежду и осмотрите ребенка на наличие клещей.



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ПРИРОДЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**БЕЗОПАСНОСТЬ ДОШКОЛЬНИКА У ВОДЫ И НА ВОДЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Можно ли ослабить контроль, если ребенок умеет плавать?»

«Заменяют ли нарукавники и круг спасательный жилет?»

«Может ли ребенок находиться в воде без взрослых?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Безопасность ребенка у воды складывается из неослабевающего внимания взрослых, выбора безопасного места (водоема, бассейна), наличия у ребенка знаний и навыков грамотного поведения на воде.

Умение плавать снижает некоторые риски, но не отменяет постоянного наблюдения со стороны взрослых. У ребенка могут закончиться силы, возникнуть испуг или судорога; в природном водоеме встречаются течение, волны, резкие перепады глубины и плохая видимость. Поэтому нужно всегда находиться в воде рядом с ребенком и быть готовыми помочь ему в любой момент.

Для купания выбирают официально разрешенное место с чистым дном, обозначенными границами, медицинским пунктом и работающим спасателем. Надувные круги, матрасы и нарукавники не являются средствами спасения и могут сдуться или быть унесены ветром. Если ребенку необходима поддержка на воде можно использовать сертифицированные детские спасательные жилеты.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Определите наблюдающего**

Один взрослый постоянно следит за ребенком и не отвлекается на телефон, чтение или разговор. Присутствие спасателя на пляже не заменяет родительский контроль.

2 Используйте спасательный жилет

В природных водоемах и на любом водном транспорте ребенку нужен сертифицированный жилет, соответствующий его весу и размеру. Надувные игрушки и нарукавники не могут его заменить.

3 Установите правила купания

Входить в воду – только с разрешения взрослого. Нельзя нырять в незнакомом месте, толкаться, удерживать другого под водой, заплывать за буйки, подплывать к лодкам, мостам и водным сооружениям. Во время грозы и сильных волн купание необходимо прекратить.

4 Научите безопасно звать на помощь

Если ребенок заметил человека в беде, он должен громко позвать взрослых или спасателя и показать место. Нельзя прыгать в воду самому.



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ПРИРОДЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЛЕСУ:
ЧТО РАССКАЗАТЬ РЕБЕНКУ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие правила поведения в лесу нужны дошкольнику?»

«Что ребенку делать, если он потерял взрослого из виду?»

«Нужно ли учить ребенка различать съедобные и ядовитые грибы?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Главное правило – ребенок не должен быть в лесу один. Даже небольшой лес рядом с домом может быть опасен. Нужно с самого раннего возраста учить ребенка быть в лесу осторожным, избегать незнакомых растений и животных, не убежать от взрослых.

Можно объяснить ребенку самые простые правила ориентирования в лесу – не прятаться, оставлять как можно больше следов присутствия, не пытаться выйти самостоятельно, ждать помощи. Ребенок должен быть уверен, что его обязательно найдут, если он потеряется.

Дошкольнику полезно показывать разные грибы, ягоды и растения на картинках, но нельзя возлагать на него ответственность за определение их безопасности. Правило для ребенка звучит так: «Без взрослого ничего не рвать и не пробовать».

Перед прогулкой в лесу ребенок должен знать маршрут и алгоритм на случай, если потеряется. Этот алгоритм необходимо несколько раз повторить дома.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Потерялся – стой на месте!**

Ребенок не должен убежать вперед, прятаться или уходить в густые заросли. Надевайте на ребенка яркую или светлую заметную одежду и положите в карман карточку с телефоном взрослого.

2 Ничего не рвать и не пробовать!

Запрещается есть грибы, ягоды, листья и травинки без разрешения взрослого. Нельзя пить воду из ручьев и других природных источников, трогать животных, птичьи гнезда и насекомых.

3 Определите алгоритмы поведения

Алгоритм: «Стой на месте – громко зови – отвечай на крики – свисти, если есть свисток». Не нужно самостоятельно искать дорогу или прятаться. Если у ребенка есть телефон, он звонит взрослому или по номеру 112.

4 После леса проведите осмотр

Проверьте волосы, область за ушами, шею, подмышки, талию, пах и участки за коленями. Осмотрите одежду, рюкзак и головной убор. При обнаружении присосавшегося клеща обратитесь за медицинской консультацией.



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ПРИРОДЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ВЫБИРАЕМ БЕЗОПАСНЫЙ КУПАЛЬНЫЙ КОСТЮМ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Имеет ли значение цвет купальника?»

«Что лучше защищает от солнца при отдыхе на море?»

«Как правильно выбирать купальник или плавки?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

При выборе купального костюма важен правильный размер, свобода движений, заметность в воде и защита кожи от солнца. Костюм не должен спадать, натирать или ограничивать движения ребенка; лучше, если он будет плотно облегать тело. Для мальчиков можно выбрать плавки или шорты, для девочек – раздельный или слитный купальник из быстросохнущей ткани. Предпочтительны специальные детские модели, а не копии купальных костюмов для взрослых. Нужно предусмотреть специальную обувь, в которой ребенок будет подходить к водоему или бассейну – резиновые, нескользящие тапочки или специальную обувь для защиты от камней и кораллов.

Кроме купального костюма нужно подготовить одежду, которую ребенок сможет надеть после выхода из воды. Это может быть легкая хлопковая накидка, махровое пончо – то, что позволит ребенку комфортно высохнуть. После того как купание закончено, ребенок обязательно должен снять купальный костюм и надеть чистую, сухую одежду. Будет лучше, если перед переодеванием ребенок примет теплый душ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Проверьте посадку**

Купальник должен прилегать к телу, но не сдавливать его. Избегайте длинных завязок, шнуров и декоративных элементов, которые могут распуститься или зацепиться. Перед поездкой предложите ребенку подвигаться в костюме дома.

2 Выберите заметный цвет

Яркий контрастный однотонный костюм легче отличить от воды, дна и бликов, чем голубой, белый или мелкий пестрый рисунок. Однако цвет – только дополнительная мера, а не замена наблюдению.

3 Добавьте защиту от солнца

Для длительного пребывания на пляже удобна закрытая плавательная футболка. На открытые участки кожи наносят детское водостойкое средство широкого спектра SPF 30 или выше и обновляют его по инструкции, в том числе после купания. Ребенку обязательно нужны головной убор и тень.

4 Подберите жилет отдельно

Для природного водоема и водного транспорта выбирайте сертифицированный спасательный жилет по весу и размеру ребенка. Проверьте все застежки и убедитесь, что жилет не соскальзывает. Круги, нарукавники, матрасы к спасательным средствам не относятся.



БЕЗОПАСНОСТЬ В ДОРОГЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА В ПУТИ:
ПАМЯТКА ДЛЯ ОТВЕТСТВЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Нужно ли использовать автокресло, если ехать совсем недалеко?»

«Где безопаснее разместить младенца в автомобиле?»

«Что необходимо проверить перед началом поездки?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Дорога – место повышенной опасности, и на родителей и других взрослых, сопровождающих ребенка в пути, ложится особая ответственность. Безопасность ребенка зависит от осведомленности взрослых и от соблюдения необходимых правил.

Основная мысль, которую нужно усвоить: ребенок в дошкольном возрасте не может принимать самостоятельных решений на дороге и в транспорте; он всегда должен быть рядом со взрослым. Обычно ребенок выступает в роли пассажира и пешехода, в старшем дошкольном возрасте он осваивает первые навыки управления транспортными средствами (беговелом, самокатом, велосипедом).

В младенческом возрасте ребенок чаще всего путешествует в автомобиле, поезде, общественном транспорте. Есть ряд правил, которые нужно учитывать, чтобы обеспечить безопасность ребенка до года в пути. Младенец должен находиться в подходящем детском удерживающем устройстве во время любой автомобильной поездки – даже если дорога занимает несколько минут. Для младенцев рекомендуется положение против хода движения – как минимум в течение первого года. Люльку, автокресло или переносной колясочный модуль, оснащенный системой крепления, настоятельно рекомендуется использовать в любом виде транспорта, а не только в автомобиле. Удерживать ребенка на руках небезопасно: при резком торможении взрослый не сможет защитить малыша.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Не делайте исключений**

Посадите и пристегните малыша до начала движения. Не расстегивайте ремни, чтобы покормить или успокоить ребенка: сначала остановитесь в безопасном месте.

2 Выбирайте безопасное место

Предпочтительно устанавливать кресло на заднем сиденье. Кресло против хода движения нельзя размещать перед активной подушкой безопасности.

3 Пристегните взрослых и закрепите вещи

Все пассажиры должны использовать ремни безопасности. Коляску, сумки и другие предметы разместите так, чтобы при торможении они не могли перемещаться по салону.

4 В автомобиле только со взрослыми

Никогда не оставляйте младенца одного в машине – даже на минуту и даже в прохладную погоду.



БЕЗОПАСНОСТЬ В ДОРОГЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**КАК ВЫБРАТЬ И УСТАНОВИТЬ АВТОКРЕСЛО ДЛЯ МАЛЫША****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как понять, что автокресло подходит младенцу?»

«Можно ли использовать кресло, которое осталось от старшего ребенка?»

«Какое кресло самое безопасное?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Безопасность в автомобиле – вопрос комплексный. Цена и внешний вид автокресла не определяют его безопасность. Важно, чтобы устройство не имело повреждений, было полностью укомплектовано и устанавливалось точно по инструкциям изготовителей кресла и автомобиля.

Детские удерживающие устройства растут и меняются вместе с ребенком – от люльки к автокреслам разных возрастных категорий, потом к бустеру. Пристегивание ребенка штатными ремнями без удерживающего устройства недопустимо!

Кресло подбирают по росту и массе ребенка, возраст не является определяющим фактором. Главное – вовремя понять, что малыш вырос из удерживающего устройства и заменить его на новое, подходящее. Привыкание ребенка к автокреслу – небыстрый и иногда непростой процесс, в котором помогает спокойная уверенность родителей, строгое соблюдение правил и отсутствие исключений из них.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Сверьте параметры ребенка**

Найдите на маркировке допустимые рост и массу. Не переводите ребенка в следующее положение раньше времени.

2 Уточните историю кресла

Подержанное устройство можно рассматривать только при известной истории эксплуатации. Не используйте кресло после ДТП, с истекшим сроком службы, отсутствующими деталями или повреждениями.

3 Устанавливайте кресло по инструкции

Используйте автомобильный ремень либо ISOFIX. Проверьте угол наклона и фиксацию устройства.

4 Правильно пристегните малыша

Ремни должны лежать ровно, не перекручиваться и плотно прилегать к телу. Не добавляйте самодельные вкладыши, подушки и накладки, которые не входят в комплект и не разрешены производителем.



БЕЗОПАСНОСТЬ В ДОРОГЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**БЕЗОПАСНОСТЬ МЛАДЕНЦА В АВТОМОБИЛЕ: ЧЕК-ЛИСТ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Что проверять перед каждой поездкой?»

«Как понять, что ремни затянуты правильно?»

«Что убрать из салона автомобиля?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Даже правильно выбранное кресло не защитит ребенка, если оно плохо закреплено или малыш пристегнут неправильно. Короткая проверка перед каждой поездкой помогает вовремя заметить перекрученный ремень, незакрытый замок или незакрепленный предмет.

Со временем эти действия станут привычными, но в самом начале семейных поездок лучше пользоваться готовым списком для проверки самых важных моментов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Проверьте автокресло**

- соответствует росту и массе ребенка;
- закреплено нужным способом;
- не имеет заметного люфта в месте крепления;
- угол наклона соответствует инструкции.

2 Проверьте положение малыша

- спина и таз плотно прилегают к креслу;
- ремни проходят на высоте, указанной изготовителем;
- лямки не перекручены;
- ремни плотно прилегают, но не мешают дыханию;
- замок полностью застегнут.

3 Осмотрите салон

- все взрослые пристегнулись;
- тяжелые и острые предметы закреплены;
- рядом с ребенком нет горячих напитков;
- кресло не находится перед активной подушкой безопасности;
- двери и окна закрыты.

4 Проверьте свои действия

- автомобиль не движется, пока малыш не пристегнут;
- для кормления и переодевания предусмотрена остановка;
- ребенок не остается в машине один.



БЕЗОПАСНОСТЬ В ДОРОГЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**РОДИТЕЛИ:
ГЛАВНЫЙ ПРИМЕР ДЛЯ МАЛЕНЬКОГО ПЕШЕХОДА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Понимает ли маленький ребенок правила дорожного движения?»

«Можно ли иногда переходить дорогу не по правилам, если машин нет?»

«Как объяснять свои действия на дороге, чтобы ребенок запомнил их?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В раннем возрасте ребенок начинает знакомиться с ролью пешехода. Чаще всего малыш находится в коляске или на руках у взрослых, но дорожное движение уже становится ему интересным. В этом возрасте взрослые могут заложить основы правильного и безопасного поведения на дороге. Нужно помнить, что до трех лет ребенок учится через подражание и многократное повторение. Если взрослый говорит о правилах, но сам спешит на красный свет, смотрит в телефон или выходит из-за припаркованной машины, ребенок запоминает именно его действия.

На этом этапе не требуется изучать значения дорожных знаков и подробно разбирать правила, важнее сформировать устойчивую последовательность действий: остановиться вместе со взрослым, посмотреть на дорогу, дождаться безопасного момента и спокойно перейти, держась за руку.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Остановка перед дорогой**

Делайте заметную паузу у края тротуара, даже когда машин нет. Проговаривайте: «Мы остановились. Теперь посмотрим, свободна ли дорога, есть ли машины».

2 Переходите только в разрешенном месте

Пользуйтесь пешеходным переходом и сигналами светофора. Не сокращайте путь через проезжую часть и не выходите между припаркованными автомобилями.

3 Убирайте телефон

Перед переходом прекратите разговор, уберите телефон и посмотрите по сторонам. Так ребенок видит, что дорога требует полного внимания.

4 Показывайте безопасное поведение

Пристегивайтесь в автомобиле, спокойно ждите полной остановки транспорта и не открывайте двери во время движения. Единые правила взрослых помогают ребенку быстрее сформировать привычку.



БЕЗОПАСНОСТЬ В ДОРОГЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ИЗУЧАЕМ ПЕРВЫЕ ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ ВМЕСТЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«С каких правил дорожного движения следует начинать?»

«Достаточно ли научить ребенка различать красный и зеленый сигналы светофора?»

«Как вести себя рядом с парковкой и выездом из двора?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Малыш с каждым днем становится все более активным – бегают, прыгает, лазает. При этом у него нет опыта поведения на дороге и в движущемся транспорте, он не может долго сохранять концентрацию и не имеет чувства опасности.

Ребенку трудно одновременно оценивать скорость автомобиля, направление его движения и расстояние до него; он не может быстро среагировать на внезапную остановку автобуса, может выбежать на дорогу, не понимая последствий.

Дети в возрасте с года до трех лет – самые незащищенные участники дорожного движения, поэтому им обязательно нужен контроль и постоянное присутствие взрослого рядом. Задача родителей – научить ребенка быстро ориентироваться в дорожных условиях. Например, зеленый сигнал не означает, что можно сразу идти. Сначала взрослый оценивает обстановку и убеждается, что переход безопасен. Такое требование закреплено и в ПДД: перед выходом на проезжую часть пешеход должен оценить расстояние и скорость приближающихся машин. Именно такое целостное представление о правилах дорожного движения нужно формировать у ребенка, обсуждая понятным языком и повторяя вместе с ребенком простые последовательности действий.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Разделите пространство**

Объясняйте: «Мы идем только по тротуару», «У дороги нужно обязательно остановиться», «На проезжей части играть нельзя». Используйте одни и те же короткие формулировки.

2 Освойте три простых действия

«Стоять – возьми взрослого за руку – переходи вместе со взрослым». Повторяйте последовательность на каждой прогулке.

3 Учите замечать движение автомобиля

Показывайте включенные фары, поворачивающиеся колеса, звук двигателя и сигнал заднего хода. Напоминайте, что стоящая машина может неожиданно начать движение.

4 Внимание к парковкам и выездам

Остановитесь, посмотрите во все стороны и только затем продолжайте путь. Не разрешайте ребенку убежать вперед по тротуару или играть между автомобилями.



БЕЗОПАСНОСТЬ В ДОРОГЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**КАК В ИГРОВОЙ ФОРМЕ НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПРАВИЛАМ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Нужно ли учить значения дорожных знаков?»

«Какие игры подходят ребенку раннего возраста для закрепления правил дорожного движения?»

«Как перенести правила из игры в настоящую прогулку?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В раннем возрасте любые правила лучше усваиваются через движение, подражание и повторяющиеся бытовые ситуации. В возрасте с года до трех происходит первое знакомство малыша с правилами дорожного движения, с дорожной обстановкой и дорожными знаками. Игра, активность ребенка и понятные объяснения – основа для этого процесса. Взрослому не нужно выделять отдельное время для обучения ребенка правилам дорожного движения – простые игры и наблюдения можно «встроить» в повседневную жизнь и заниматься с ребенком по пути в детский сад, во время поездки на автобусе или на машине, при каждом переходе дороги.

Игра должна закреплять несколько конкретных практических действий, доступных ребенку, а не превращаться в задания на проверку памяти. Хорошо сочетаются домашняя игра и обучение на прогулке. Дома ребенок может смотреть картинки с изображением дорожных знаков (например, «зебры»), построить дорогу и попробовать разыграть простые дорожные ситуации с игрушками–«пешеходами». На прогулке ребенку важно увидеть настоящий тротуар, переход и светофор и выполнить знакомую последовательность рядом со взрослым.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Игра «Красный – зеленый»**

На красный сигнал ребенок останавливается, на зеленый – начинает движение. Эта игра хорошо подходит малышам, которые любят побегать на площадке. Взрослый может подавать сигнал словами или использовать цветные карточки.

2 Игрушечный маршрут

Вместе с ребенком постройте из кубиков дома, тротуар и переход. Проведите куклу или машинку по маршруту, показывая безопасные и опасные действия. Обязательно добавьте сюжет. Например, «кукла идет в магазин».

3 Меняйтесь ролями

Пусть ребенок будет пешеходом, пассажиром или водителем игрушечного автобуса. Взрослый задает простые вопросы: «Где остановимся?», «Когда пассажирам можно выходить?».

4 Наблюдение–игра «Найди правило»

Предлагайте малышу простые задания на внимательность и знания: найти светофор, показать тротуар или машину, которая едет, и которая стоит.



БЕЗОПАСНОСТЬ В ДОРОГЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)

ГРАМОТНЫЙ ПЕШЕХОД:
ОТ НАБЛЮДЕНИЙ К УВЕРЕННОМУ ВЫБОРУ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Когда ребенок сможет сам оценивать дорожную ситуацию?»

«Как научить ребенка выбирать безопасное место для перехода дороги?»

«Можно ли доверить дошкольнику решение, когда начинать движение?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Дошкольник способен замечать знаки, сигналы и направление движения машин, но его внимание и оценка скорости еще недостаточно устойчивы. Поэтому уверенные ответы ребенка на ваши вопросы о правилах дорожного движения не означают его готовности к самостоятельному переходу дороги.

Обучение можно построить по такому алгоритму: ребенок наблюдает действия взрослого, затем проговаривает их и предлагает решение, но окончательно оценивает ситуацию взрослый.

При движении по дороге и рядом с ней комментируйте свои решения: «Здесь переход виден водителям», «Эта машина поворачивает», «Автобус закрывает обзор – подождем». Так ребенок учится замечать значимые детали. Обсуждайте дорожную ситуацию, например, почему переход со светофором безопаснее того, который не регулируется. Предложите ребенку самому выбрать маршрут и объяснить решение. Пусть ребенок рассказывает, когда и куда, по его мнению, можно идти, но переходите обязательно вместе. Дошкольнику необходимы сопровождение и контроль взрослого.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 На пешеходном переходе

Научите ребенка переходить дорогу по правилам («зебра», светофор). Обязательно объясните, что нужно каждый раз оценивать дорожную ситуацию, прежде чем начинать движение, даже если загорелся зеленый свет.

2 В зоне видимости

Объясните ребенку, что на дороге его должно быть видно. Используйте яркую одежду и фликеры, передвигайтесь по открытому пространству. Объясните, что нельзя появляться на дороге внезапно и выходить на проезжую часть из-за припаркованных машин.

3 Внимание на дорогу

Помогите ребенку усвоить простое правило – «на дороге не отвлекаются». Перед переходом нужно прекратить разговоры, игры, убрать гаджеты и наушники. У края дороги остановиться, посмотреть налево, направо и еще раз налево, прислушаться, убедиться в безопасности и идти спокойным шагом. Во время перехода продолжать наблюдать за движением.

4 Повторяем правила

Правила, даже те, которые ребенок хорошо усвоил, требуют постоянного повторения. Ребенку нужно объяснять правила поведения на дороге для каждой конкретной ситуации, общие принципы ему пока недоступны. Например, нужно показать ребенку все варианты разметки пешеходного перехода (и классический, и с желто-белыми полосками и проекционный).



БЕЗОПАСНОСТЬ В ДОРОГЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ТРАНСПОРТЕ:
ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РЕБЕНОК****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие правила нужно соблюдать дошкольнику в автобусе и автомобиле?»

«Кто должен первым входить и выходить?»

«Как вести себя в салоне?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Дошкольник не только пешеход, он еще и пассажир. В жизни ребенка появляются регулярные поездки в общественном транспорте и автомобиле, иногда ребенок путешествует на самолетах и на поездах. Нужно объяснить ребенку, что безопасное поведение начинается еще на остановке, перроне, стоянке. Транспорт ожидают на специальной площадке, тротуаре или обочине, не выходя на дорогу, а входить и выходить можно только после полной остановки. Правила поведения в салоне транспорта одинаковы для всех его видов: не бегать, сидеть или держаться, пристегиваться, если есть ремни, не отвлекать водителя. Детей младше 7 лет перевозят с использованием детской удерживающей системы, соответствующей росту и массе. Штатный ремень безопасности пристегивается до начала поездки. Удерживающее устройство выбирают по росту и массе; правила его использования продолжают действовать независимо от продолжительности маршрута.

Общие правила транспортной безопасности дополняются правилами конкретного места. На остановке и платформе нужно показать ребенку безопасную границу, где можно дождаться транспорта. В вагоне или салоне автобуса объясните ребенку, за что можно держаться и что нельзя прислоняться к дверям и трогать их. В автомобиле показать кнопки, которые нельзя нажимать, объяснить, что нельзя вылезать из удерживающего устройства.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Правильно ожидайте транспорт**

Стойте подальше от края проезжей части. Не разрешайте ребенку бегать по остановке, подходить к движущемуся автобусу или выходить на дорогу заранее.

2 Входите и выходите без спешки

Дождитесь полной остановки и открытия дверей. Взрослый выходит из транспорта первым и помогает ребенку; при посадке взрослый заходит первым и контролирует, чтобы ребенок не оказался между дверями и не упал.

3 Соблюдайте правила в салоне

Ребенок сидит либо крепко держится за поручень рядом со взрослым. Нельзя прислоняться к дверям, высовываться из окон, отвлекать водителя и ходить по салону во время движения.

4 Не обходите автобус сразу после выхода

Отойдите на тротуар и дождитесь, когда транспорт уедет. Затем найдите разрешенное место для перехода и оцените дорогу во всех направлениях.



БЕЗОПАСНОСТЬ В ДОРОГЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**СЛУЧАЙ НА ДОРОГЕ:
ОБСУЖДАЕМ С РЕБЕНКОМ ДОРОЖНЫЕ СИТУАЦИИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие опасные ситуации на дороге стоит разобрать с дошкольником?»

«Как обсуждать дорожные ситуации без запугивания?»

«Какие действия ребенок должен запомнить прежде всего?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Разбор ситуаций помогает ребенку не просто воспроизводить правило, а применять его в изменившихся условиях. Для обсуждения можно выбрать наиболее распространенные и потенциально опасные случаи. Случаи также нужно выбирать по актуальности для ребенка, например, он часто ездит на автобусе, а личного автомобиля в семье нет – делаем упор на правила поведения в общественном транспорте. Если рядом с домом оживленная дорога – говорим о правилах поведения рядом с ней в первую очередь. Обсуждение должно быть спокойным и конкретным: «Что ты заметил?», «Где опасность?», «Что нужно сделать?» Полезно использовать фотографии улиц, игрушечные модели и реальные наблюдения с безопасного места. При этом нельзя проверять знания ребенка, намеренно создавая рискованную ситуацию.

Каждую дорожную ситуацию обсуждают по одной схеме: что происходит, где опасность, что нужно сделать и к кому обратиться. После ответа ребенок проигрывает безопасное действие, чтобы правило стало практическим навыком.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Мяч укатился на дорогу**

Решение: не бежать за ним, остановиться и позвать взрослого. Объясните, что игрушку можно заменить, а выбегать перед машиной очень опасно для жизни и здоровья.

2 Дорогу не видно из-за автомобиля

Решение: не выходить из-за него самостоятельно. Нужно остановиться и вместе со взрослым найти место, где дорога хорошо просматривается.

3 Загорелся зеленый сигнал: идти или нет

Решение: не начинать движение автоматически. Следует убедиться, что водители остановились и переход действительно безопасен: право перейти дорогу не гарантирует защиты от происшествий.

4 Едет машина с мигалкой и сиреной

Решение: не начинать переход, а если он уже начат – вместе со взрослым безопасно освободить проезжую часть. После ситуации обсудите, какой звук и какие световые сигналы помогли заметить опасность.



ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**КАК СОЗДАТЬ ДЛЯ МЛАДЕНЦА БЕЗОПАСНУЮ ЦИФРОВУЮ СРЕДУ БЕЗ
ВРЕДА ДЛЯ ПСИХИКИ И ЗРЕНИЯ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Можно ли показывать младенцу развивающие видео и приложения?»

«Может ли экран дополнить рассматривание игрушек и общение со взрослым?»

«Как уменьшить цифровую нагрузку на психику малыша?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Младенец часто становится адресатом цифрового мира. Развивающие приложения 0+, специальное видео для самых маленьких, приложения, генерирующие «белый шум». Родителям предлагается огромное количество «цифровых помощников», но действительно ли они нужны и не навредят ли малышу?

Начнем с того, что полностью гарантировать отсутствие вреда невозможно. Мы не знаем, как то или иное цифровое воздействие повлияет на психику младенца, слишком много факторов действует на ребенка одновременно. Самое распространенное и, пожалуй, самое верное решение – максимально исключить использование цифровых устройств в младенчестве и раннем детстве. Случайный взгляд на экран или редкий видеозвонок не означают, что ребенку причинен вред. Риск возникает, когда экран регулярно заменяет живое общение и спокойное изучение окружающего мира.

Младенец познает мир не только глазами. Ему необходимо потрогать, почувствовать размер, форму, материал и температуру, услышать название из уст близкого взрослого. Экран передает преимущественно зрительную и звуковую информацию и не обеспечивает полноценного сенсорного опыта. Кроме того, избыточно яркие и неестественные цвета могут вызывать переутомление и эмоциональную перегрузку.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Не используйте цифровой досуг**

Нежелательно предлагать младенцу мультфильмы, цифровые игры и приложения, в том числе с пометкой «развивающие». Постарайтесь не использовать телефон или планшет как «электронную няню», отвлекая ребенка и освобождая себе время.

2 Заменяйте экран впечатлениями

Создавайте разнообразные впечатления, предлагая ребенку безопасные игрушки и предметы разных форм, размеров, цветов и фактур. Давайте рассматривать лица близких, движение листьев, свет и тени, предметы домашней обстановки.

3 Развивайте ребенка через живую речь

Разговаривайте с малышом, называйте предметы и действия, читайте потешки, пойте и отвечайте на его звуки. Электронная озвучка не заменяет интонационно богатую речь близкого человека.

4 Сократите цифровой шум

Не располагайте телефон перед лицом ребенка, не оставляйте включенный экран рядом с местом игры и отдыха. Во время общения направляйте внимание малыша на реальный мир.



ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)

**ЦИФРОВОЙ ФОН:
КАК ТЕЛЕВИЗОР И УВЕДОМЛЕНИЯ ВЛИЯЮТ НА МЛАДЕНЦА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Имеет ли влияние на ребенка телевизор, включенный «для фона?»»

«Нужно ли отключать звук звонка и уведомлений, если в доме младенец?»»

«Можно ли пользоваться телефоном, когда младенец находится рядом?»»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Бормотание телевизора, включенного на маленькой громкости, стало привычным бытовым фоном для многих семей. Но если взрослые не замечают ни звука, ни мерцающего света – для младенца это мощный фактор, воздействующий на органы чувств.

Меняющиеся звуки и вспышки света перехватывают внимание и могут уменьшать продолжительность взаимодействия младенца со взрослым. Это не означает, что дома должна быть полная тишина: разговоры, бытовые звуки и спокойная музыка являются частью естественной среды, комфортной для малыша.

Еще один цифровой фактор, влияющий на малыша – гаджеты взрослых. Современные родители много времени проводят онлайн не только по работе, но и общаясь с друзьями и родственниками, совершая покупки, читая новостные ленты. Как только внимание родителя захватывает телефон или планшет, качество общения с малышом падает, взаимодействие становится отрывочным, нет настоящей включенности. От этого страдает и сам малыш, и вся система непосредственного эмоционального взаимодействия со взрослым, которая выстраивается именно в первый год жизни. Поэтому родителям очень важно ограничить использование гаджетов в процессе взаимодействия с малышом.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Выключайте то, что не смотрите**

Не оставляйте телевизор включенным «для фона». Если взрослому нужна передача, по возможности смотрите ее в другое время или используйте наушники, оставаясь способным услышать ребенка.

2 Настройте уведомления

Отключите лишние звуки, вибрацию и всплывающие сообщения. Во время кормления, игры и укладывания используйте режим «Не беспокоить».

3 Без отвлекающих факторов

Когда малыш смотрит на вас, улыбается или издает звуки, отвечайте ему. Если телефон отвлек вас, завершите действие и снова установите контакт: «Я закончила, теперь я с тобой».

4 Правильный выбор звукового фона

Вместо телевизора можно вместе послушать короткую песню, классическую музыку, потешку или звуки природы. Комментируйте услышанное и наблюдайте за реакцией ребенка.



ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**ПРАВИЛА ОБРАЩЕНИЯ С ГАДЖЕТАМИ В ПРИСУТСТВИИ МЛАДЕНЦА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Можно ли пользоваться телефоном во время кормления?»

«Допустимо ли успокаивать малыша видеороликом?»

«Можно ли пользоваться телефоном рядом с младенцем?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Постарайтесь не отвечать на звонки и сообщения во время кормления, купания, игры и укладывания. Срочные дела можно завершить, заранее убедившись, что малыш находится в безопасном месте. Ребенку очень важен «включенный» взрослый, который не просто находится рядом, а реально взаимодействует с малышом, замечает его реакции и отвечает на них.

Чтобы обеспечить физическую безопасность малыша, не оставляйте телефон, зарядное устройство, наушники, батарейки и провода у кровати или в зоне ползания. Заряжайте устройства вне досягаемости ребенка, не оставляйте телефон рядом с малышом.

Родители с удовольствием фотографируют малыша, но и здесь есть свои риски. Не перегружайте ребенка, сделайте несколько кадров и уберите устройство. Не используйте вспышку рядом с лицом младенца и не пытайтесь добиться «удачной реакции» громкими звуками или ярким экраном. Кроме того, перед публикацией фотографии проверьте, кто ее увидит и не раскрывает ли она адрес, медицинские сведения или ежедневный маршрут семьи. Не размещайте изображения, которые в будущем могут поставить ребенка в неловкое положение.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Не передавайте гаджет ребенку**

Телефон, планшет и пульт должны оставаться предметами для взрослого, а не игрушками малыша.

2 Не используйте экран для отвлечения

Использование гаджетов может действительно ненадолго отвлечь ребенка, но можно пропустить действительно серьезные причины его беспокойства.

3 Убирайте телефон во время общения

Когда кормите, переодеваете, укладываете или играете с малышом, сосредоточьтесь на ребенке. Живой отклик взрослого важнее электронной стимуляции.

4 Согласуйте правила со всеми близкими

Родителям, старшим детям, бабушкам и дедушкам следует придерживаться общей позиции: не показывать младенцу видео и не давать гаджет «на несколько минут».



ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**БУДУЩЕЕ РЕБЕНКА В МИРЕ ТЕХНОЛОГИЙ:
ЧТО МЫ ЗАКЛАДЫВАЕМ СЕЙЧАС****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Можно ли рано начинать знакомить ребенка с цифровыми технологиями?»

«Не будет ли он отставать от других детей, если не пользуется планшетом?»

«Какие «цифровые» привычки важно сформировать до трех лет?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Умение нажимать на экран еще не означает готовности к осмысленному использованию технологий. Многие родители справедливо замечают: ребенку предстоит жить в мире цифровых технологий, а значит, знакомить его с ними нужно так же активно, как и с другими явлениями окружающей действительности. В конечном счете решение остается за родителями. Но необходимо помнить, что для малыша любознательность, способность играть, общаться, обращаться за помощью и взаимодействовать с людьми гораздо важнее, чем цифровые навыки. В раннем возрасте ведущей является предметная деятельность: ребенок познает свойства реальных предметов и учится действовать с ними. Подменять настоящую активность виртуальной крайне нежелательно.

В современных рекомендациях по использованию цифровых устройств в детском возрасте предлагается оценивать не только количество минут, но и содержание, обстоятельства использования и то, какие занятия вытесняет взаимодействие с цифровым устройством. Раннее знакомство с миром технологий само по себе не дает ребенку преимуществ в развитии. Если родители решили познакомить ребенка с цифровым материалом, его используют эпизодически и только вместе со взрослым, не позволяя экрану заменять собой сон, движение, общение и предметную игру.

Цифровой материал в раннем возрасте лучше всего использовать редко, недолго и только вместе со взрослым. Единой выверенной продолжительности взаимодействия ребенка с цифровым контентом не существует; необходимо учитывать возраст ребенка и его индивидуальные особенности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Собственный смартфон ребенка**

Не спешите давать ребенку личное устройство. Ребенку раннего возраста не нужен собственный смартфон или планшет. Если используется смартфон или планшет, устройство находится под управлением взрослого.

2 Не делайте гаджет утешением

Сначала помогите ребенку успокоиться через объятия, движение, дыхание или переключение на игру. Иначе «экран-утешитель» может стать единственным знакомым способом справиться со скукой и расстройством.

3 Показывайте назначение технологий

Вместе позвоните родственнику, найдите фотографию животного, включите музыку или посмотрите карту. После этого переходите к реальному действию: нарисуйте увиденное, найдите похожий предмет, разыграйте сюжет.

4 Будьте примером

Откладывайте телефон во время разговора и еды. Сообщайте о своем действии: «Я отвечаю на сообщение и уберу телефон», чтобы цифровое взаимодействие не заменяло реальное общение.



ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**МУЛЬТФИЛЬМЫ И РАЗВИВАЮЩИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ:
ЧТО ПОЛЕЗНО, А ЧТО МЕШАЕТ РАЗВИТИЮ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Действительно ли «развивающее» приложение развивает ребенка?»

«Какие мультфильмы можно показывать после 2 лет?»

«По каким признакам можно заметить перегрузку?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Название «развивающий» не гарантирует пользы. Экранное упражнение не заменяет действие с реальным предметом. Собирая пирамидку на планшете, ребенок не чувствует форму, вес и положение колец в пространстве и не сможет применить новые знания нигде, кроме самой игры.

Если родители решили познакомить малыша с цифровыми ресурсами, нужно уделить время поиску качественного и осмысленного цифрового контента (картинки с изображением животных, простые короткие видео или игры, направленные на изучение цветов, форм, записи звуков природы). Такой поиск должен начинаться с вопросов: «Чему это научит ребенка? Как это повлияет на его развитие и самочувствие?».

Мультфильмы, даже самые короткие, лучше начинать показывать уже после трех лет. Если есть старшие дети, которые смотрят мультфильмы, подходящие возрасту, малыша лучше в это время увести от экрана или предложить ему другое занятие. Не будут полезны ребенку просмотр рекламы, фоновая работа телевизора и компьютерная игра на мониторе взрослого человека.

Знакомство с цифровым контентом лучше начинать с коротких эпизодов при обязательном участии взрослого; продолжительность определяют с учетом возраста и состояния ребенка.

Обязательно следуйте ряду простых, но очень полезных правил: предварительно проверяйте содержание, выбирайте короткий, понятный сюжет, смотрите и играйте вместе. Обязательно переносите увиденное в предметную деятельность. После просмотра предложите построить настоящую башню, найти предмет нужного цвета, повторить движение или рассмотреть книжную иллюстрацию.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Оценивайте содержание**

Пометка «развивающее» в приложении или видео сама по себе не подтверждает пользу. Предварительно просмотрите материал целиком.

2 Выбирайте короткий и понятный сюжет

Ребенку нужны простые образы и действия, которые взрослый сможет объяснить и затем показать в реальной жизни.

3 Смотрите только вместе

Называйте героев и их действия, помогайте связать изображение с реальными предметами. Не оставляйте ребенка наедине с гаджетом.

4 Замечайте признаки перегрузки

Раздражительность, хаотичная активность, испуг, трудности с завершением просмотра или засыпанием – повод сократить время либо отказаться от этого контента.



ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)

СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ ГИГИЕНЫ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

- «Какие ограничения должны действовать для всей семьи?»
- «Можно ли показывать мультфильм во время еды?»
- «Стоит ли использовать телефон как вознаграждение?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Правила работают, когда они понятны, постоянны и соблюдаются всеми членами семьи (в том числе и взрослыми). Взрослым, которые не поднимают голову от новостной ленты, проводят вечера уткнувшись в телевизор или монитор, будет сложно объяснить ребенку вред чрезмерного использования гаджетов. Здесь, как и во многих других аспектах воспитания, важен личный пример. Цифровая гигиена – это умение соблюдать баланс между погружением в цифровой мир и реальной жизнью – активностью, прогулками, живым общением.

Цифровая гигиена ребенка раннего возраста предполагает последовательность и продуманное поведение взрослых при использовании цифровых устройств в семье. Иногда гаджет используется как приз за хорошее поведение, и тогда устройство приобретает для ребенка особую (излишнюю) ценность. Если взаимодействие с цифровым устройством сопровождается едой или засыпанием, ребенку становится труднее контролировать естественные процессы без дополнительной стимуляции. Маленькому ребенку легче соблюдать несколько постоянных правил, чем каждый раз принимать новое решение взрослого. Ограничение должно быть предсказуемым: где, когда, что и с кем можно смотреть. Правила работают лучше, если их придерживается вся семья.

Завершение просмотра должно быть предсказуемым. Взрослый заранее называет последний эпизод, при необходимости использует таймер как подсказку и сразу предлагает конкретное следующее действие: игру, прогулку, купание или чтение.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Время без экрана

Телефон, планшет, телевизор и другие цифровые устройства не используются во время еды, посещения туалета, одевания, семейного разговора и подготовки ко сну.

2 Не делайте гаджет наградой

Не обещайте мультфильм за съеденный обед, уборку игрушек или прекращение плача. Предлагайте совместную игру, прогулку или чтение.

3 Предупреждайте о завершении

Заранее скажите: «Серия заканчивается – планшет будет отдыхать». После выключения сразу предложите понятный переход: попить воды, выбрать книгу или пойти играть.

4 Начинайте с себя

Родители откладывают телефоны за столом, во время игры и беседы. Все близкие придерживаются одинаковых правил и не отменяют ограничения без необходимости.



ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ЦИФРОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ДОШКОЛЬНИКА:
НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Сколько времени можно проводить перед экраном?»

«Какой контент может напугать ребенка?»

«Может ли ребенок самостоятельно смотреть мультфильмы без присутствия взрослых?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Дошкольник еще не всегда может отделить вымысел от реальности. Агрессивные действия героев, сцены преследования, «мягкое» мультяшное насилие – все это может восприниматься буквально и переноситься в игры и поведение. Поэтому даже при просмотре мультфильмов взрослый должен быть рядом с ребенком и контролировать сюжет и содержание.

Современный дошкольник может уверенно управлять устройством, но еще не способен надежно оценивать рекламу, намерения незнакомого человека и достоверность увиденного. Яркий персонаж, знакомая фотография или похожий голос не подтверждают безопасность происходящего. Основной алгоритм для ребенка, если его что-то напугало в сети, таков: остановиться – закрыть – ничего не отправлять – позвать взрослого. Взрослый должен реагировать спокойно, чтобы ребенок не боялся рассказывать о неприятном случае. Ребенку необходимо объяснить, что он не должен сообщать в интернете имя и адрес, размещать фотографии, геолокацию, пароли и коды, отвечать незнакомым людям или совершать покупки. При неприятной или непонятной ситуации он обязательно должен обратиться к взрослым.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Родительская проверка**

Учитывайте возрастную маркировку, содержание сюжета, темп, звуковой ряд и цветовую палитру. Исключайте насилие, сексуализированные и пугающие образы.

2 Интернет только рядом со взрослым

Устройство должно находиться в общей комнате. Новые игры, сайты и видео сначала проверяет родитель. Объясняйте, что происходит на экране, где вымысел, а где реальность. Обсуждайте поступки героев и показывайте ненасильственные способы разрешения конфликтов.

3 Не допускайте бесконечного просмотра

Пролистывание коротких видео недопустимо для дошкольника. Не оставляйте включенными автоматическое продолжение и открытую рекомендательную ленту.

4 Простые правила безопасности

Нельзя самостоятельно сообщать имя и фамилию, адрес, номер телефона, пароли и коды. Дошкольнику не нужны открытые чаты, сообщения от незнакомцев и публичные трансляции.



ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

- «Какие изменения после просмотра должны насторожить?»
- «Может ли мультфильм вызвать устойчивый страх?»
- «Как обсуждать неприятный цифровой опыт?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Несоответствующий возрасту контент может вызывать нервозность, замкнутость, страхи, проблемы со сном. Особенно внимательно следует относиться к сценам агрессии, преследования, жестокости, паранормальным образам. Дошкольник не всегда отделяет вымысел, рекламу и постановочную сцену от реальности. Даже шуточная агрессия, преследование или превращение героя могут восприниматься буквально и становиться причиной страхов. На эмоциональное состояние влияет не только содержание, но и устройство цифровой среды: бесконечная лента, автоматический запуск следующего видео, частые призывы что-либо купить.

Родителю важно наблюдать не только за тем, что смотрит ребенок, но и за его состоянием после просмотра. Обратите внимание на ночные страхи, раздражительность, отказ от обычных игр и сильный протест при выключении. Обсуждайте увиденное. Спросите: «Что тебя удивило или испугало?», «Как еще мог поступить герой?». Объясняйте, где вымысел, реклама или специально созданный эффект. Не стыдите ребенка за реакцию. Фразы «Это же несерьезно» или «Ты уже большой» не помогают справиться со страхом. Назовите чувство, побудьте рядом и покажите безопасное завершение ситуации.

На самооценку ребенка могут влиять сравнения, рекламные образы, лайки и оценочные ролики. Взрослый помогает отличать рекламу и постановку от реальности, поддерживает реальные усилия, добрые поступки, творчество и способность обратиться за помощью.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Наблюдайте за ребенком

Обращайте внимание на резкую смену настроения, необычные вопросы, повторяющиеся страшные образы, тревожные игры, нарушения сна и появление агрессивных действий.

2 Отделяйте вымысел от реальности

Спокойно объясните, что происходило с героями и почему увиденное нельзя переносить в обычную жизнь. Не высмеивайте страх ребенка.

3 Поддерживайте самооценку вне экрана

Не связывайте ценность ребенка с победами, цифровыми наградами, количеством просмотров или одобрением зрителей. Отмечайте реальные усилия, добрые поступки, творчество и способность обратиться за помощью.

4 Обращайтесь за помощью

Если страх, тревога, нарушения сна или поведения сохраняются, рекомендуется проконсультироваться с психологом.



ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**НАСТРАИВАЕМ БЕЗОПАСНОЕ УСТРОЙСТВО И РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие функции необходимо ограничить на устройстве?»

«Достаточно ли установить программу родительского контроля?»

«Как исключить случайный переход к опасным материалам?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Технический контроль необходим, но он не заменяет участие взрослого. Взрослый может обеспечить предварительный просмотр материалов, фильтрацию, ограничение по времени и другие аспекты сопровождения цифрового опыта ребенка.

Дошкольнику не нужен самостоятельный доступ к социальным сетям, переписке, покупкам и открытой ленте рекомендаций. Устройство остается под управлением родителя, а ребенку предоставляется только заранее подобранный материал.

Родительский контроль помогает ограничивать контент, время, проведенное в сети, покупки и круг общения, но не заменяет присутствия взрослого. Эту функцию следует подключать на всех устройствах, доступных ребенку: телефоне, планшете, компьютере, игровой приставке и Smart TV. Тем не менее фильтры могут пропускать неподходящие материалы, поэтому настройки необходимо сочетать с совместным использованием и обсуждением.

Регулярно обновляйте систему и приложения, проверяйте историю использования и новые функции после обновлений. Делайте это открыто: объясняйте ребенку, что настройки нужны для безопасности, а обратиться к взрослому можно без страха наказания.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Подключите детский режим**

Оставьте доступ только к заранее проверенным мультфильмам, приложениям и играм, соответствующим возрастной маркировке.

2 Ограничьте самостоятельный поиск

Ограничьте самостоятельный доступ ребенка к браузеру, установке приложений и покупкам и общение с неизвестными пользователями. Отключите автоматическое воспроизведение и ленту коротких видео.

3 Установите временное ограничение

Настройте таймер и завершение сеанса, но предупреждайте ребенка заранее. Не выключайте материал внезапно и без предупреждения; учитывайте ситуацию и заранее сообщайте о завершении.

4 Проверяйте состояние ребенка

Периодически просматривайте историю использования и наблюдайте за настроением и поведением дошкольника.



ДЕТСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



50

ДЕТСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ОБЩЕНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)

МЫ ВМЕСТЕ: ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ С РЕБЕНКОМ

ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ

«Как понять, когда ребенок готов к общению, а когда устал?»

«Как правильно реагировать на плач полугодовалого ребенка?»

«Как понять, что ребенок устал от общения и пора сделать паузу?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В первые месяцы жизни готовность к общению со взрослым видна по проявлениям ребенка. Он спокоен, его взгляд сфокусирован на вашем лице, он гулит, улыбается и активно двигает ручками и ножками – это лучшее время для разговора. Усталость проявляется иначе: малыш начинает отводить взгляд в сторону, смотреть «сквозь» вас, часто и шумно зевать, тереть кулачком глаза или нос, выгибать спину.

В полгода плач – это уже не только сигнал боли или голода, но и способ выразить обиду на прерванную игру или скуку. Сначала убедитесь в физическом комфорте: не жарко ли малышу, не хочет ли он есть. Если базовые потребности удовлетворены возьмите ребенка на руки, назовите его чувство вслух («Я вижу, ты расстроился, потому что мячик укатился») и просто побудьте рядом.

Как только младенец перестает удерживать зрительный контакт, отворачивает голову, сжимает кулачки, внезапно начинает капризничать без причины при попытке продолжить игру, не пытайтесь растормошить его громкими звуками. Возьмите ребенка на руки, приглушите свет в комнате, начните петь знакомую колыбельную, давая его психике возможность переключиться и успокоиться.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Ответчайте на плач

Относитесь к плачу и гулению ребенка как к приглашению к общению. Старайтесь откликаться на его сигналы сразу, не боясь «приучить к рукам». Когда вы берете малыша на руки по первому требованию, он понимает: «Меня слышат, я важен».

2 Говорите лицом и телом

Разговаривайте с малышом не только словами, но и лицом. Пока младенец еще не понимает речь, он воспринимает ваши эмоции через мимику, интонацию и взгляд. Наклоняйтесь над ним, чтобы поймать его взгляд, искренне улыбайтесь в ответ на его улыбку и повторяйте за ним звуки. Такие простые «диалоги» показывают ребенку, что взрослый его понимает.

3 Следуйте за интересом малыша

Лучшее занятие для малыша – это игра со взрослым. Пусть игра длится столько, сколько сохраняется интерес малыша. Если он отворачивается или трет глаза, сделайте паузу.

4 Важно присутствие взрослого

Разговаривайте с ребенком вслух, комментируйте свои действия («А сейчас мы наберем теплую ванну»). Когда вы искренне улыбаетесь в ответ на его первую улыбку или берете на руки по первому плачу, малыш понимает: «Мир безопасен, а я здесь нужен». Так формируется базовое доверие к миру.



ОБЩЕНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**ИГРЫ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ С МЛАДЕНЦЕМ: РАЗГОВАРИВАЕМ, ОТВЕЧАЕМ,
ПОВТОРЯЕМ****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

«Как правильно играть в «ку–ку» и прятки с восьмимесячным малышом?»

«Когда появляется умение ребенка показывать пальчиком на предмет?»

«Как правильно развивать мелкую моторику ребенка и зачем это нужно?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В восемь месяцев игра «ку–ку» и прятки особенно полезна. Она помогает малышу понять принцип постоянства объекта: вещь (или человек) существует, даже когда ее не видно. Начинайте просто: закройте лицо руками, а потом откройте и улыбнитесь ребенку (можно прятать игрушку). Играйте, когда ребенок в хорошем настроении. Постепенно усложняйте: пусть малыш сам ищет предмет, который вы спрятали. Это формирует не только понимание постоянства, но и эмоциональную реакцию.

Первые попытки показать пальчиком обычно появляются в 7–8 месяцев. Сначала ребенок тянет руку к предмету, который хочет получить («дай»). К 9–10 месяцам он начинает активнее выделять указательный палец, а в период с 10 до 12 месяцев жест становится более осознанным. Малыш показывает, чтобы привлечь внимание («смотри!»). Демонстрируйте жест сами, показывайте на предметы и называйте их.

В восемь месяцев ребенок уже пробует «пинцетный захват», то есть берет мелкие предметы большим и указательным пальцами. Предлагайте игры с разными фактурами: пусть трогает ткани (мех, бархат), дерево, пластик, шуршащую бумагу. Подойдут колечки от пирамидки, сортеры, баночки с легко открывающимися крышками, мягкие книжки с текстурными элементами. Регулярные, но короткие занятия дадут лучший результат.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Общайтесь через игру**

В этом возрасте игра является единственным языком, на котором малыш может общаться с миром. Через простую цепочку общения «сказал–ответили–повторили» выстраивается фундамент его интеллекта, речевого развития и базового доверия к миру.

2 Разговаривайте и наблюдайте

От 2 до 6 месяцев формируется диалог лицом к лицу с малышом. Четко произносите звуки, повторяйте за ребенком гуление («а–а–а», «у–у–у») с паузами, превращайте лепет в разговор по очереди. Используйте потешки и песенки во время взаимодействия с ребенком.

3 Отвечайте на действия

От 6 до 9 месяцев ребенок активно исследует мир. Играйте в «Ку–ку» и прятки игрушки под платочком. Вводите жесты–прощания (махать ручкой «пока–пока»), играйте в «Ладушки» для развития координации и давайте предметы разной фактуры, называя их свойства вслух («мех мягкий», «мячик круглый»).

4 Играйте в звукоподражание

От 9 до 12 месяцев младенец переходит к активному лепету и первым словам, копируя вашу артикуляцию и речь. Побуждайте малыша повторять слоги за вами. Давайте ребенку простые просьбы «Дай мячик» или «Помаши ручкой». Хвалите его за выполнение.



ОБЩЕНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС–1 ГОД)**КАК ОБЩАТЬСЯ С МЛАДЕНЦЕМ****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

«Нужно ли использовать развивающие игрушки для общения или просто быть рядом?»

«Как понять, что ребенок устал и ему нужно отдохнуть?»

«О чем говорить с пятимесячным младенцем?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В возрасте от 2 месяцев до 1 года главным в эмоциональном общении ребенка со взрослым является лицо и голос близкого взрослого. Игрушки служат лишь инструментами для привлечения внимания и тренировки зрения, они не могут заменить живой контакт. Ребенку важнее видеть улыбку взрослого, следить за движением губ и чувствовать тепло рук. Это формирует базовое доверие к миру.

Младенец сигнализирует об усталости через язык тела еще до того, как начнет плакать. Он начинает отводить взгляд в сторону, смотреть «сквозь» предметы, часто зевать, хмуриться или выгибать спину. Появляются хаотичные движения ручками, малыш может тереть глаза кулачком или носиком. В этот момент желательно прекратить общение.

В пять месяцев разговор строится по принципу «здесь и сейчас». Комментируйте все, что делаете вы и видит ребенок: «Сейчас мы наденем мягкую шапочку», «Смотри, папа пришел, помашем папе ручкой». Описывайте его собственные действия: «Ты тянешься к колечку, ты крепко схватил его!». Используйте певучую интонацию и делайте паузы, давая ребенку возможность ответить вам гулением или улыбкой.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Отвечайте на каждый сигнал**

Не игнорируйте плач ребенка. Быстрая реакция взрослого на зов формирует у ребенка чувство защищенности.

Берите малыша на руки не только когда ему больно, но и просто для общения, не опасаясь избаловать его вниманием.

2 Разговаривайте эмоционально

Комментируйте свои действия, называйте вещи, пойте песни и меняйте интонации в голосе. Не стесняйтесь говорить высоким певучим голосом («материнский язык») – высокие звуки лучше удерживают внимание младенца и стимулируют развитие слуха.

3 Следуйте за инициативой ребенка

Начинайте игры, когда малыш отдохнул, и прекращайте при первых признаках переутомления. Позволяйте крохе самому выбирать объект интереса во время прогулки или бодрствования дома, лишь озвучивая его выбор.

4 Любите ребенка и разговаривайте с ним

Превратите кормление и умывание в ритуалы близости. Сопровождайте прикосновения ласковыми словами, используйте потешки – так ребенок учится связывать физический комфорт с вашим присутствием.



ОБЩЕНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ПЕРВЫЙ ОПЫТ ОБЩЕНИЯ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

«Как помочь ребенку 1,5 лет наладить первые контакты со сверстниками?»

«Какие выстраивать диалог с двухлетним ребенком и развивать его инициативность в общении?»

«Как научить ребенка договариваться?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В этом возрасте дети играют не вместе, а рядом (параллельная игра). Не заставляйте ребенка делиться игрушками. Принесите на площадку две одинаковые лопатки или мячи: так детям проще оказаться в одном игровом поле без конфликта. Называйте эмоции и действия обоих детей вслух («Маша взяла синий мяч, а Петя хочет такой же»), оставаясь рядом.

Переходите от инструкций к вопросам, у которых есть выбор из двух вариантов: «Ты будешь пить воду или компот?», «Наденем красную шапку или синюю?». Это дает ребенку чувство контроля над ситуацией. Всегда делайте паузу после своей фразы, давая ему время ответить – сначала жестом или словом, затем короткой фразой. Если он говорит: «Би-би», отвечайте утвердительно и добавляйте детали: «Да, это большая красная машина».

Прямые уговоры отдать игрушку в 2–3 года не работают, так как понятие времени для ребенка еще абстрактно. Предложите поменяться («Дай Саше машинку, а он даст тебе свой трактор»).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Иг्राйте вместе с ребенком**

Играйте в простые предметные игры (собирайте пирамидку, раскладывайте фигурки по цветам). Ребенок учится взаимодействовать и понимать ваши подсказки.

2 Проговаривайте эмоции и ситуации

Употребляйте простые фразы: «Ты расстроился, потому что машинка укатилась. Давай найдем ее». Это помогает малышу осознавать свои чувства. Называйте свои чувства. Скажите: «Ты расстроен, потому что мы уходим с площадки». Это учит ребенка понимать свои эмоции.

3 Создавайте ситуации для общения

Необходимо создавать безопасные ситуации для контакта с другими детьми. Например, совместные действия с одинаковыми игрушками (катать мячи, стучать ложками). Так зарождается интерес к общению.

4 Развивайте самостоятельность

Спросите ребенка: «Сам возьмешь яблоко или тебе помочь?» Поддерживайте его попытки, даже если получается неидеально. Давайте выбор из двух вариантов. Так удовлетворяется потребность малыша в самостоятельности.



ОБЩЕНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК КУСАЕТСЯ, ТОЛКАЕТСЯ, ОТБИРАЕТ ИГРУШКИ****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

«Как понять, почему ребенок в 2–3 года кусается и толкается?»

«Какие фразы можно говорить ребенку, когда он отбирает игрушки у других детей?»

«Как научить ребенка делиться игрушками и договариваться?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Чаще всего кусание, толкание и отбирание игрушек у детей 1–3 лет – это не проявление «плохого характера», а способ выразить сильные эмоции или добиться желаемого, когда слов еще не хватает. В этом возрасте ребенок только учится управлять своими действиями, понимать границы и договариваться. Важно не ругать малыша за поведение, а помогать ему справляться с эмоциями и осваивать приемлемые способы взаимодействия.

Действуйте спокойно и четко. Скажите ребенку, что нельзя кусать – это больно, назовите эмоцию. Можно сказать так: «Ты злишься, потому что хочется эту игрушку». Сразу предложите альтернативу и вместе придумайте, как попросить игрушку, поиграть по очереди или выбрать другую. Постоянство взрослых и понятные правила, например «Мы не толкаемся; можно сказать «дай», помогают ребенку быстрее усвоить допустимые способы поведения. Закрепить новые навыки помогают разыгрывание сценок с игрушками, где мишка просит машинку, а зайчик делится морковкой, проговаривайте правила перед походом на площадку, хвалите за попытки договориться.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Полезны совместные игры**

Организуйте совместные игры в привычной для ребенка обстановке. Малышу гораздо легче взаимодействовать в маленькой группе. Так он чувствует себя безопаснее и охотнее включается в общение со сверстником.

2 Помогайте ребенку «проговаривать»

Показывайте ребенку на примере, как поздороваться, предложить игрушку или позвать в игру. Можно сказать так: «Смотри, Катя строит домик, пойдем посмотрим?». Малышу важно слышать и повторять короткие, четкие фразы. Они становятся примером для общения с другими детьми.

3 Вводите понятные правила

Скажите ребенку: «Сначала играем мы, потом твой друг», «Игрушки мы не отбираем, их можно попросить». Поддерживайте эти правила каждый раз, мягко останавливая нежелательные действия и сразу предлагая допустимую альтернативу.

4 Обыгрывайте ситуации общения

Подойдут игры с игрушками. Пусть мишка попросит у зайчика ведерко, а кукла предложит вместе попить чаю. Такие игры формируют первоначальные представления о дружбе.



ОБЩЕНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**МАЛЫШ СРЕДИ ДРУГИХ: ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

- «Какие простые правила поведения стоит первыми объяснить малышу 2–3 лет?»
«Как понятно сказать ребенку, что нельзя отбирать игрушки?»
«Как правильно закреплять правила и справиться с эмоциями?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Правила поведения среди других детей не должны быть сложными. Лучше ограничиться несколькими правилами. Такими как «не толкаем и не кусаем», «игрушки не отбираем, а просим», «если кто-то плачет, то можно подойти и пожалеть». Малышу проще усвоить короткие и четкие фразы, если они звучат одинаково от всех взрослых.

Не просто озвучивайте правила, а сразу показывайте, как их выполнять. Вместе подойдите к ребенку и скажите: «Можно поиграть с твоей машинкой?», предложите обмен: «Ты дашь мне кубик, а я тебе – мячик». В мягкой форме останавливайте нежелательные действия и тут же предлагайте допустимую альтернативу. Нужно учитывать, что самоконтроль еще слабо развит. Если малыш нарушает правило, чаще всего это не упрямство, а нехватка сил справиться с желанием. Основная задача взрослого повторить правило еще раз.

Закреплять правила удобно через игру и ежедневные ситуации. Разыгрывайте сценки с игрушками, проговаривайте план перед выходом на улицу: «Сначала поздороваемся, потом спросим, можно ли поиграть с игрушками». Отмечайте попытки ребенка вести себя правильно: «Ты не выхватил, а сказал «дай» – это правильно!». Так ребенок постепенно учится выбирать подходящие способы взаимодействия.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Вводите минимум правил**

Достаточно 3–4 правила: «не кусаемся», «не толкаемся», «игрушки просим, а не выхватываем», «если кто-то плачет, то можно пожалеть». Используйте одни и те же слова каждый раз. Например, можно сказать так: «Мы не толкаем, а говорим «подвинься, пожалуйста».

2 Показывайте на практике

Не ограничивайтесь словами, а действуйте вместе. Подойдите к другому ребенку и скажите: «Можно посмотреть машинку?» или предложите обмен игрушкой. Дети учатся через подражание, поэтому лучший способ «объяснить» правило – это продемонстрировать его в реальной жизни.

3 Используйте игры с игрушками

Разыгрывайте мини-сценки, где мишка хочет взять ведерко у зайчика, кукла просит поделиться ложкой. Проговаривайте простые фразы. Говорите так: «Можно с вами?», «Твоя очередь, а потом моя». Такие игры помогают ребенку заранее освоить нужные действия и слова.

4 Поддерживайте правильное поведение

Хвалите ребенка за хороший поступок. Поясняйте ребенку: «Ты не выхватил, а сказал «дай» – это правильно!». Так закрепляется новое поведение.



ОБЩЕНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ОБЩЕНИЕ СО ВЗРОСЛЫМИ И СВЕРСТНИКАМИ: СОЦИАЛЬНЫЕ НОРМЫ****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие нормы в общении со взрослыми можно сформировать у ребенка 3–7 лет?»

«Как научить ребенка договариваться со сверстниками и мирно решать споры?»

«Как помочь ребенку замечать эмоции других людей и подбирать подходящие слова?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В этом возрасте ребенок может освоить базовые нормы уважительного общения со взрослыми. Говорить вежливые слова, такие как «пожалуйста» и «спасибо», сообщать о своих просьбах вежливо, а не требованием. Эти правила лучше не просто проговаривать, а закреплять в повседневной жизни. Ребенок постепенно понимает, что вежливость необходима в общении с другими людьми.

В процессе общения со сверстниками социальные нормы строятся вокруг сотрудничества и учета желаний другого. В ребенке можно воспитывать умение договариваться о ролях в игре, соблюдать очередность, извиняться, если это необходимо. Полезно обсудить и продумать простые «фразы» для таких ситуаций: «Можно я буду следующим?», «Прости, я нечаянно», «Давай придумаем вместе». Регулярное проигрывание похожих диалогов в спокойной обстановке снижает количество конфликтов в игре.

Используйте совместную деятельность и обсуждение эмоций. Помогут чтение книг, разбор поступков героев, сюжетно-ролевые игры, где ребенок пробует разные роли, а также обсуждение жизненных ситуаций. Например, «Ты хотел начать игру первым, а Маша расстроилась. Как можно было договориться?». Помогите ребенку увидеть связь между своим действием и реакцией другого человека.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Изучите «правила вежливости»**

В повседневных ситуациях вместе с ребенком здоровайтесь, просите, благодарите, извиняйтесь. Например, при обращении к продавцу в магазине. Используйте короткие готовые фразы, чтобы ребенку было проще их запомнить.

2 Разыгрывайте ситуации в сюжетной игре

Пусть ребенок попробует разные роли: лидера, участника, того, кому обидно. Например, разыграйте спор из-за игрушки или распределение ролей в игре, подсказывая простые способы договориться «Давай по очереди», «Можно я буду водителем, а ты – пассажиром?». Так, формируется умение договариваться.

3 Обсуждайте мотивы героев книг

Обсуждайте с ребенком поступки героев книг. Спросите у ребенка «Как ты думаешь, что сейчас чувствует этот мальчик?», «Почему он расстроился?», «Что можно было сделать по-другому?». Такие разговоры помогают ребенку понять, как его поступки влияют на других.

4 Поддерживайте ребенка

Хвалите ребенка за усилия. Можно сказать так: «Ты дождался своей очереди, это не просто, ты – молодец!»). При необходимости предлагайте альтернативу.



ОБЩЕНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ НАХОДИТЬ ДРУЗЕЙ И МИРИТЬСЯ****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

«Как помочь ребенку сделать первый шаг к знакомству со сверстником?»

«Какие слова и фразы можно подсказать ребенку, чтобы он мог помириться после ссоры?»

«Как поддержать и чему научить, если ребенка не принимают в общую игру?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В этом возрасте ребенку проще заводить знакомства в понятной и безопасной обстановке: на детской площадке, в группе детского сада, где есть повторяющиеся встречи и общие занятия. Важную роль играет поддержка взрослого. Родитель может вместе с ребенком подойти к сверстникам и предложить игру. Скажите так: «Можно мы с вами построим башню?» или познакомить ребенка с правилами общей игры. При этом важно не навязывать дружбу, а дать ребенку время присмотреться и включиться в свой темп.

Чтобы ребенок мог мириться после ссоры, ему нужны простые фразы. Например: «Прости, я нечаянно», «Давай снова играть» ..., «Я не хотел тебя обидеть». Полезно заранее проигрывать такие ситуации в игре с игрушками. Пусть мишка извинится перед зайчиком, а кукла предложит снова вместе катать машинку. Такие игры помогают ребенку восстановить контакт в реальной ссоре, не чувствуя себя растерянным.

Обсуждайте с ребенком не только примирение, но и то, что такое «дружба». Объясните ребенку, что это не всегда быть вместе. Бывают моменты, когда кто-то просто не хочет играть, такое возможно. Помогите ребенку различать разные типы ситуаций. Отказ от совместной игры не всегда отвержение, иногда это просто выбор другого занятия.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Создавайте совместные занятия**

Выбирайте игры с понятной общей целью. Например, построить башню, раскрасить большой лист, собрать пазл. В небольшой группе ребенку проще включиться. Это хорошая основа для первых дружеских отношений.

2 Познакомьте с правилами знакомства

Такие фразы важны для знакомства и предложения игры. Например, «Привет, я Миша. Можно с вами?», «У меня есть машинка, давай вместе возить кубики», «Я строю гараж, хочешь помочь?». Проговаривайте их дома, можно с игрушками или перед выходом на площадку. Так ребенку проще сделать первый шаг.

3 Разыграйте дома разные ситуации

Проигрывайте варианты примирения. Пусть мишка нечаянно толкнет зайчика, а потом извинится, кукла предложит снова играть, медвежонок подождет своей очереди. Используйте короткие фразы: «Прости, я не хотел», «Давай по очереди», «Можно я потом?», «Ты расстроился? Я помогу».

4 Обсуждайте ситуации после прогулки

Спрашивайте у ребенка «Как ты выиграл?», «Что ты чувствовал?», «Что другой ребенок мог чувствовать?», «Что получилось, а что было сложно?». Хвалите за попытки установить контакт, подойти, предложить игру, извиниться, подождать.



ОБЩЕНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**РЕЧЕВОЙ ЭТИКЕТ: УЧИМСЯ СЛУШАТЬ, ПРОСИТЬ И ДОГОВАРИВАТЬСЯ****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

«Как научить ребенка слушать собеседника и не перебивать, когда говорят другие?»

«Какие простые фразы помогут ребенку вежливо попросить, о чем-то или предложить совместную игру?»

«Как научить ребенка вежливо договариваться?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Необходимо научить ребенка слышать собеседника. Умение слушать – это способность замечать слова, интонацию и эмоции другого человека. Ребенок постепенно понимает, что речь человека направлена на контакт, поэтому учите ребенка не перебивать, а дожидаться своей очереди говорить.

Предложите ребенку готовые короткие фразы, которые звучат уважительно, но остаются понятными для сверстников. Например, такие как: «Можно я тоже?», «Дай, пожалуйста, ненадолго», «Ты сейчас играешь? Потом можно мне?». При этом важно разделять просьбу и требование. Фраза без «пожалуйста» и с резкой интонацией воспринимается как приказ, а с вежливыми словами всегда как предложение договориться.

Учите договариваться ребенка через практику и понятные правила. Важны очередность, выбор, компромисс. Хорошо применять простые фразы для типичных ситуаций: «Сначала ты, а потом я», «Давай разделим», «Можно я возьму эту, а ты – другую игрушку». Особенно ценно, если эти правила сначала отрабатываются в спокойной игре (например, с игрушками), а потом применяются в реальной жизни. При этом взрослый показывает, что договариваться правильно.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Подавайте пример общения**

В жизни осознанно используйте «волшебные слова» («пожалуйста», «спасибо», «извини»), не перебивайте собеседника, дослушивайте до конца. Ваша спокойная, уважительная манера разговаривать с людьми будет эффективным примером речевого этикета.

2 Используйте короткие фразы

Важны фразы для разных ситуаций. Для просьбы – «Можно, пожалуйста...», «Дай ненадолго, я верну», для привлечения внимания подойдут слова: «Слушай, я хочу сказать», для извинения: «Прости, я не подумал», для предложения сотрудничества: «Давай вместе...».

3 Практикуйте навык слушания

Через игровые правила и короткие задания. Например, «Сейчас говорит Маша, мы все слушаем, руку не поднимаем», или «Повтори одним предложением, что только что сказал папа». Полезно также читать вслух и обсуждать: «Что герой хотел сказать?»

4 Разбирайте реальные ситуации

Делайте акцент на выборе слов, их последствиях. Скажите: «Ты очень хотел высказаться, но перебивать неудобно, собеседник может забыть, что хотел сказать». Хвалите за любые попытки вести себя вежливо.



ИГРЫ И ИГРУШКИ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**ИГРУШКИ, КОТОРЫЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НУЖНЫ МЛАДЕНЦУ****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие игрушки будут развивать малыша в 2–3 месяца?»

«Какие игрушки купить малышу?»

«С какими игрушками можно играть с ребенком ближе к 1 году?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

До 1 года ребенку не нужно много игрушек. Выбирайте их под актуальный навык малыша. В возрасте от 2 до 4 месяцев ребенок учится фиксировать взгляд, следить за объектами и совершать первые осознанные движения руками. Для этого необходимы крупные контрастные картинки: геометрические фигуры, силуэты животных, которые можно подвешивать в кроватке на расстоянии 20–30 см от глаз ребенка.

Малыш в 5–7 месяцев активно исследует мир. В процессе игры с ребенком можно использовать текстурные мячики. Они представляют собой небольшие шары (диаметром 5–10 см), поверхность которых покрыта разнообразными тактильными элементами: мягкими шипами, ребристыми полосками, ворсинками, пупырышками. При выборе такого мячика для ребенка до года важно убедиться, что он цельный, без отверстий, и достаточно крупный, чтобы исключить риск проглатывания.

Для ребенка 8–10 месяцев пригодятся стаканчики – вкладыши, которые представляют собой набор пластиковых стаканчиков разного размера. Их можно собирать в пирамиду или вкладывать друг в друга. Простые музыкальные инструменты, такие как барабан, маракасы или ксилофон, где звук извлекается простым ударом руки. Тканевые мешочки с крупами. Игрушки-каталки, мячи с бубенчиком внутри или машинки, которые катятся от легкого толчка, стимулируя ребенка ползти за ними. Можно использовать простую пирамидку и крупный конструктор из 3–4 крупных деталей.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Чередуйте игрушки**

Разделите все игрушки ребенка на три–четыре небольших набора и меняйте их по очереди каждые несколько дней. Когда ребенок долго не видит знакомую погремушку или кубик, он воспринимает их как новые предметы.

2 Учитывайте безопасность и простоту

Игрушка должна быть крупной, без мелких деталей и выполненной из качественных материалов. Простые предметы, например, деревянные кубики, пластиковые стаканчики – пирамидки или тканевые мешочки развивают воображение.

3 Используйте бытовые предметы

Позволяйте малышу исследовать домашние предметы под вашим присмотром. Такие действия развивают мелкую моторику через понятную ему игру.

4 Важно не количество игрушек

В этот период ребенку нужно не количество, а правильное содержание. Выбирайте простые игрушки с разной текстурой и поверхностью: гладкие, мягкие, шероховатые, бугристые.



ИГРЫ И ИГРУШКИ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)

КАК ИГРАТЬ С МЛАДЕНЦЕМ

ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ

«Что делать, если ребенок быстро теряет интерес к игрушкам?»

«В какие совместные игры можно играть с грудничком?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Если ребенок быстро теряет интерес к игрушкам, это не признак лени или проблем с развитием, а норма. Младенцу до года сложно удерживать внимание на одном предмете дольше 5–10 минут. Не перегружайте пространство разными погремушками. Как только малыш начинает отворачиваться, хмуриться или выгибать спину, прекратите игру. Интерес вернется быстрее, если вы сами станете главной «игрушкой»: меняйте мимику и пойте. Живое лицо взрослого всегда увлекательнее для ребенка.

Совместные игры с грудничком должны строиться на контакте глаза в глаза и повторении. Самая простая игра – «Ку-ку», которая учит постоянству объектов (понимание того, что мама не исчезает навсегда). С 4–5 месяцев подойдет «Сорока-ворона», пальчиковые потешки, где текст сопровождается массажем ладошки. Когда малыш учится ползти, устройте «догонялки» по ковру на полу. Можно лечь рядом, чтобы ваше лицо было на его уровне, побуждая тянуться к вам.

В возрасте от 9 месяцев до 1 года у ребенка зарождаются первые элементы сюжетной и совместной игры. Малыш начинает понимать назначение предметов и подражать действиям взрослых. Он пытается «причесать» расческой, «покормить» из ложечки мишку или покатать машинку. Катайте мячик друг другу, стройте вместе башни из кубиков, хвалите его за первые маленькие победы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Движения через интерес

Выкладывайте любимые игрушки чуть дальше зоны досягаемости лежащего на животе младенца. Это мотивирует его сначала тянуться, затем ползти и осваивать пространство.

2 Усложняйте действия с предметами

После полугода показывайте ребенку новые способы использования привычных вещей. Учите его не просто стучать кубиком, а класть его в коробку или строить башню.

3 Развивайте игры по правилам

Около 9 месяцев ребенок готов к «играм по правилам» – это не строгие инструкции, а понятные, предсказуемые сценарии с четкой последовательностью: «Кати – лови», «Спрячь–найди», «Ладушки» с речевым сопровождением.

4 Организуйте зону доступных игрушек

Делайте игрушки легкодоступными. Размещайте их на уровне рук и глаз ребенка. Можно использовать невысокие открытые корзины, низкие полки или подносы. Так малыш сможет сам выбрать, чем заняться.



ИГРЫ И ИГРУШКИ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**НАВИГАТОР ПО ИГРУШКАМ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

«Какими должны быть первые развивающие игрушки для младенца в возрасте 2–3 месяцев?»

«Как выбрать безопасные игрушки для периода, когда у ребенка начинают резаться зубы?»

«Каков минимальный и достаточный набор игрушек для малыша, который учится ползать и сидеть?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Младенцы от 2 до 4 месяцев активно исследуют мир через органы чувств. В этот период нужно выбирать игрушки, которые стимулируют развитие зрения, слуха и первые осознанные захваты руками. Можно использовать легкие погремушки с мягким звуком, контрастные мобили и тактильные коврики. Главное – отсутствие мелких деталей, прочные швы у мягких элементов и легкий вес.

В возрасте от 4 до 7 месяцев дети начинают активно сидеть, ползать и изучать предметы. Для этого необходимы игрушки разной текстуры (ткань, силикон, гладкий пластик), прорезыватели, мягкие кубики, музыкальные инструменты с крупными кнопками, мягкие мячики и неваляшки.

С 7 до 12 месяцев ребенок начинает понимать назначение предметов: расческой причесываются, ложкой едят. Формируются действия «вкладывание-вынимание», «катить-ставить». Для развития ребенка можно использовать небольшие коробочки с крышками, пирамидки из 3–4 крупных колец, мячи, простые каталки. Помните, важно не перегружать ребенка обилием предметов, держите в доступе не более 4–5 игрушек одновременно, периодически меняя их.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Соблюдайте этапы развития**

В первые месяцы задачи развития ребенка быстро меняются, поэтому игрушка должна соответствовать текущему этапу.

2 Для этапа зрительного слежения

Для 2–4 месяцев берите игрушки с контрастными узорами и легкими звуками – они помогают ребенку фиксировать взгляд и тренировать хватательный рефлекс.

3 Для этапа тактильного исследования

В 4–7 месяцев отдавайте приоритет предметам разной текстуры: пупырчатые мячики, тканевые книжки и цельные силиконовые прорезыватели. Малыш активно изучает мир через осязание и рот.

4 Этап предметной игры и подражание

На этапе 7–12 месяцев выбирайте игрушки с простыми действиями («вложить-вынуть», «катить-ловить»). Используйте музыкальные игрушки с крупными кнопками, неваляшки и пирамидки из 3–4 колец и простые машинки.



ИГРЫ И ИГРУШКИ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ЗАРОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ДЕТСКОЙ ИГРЫ****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

«Как помочь ребенку перейти от разбрасывания игрушек к осмысленным игровым действиям?»

«В какие сюжетные игры можно играть с малышом в 1,5–2 года?»

«Как отнестись к тому, что ребенок играет не вместе с другими детьми, а рядом?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В возрасте от 1 года до 3 лет игра ребенка развивается от простого манипулирования предметами к зарождению первых сюжетов. Сначала малыш совершает предметные действия: он просто стучит машинкой, бросает мяч или перебирает детали. Ближе к двум годам ребенок начинает повторять бытовые цепочки действий, как у взрослых, например, кормит куклу, катает мишку в коляске или «лечит» папу. В этот период закладывается основа воображения и абстрактного мышления.

Главная задача родителей – не оставаться пассивными наблюдателями, а участвовать в игре. Малыш еще не умеет сам придумывать сюжеты, поэтому маме и папе важно показывать примеры действий: «Смотри, мишка устал, давай положим его спать и споем песенку». При этом не перегружайте ребенка правилами. Достаточно вызывать интерес и помочь связывать действия в единую историю.

Примерно до трех лет дети играют не вместе, а рядом. Этот этап называют параллельной игрой. Малыши могут сидеть в одной песочнице, но полноценного совместного сюжета у них еще нет. Не стоит заставлять ребенка делиться или играть в команде, в этом возрасте он только начинает интересоваться другими детьми как партнерами по игре.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Показывайте простые сюжеты**

Демонстрируйте цепочки действий из жизни, например, покажите, как сначала «сварить» суп в игрушечной кастрюле, а затем «покормить» мишку.

2 Используйте предметы-заместители

Учите малыша воображению, заменяя отсутствующие вещи. Пусть обычный кубик станет «телефоном», а желтый листик на прогулке – «тарелкой».

3 Озвучивайте происходящее

Комментируйте все действия в игре простыми словами, помогая ребенку связывать движения с речью. Это развивает словарный запас ребенка.

4 Не навязывайте жестких правил

Разрешайте крохе экспериментировать, не поправляйте его, если он везет машинку задом наперед или строит домик крышей вниз.



ИГРЫ И ИГРУШКИ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**КАК ИГРАТЬ С МАЛЫШОМ****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

«Как правильно играть с ребенком?»

«Что делать, если ребенок быстро теряет интерес к игрушкам?»

«Нужно ли уважать право ребенка на самостоятельность в игре?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Успех игры с ребенком раннего возраста заключается в вашей эмоциональной вовлеченности, а не в количестве дорогих игрушек. Малышу нужен партнер по игре, который умеет удивляться, менять голос за плюшевого мишку и искренне радоваться простым вещам. Сядьте на один уровень с ребенком, поймите его взгляд и следуйте за его инициативой. Если он увлеченно катает колесо от машинки, не навязывайте ему правильное использование предмета, а поддержите этот интерес.

Для развития сюжетной игры родителям важно показывать простые жизненные сценарии. «Покормите» пластмассовую собачку или «полечите» уставший грузовик. Комментируйте свои и детские действия короткими, понятными фразами. Вводите в такие игры предметы-заместители (например, пусть обычная коробка станет домиком). Так вы учите ребенка видеть в простых вещах новые смыслы.

Уважайте право ребенка на самостоятельность и вовремя берите паузу. Если вы заметили, что малыш сосредоточенно перебирает кубики или строит башню сам, не вмешивайтесь со своими советами и не перегружайте его лишними инструкциями. Задача родителя – дать импульс игре, показать новое действие, а затем постепенно отойти на второй план и позволить ребенку исследовать пространство.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Выбирайте сюжетные игрушки**

Покупайте кукол, фигурки животных и машинки среднего размера, у которых четко видны детали, чтобы ребенку было легко узнавать их и повторять действия взрослых.

2 Добавляйте игровые наборы

Приобретайте простые наборы игрушечной посуды, наборы доктора, инструменты, так как в этом возрасте дети обожают подражать ежедневным делам мамы и папы.

3 Включайте предметы-заместители

Оставляйте в доступе обычные деревянные кубики, крупные пуговицы, тканевые лоскуты или картонные коробочки, которые в игре могут легко превратиться в «хлеб», «одеяло» или «гараж».

4 Избегайте сложных игрушек

Откажитесь от игрушек, которые двигаются сами. Игрушка должна «оживать» только за счет активных действий самого ребенка.



ИГРЫ И ИГРУШКИ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ПЕРВЫЕ СЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ:
КОРМИМ КУКЛУ, ВЕЗЕМ МАШИНУ****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

«Как научить ребенка не просто катать машинку, а придумывать для простой сюжет для игры?»
«Что делать, если мальчик игнорирует машинки, но играет с куклой?»
«Когда ребенок уже готов перейти от простых действий с предметами к сюжетно-ролевой игре?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Первые сюжетные игры – это переход от простого бросания предметов к новым формам игрового поведения. В этом возрасте ребенок совершает открытие: он понимает, что игрушки могут оживать и повторять действия из реальной жизни. Когда малыш целенаправленно везет машинку в «гараж» под столом или прикладывает ложку к губам куклы, он не просто развлекается. В этот момент активно развиваются его воображение и координация движений; ребенок учится сопереживать.

Отличительной особенностью является подражание взрослому, поэтому сюжетная игра не возникнет сама по себе без участия взрослого. Родители показывают простые бытовые цепочки и озвучивают их. Покажите простой сюжет: «Ой, грузовик везет тяжелые кубики, давай поможем ему доехать до стройки!»

Обустроивая пространство для первых сюжетов, отдавайте предпочтение простым, реалистичным игрушкам и понятным зонам. Ребенку до трех лет гораздо легче играть с куклой, у которой четко видны глаза и рот, и с машинкой, в которую можно физически положить груз. Обозначьте дома понятные места для игры ребенка. Сюжетная игра в этом возрасте кратковременна и длится всего 5–10 минут. Не стремитесь усложнять правила. Если малыш хочет просто кормить зайца, поддержите его в этом.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Удлиняйте цепочку действий**

Превращайте одно действие в историю. Вместо того, чтобы просто катить машинку, нагрузите в нее кубики, отвезите их на «стройку» и вместе разгрузите кузов.

2 Оживляйте игрушки эмоциями

Озвучивайте персонажей и предметы. Пусть кукла громко «плачет», когда хочет кушать, а мишка довольно «кушает» и «благодарит» малыша за вкусный обед.

3 Организуйте понятное пространство

Организируйте в комнате безопасную зону с минимумом мебели. Оставьте в центре свободное место для движения, а вдоль стен разместите низкие открытые стеллажи, и ребенок сможет сам выбирать игрушки.

4 Создавайте игровые ситуации

Обыгрывайте знакомые действия. Одевание, уборку игрушек, подготовку ко сну. Ребенок может «одеть» зайчика или «поставить на место» игрушечную чашку, повторяя то, что делает сам.



ИГРЫ И ИГРУШКИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ИГРЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, ИГРЫ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

«Как понять, что ребенок готов играть по правилам и в команде?»

«Как поступить в ситуации, когда ребенок бурно реагирует на проигрыш?»

«Какова роль режиссерской игры с фигурками в 6 лет?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Переход от предметной игры к сюжетно–ролевой игре с правилами обычно происходит в 4–5 лет. Ребенок обычно уже способен договориться о простом условии до начала действия («Сначала ты прячешься за деревом, а я считаю до десяти») и удержать его хотя бы на пять минут без споров. Если малыш не просто играет рядом (параллельная игра), а пытается обменяться репликами или распределить роли («Ты будешь врачом, а я пациентом»), он уже готов к командному взаимодействию.

В ситуации, когда ребенок бурно реагирует на проигрыш или неудачу, нужно сначала помочь ему успокоиться через телесный контакт: присядьте на уровень его глаз, обнимите. Спустя какое-то время проговорите о чувствах ребенка: «Я вижу, как тебе обидно сейчас». Только после этого разберите ситуацию. Можно сказать так: «Смотри, кубик упал потому, что мы поставили его слишком высоко». Подчеркните право ребенка на ошибку. В этом случае у ребенка будет опыт преодоления неудачи.

В этом возрасте становится важной режиссерская игра. Ребенок берет на себя роль невидимого кукловода, который распределяет задачи между десятком солдатиков или зверей, выстраивает сложный сюжет с завязкой, конфликтом и развязкой, а также управляет декорациями из конструктора и подручных средств. Через такие диалоги он проживает разные ситуации из своей жизни.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Обогащайте игровые сюжеты**

В 3–4 года пусть машинка везет куклу не просто кататься, а по делу. Например, на прием к врачу или в зоопарк. Так ребенок учится выстраивать цепочки действий и примерять разные социальные роли.

2 Вводите распределение ролей

В 4–5 лет детям можно предлагать игры с распределением ролей. Например, «магазин», «больница» или «семья». Малыш учится взаимодействовать и учитывать позицию другого участника игры.

3 Добавляйте правила и условия

В 5–6 лет в игры полезно добавлять четкие правила и условия. Например, в настольной игре ходить только после броска кубика или в прятках считать перед началом поиска.

4 Поощряйте режиссерские игры

Предлагайте ребенку управлять процессом со стороны. Используйте мелкие фигурки, конструктор и машинки, чтобы он сам придумывал и озвучивал целый спектакль, где куклы и водители общаются друг с другом.



ИГРЫ И ИГРУШКИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ УМЕЕТ ИГРАТЬ****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

«Как научить ребенка играть самостоятельно?»

«Как развивать самостоятельность в игре?»

«Какие игрушки или виды игр лучше всего подходят для развития самостоятельной игры у детей?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Начните с совместных игр, где взрослый выступает не как руководитель, а как партнер. Вместе намечайте сюжет, но оставляйте место для детских решений. Например, «Давай придумаем, куда пойдет этот герой, ты первый скажи». Постепенно снижайте степень участия: сначала подсказывайте только наводящими вопросами («А что могло бы случиться дальше?»), затем просто находитесь рядом, а позже отходите на расстояние, оставаясь в зоне доступа.

Развивать самостоятельность в игре помогает опора на навыки взаимодействия со взрослыми и сверстниками, умение планировать, договариваться, удерживать правила. Предлагайте открытые задачи, где нет единственного верного решения: «Придумай три способа, как помочь герою выбраться из леса» или «Давай сделаем игру по сказке – какие роли тут будут?». Можно построить город из подручных материалов, снять короткий мультфильм из фигурок, сочинить продолжение любимой истории.

Для самостоятельной игры детям 3–7 лет лучше всего подходят игрушки и виды игр с открытым сценарием: конструкторы (деревянные, магнитные), наборы для ролевых игр (магазин, больница, стройка), материалы для творчества (картон, ткани, краски, пластилин), а также простые предметы-заместители (коробки, палочки, веревки), которые стимулируют воображение.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Начните с простых игр**

Познакомьте ребенка с простыми играми. Например, с бросанием мяча, постройкой простых фигур из кубиков или сортировкой игрушек по цвету и размеру. Постепенно усложняйте задачи.

2 Играйте вместе

Участвуйте в игре с ребенком. Показывайте, как обращаться с игрушками, какие действия можно совершать, как выстраивать взаимодействие. Проговаривайте вслух свои действия. «Я ставлю кубик на кубик, получается башня. А теперь я поставлю сверху флажок!».

3 Опирайтесь на интересы ребенка

Подбирайте игры и сюжеты, которые ребенку уже нравятся. Если он любит животных, устройте «зоопарк» или «ферму» с игрушечными зверями, придумайте про них истории.

4 Создавайте позитивную атмосферу

Поощряйте любые попытки организации игр, хвалите ребенка даже за небольшие успехи: «Ты здорово придумал посадить мишку на качели!». Избегайте сравнения с другими детьми.



ИГРЫ И ИГРУШКИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ИГРУШКИ И ИГРЫ СВОИМИ РУКАМИ****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие простые игрушки можно сделать своими руками?»

«Как вовлечь ребенка в процесс создания самодельной игрушки?»

«Какие игры своими руками лучше всего помогают развивать мелкую моторику и воображение?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Создание игрушек своими руками развивает воображение, логику и мелкую моторику ребенка. Обычная картонная коробка с вашей помощью превращается то в пиратский корабль, то в кассу магазина, то в уютный домик для зверей. Изготавливая игрушки из подручных средств (крышек, втулок, прищепок или природных материалов), ребенок учится видеть скрытый потенциал в простых вещах.

Роль родителя в этом процессе меняется от ведущего к равноправному партнеру и помощнику. Важно организовать безопасное пространство, предложить идею. Например, взрослый вырезает детали канцелярским ножом или скрепляет их горячим клеем. Все остальное, например, раскрашивание, наклеивание, подбор материалов доверяйте ребенку в соответствии с его возрастом. Если в 3–4 года малыш может просто подавать вам детали и красить пальчиками, то в 6–7 лет он уже способен сам нарисовать игровое поле для самодельной «ходилки» и придумать для нее правила, пока вы аккуратно направляете процесс.

Часто дети «не умеют играть», потому что не понимают ценности предмета или не знают, как вдохнуть в него «жизнь». Пройдите этот путь вместе: превратите создание игрушки в часть игрового сюжета.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Безопасные материалы**

Берите только безопасные материалы. Например, плотный картон, фетр, деревянные элементы без острых краев. Тщательно закрепляйте мелкие детали или исключайте их для малышей до 3 лет.

2 Делайте функциональные вещи

Начните с несложных поделок, которые дают понятный игровой эффект: коробки с прорезями, «шумелка» из банки с крупой, тканевый мешочек с предметами разной фактуры. Ребенок должен сам взаимодействовать с предметом: крутить, вставлять, вынимать, трогать.

3 Вовлекайте ребенка

Позвольте малышу участвовать в изготовлении игрушки. Он выбирает цвет бумаги, приклеивает деталь, насыплет крупу в баночку под вашим контролем. Это повышает ценность поделки для ребенка.

4 Адаптируйте игру под возраст

Подбирайте тип самодельной игрушки с учетом возраста: для 1–2 лет – сенсорные и крупно-моторные варианты (коврики, каталки), для 3–5 лет – сюжетные и обучающие (кукольный театр, самодельные карточки).



ИЗОБРАЗИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**ПЕРВЫЕ ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ ПРАКТИКИ МАЛЫША****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

*С каких действий лучше начинать художественные практики с ребенком?
Как понять, что младенец увлечен художественной практикой?
Какие материалы будут безопасны и интересны в этом возрасте?*

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Для малыша от 2 месяцев до года первые «художественные практики» – это сенсорное и эмоциональное освоение мира через действие. Ребенок в этом возрасте познает мир через ощущения, и взрослый помогает превратить это познание в первые эстетические впечатления. Важную роль играет тактильное знакомство с разными материалами: мягкими тканями, рельефными поверхностями, предметами с легким шуршанием. Так формируются первые представления о текстурах, формах и звуках.

С 2 месяцев ребенку полезно показывать контрастные изображения с простыми формами. Они тренируют зрение и привлекают внимание. Важную роль играет тактильное знакомство с разными материалами: мягкими тканями, рельефными поверхностями, предметами с легким шуршанием. Так у ребенка формируются первые представления о текстурах, формах и звуках.

В возрасте 6–12 месяцев малыш исследует мир и его художественный опыт расширяется за счет сенсорных игр. Он мнет плотную бумагу, трогает соленое тесто, оставляет отпечатки пальчиками на безопасных красках. Ребенок видит результат своих действий и осознает связь: «Я сделал и появился след».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Создавайте сенсорные открытия**

Обеспечьте ребенку свободный доступ к ярким, фактурным материалам. Ткани разной текстуры. Это поможет малышу исследовать мир через ощущения, развивая тактильное восприятие и любознательность.

2 Используйте пальчиковые краски

Наносите немного краски на ладошку или пальчик и оставляйте отпечатки на листе плотной бумаги. Это дает яркие сенсорные ощущения и знакомит с цветом.

3 Включайте музыку

Включайте спокойную классическую музыку, колыбельные или нежные мелодии во время игр или перед сном. Это формирует эмоциональную отзывчивость и музыкальный вкус. Полезны простые двигательные игры: «ладушки», покачивания в такт, танцевальные движения под песенку.

4 Проводите простые эксперименты

На прогулке или дома проводите мини-эксперименты с водой, переливание воды из одной емкости в другую, создание «волны» пальчиком на мокрой поверхности. Летом – игры с песком: лепите простые фигурки или оставляйте отпечатки ладошек. Это развивает тактильные ощущения и воображение.



ИЗОБРАЗИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**ПЕРВЫЕ КАРТИНКИ:
ЗНАКОМСТВО С МИРОМ ИСКУССТВА****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

«Как правильно показывать репродукции картин младенцу в 3–4 месяца?»

«Какие темы и цветовые сочетания в искусстве лучше всего привлекают внимание ребенка?»

«С какого возраста можно давать малышу безопасные краски?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В первые месяцы жизни острота зрения пока невысокая, малышу сложно фокусироваться, а цветовое восприятие только формируется. Поэтому ребенку с 2 месяцев можно предлагать картинки с изображением крупных высококонтрастных черно-белых силуэтов и геометрических узоров. Картинки с черно-белым изображением ребенку проще разглядеть, и они лучше стимулируют зрительные зоны мозга. Такие картинки помогают тренировать способность фокусировать взгляд, следить за объектом, различать формы.

Цветовое восприятие развивается постепенно; предлагайте простые контрастные изображения и наблюдайте за реакцией ребенка.

Ближе к 4–5 месяцам предлагайте для просмотра простые, четкие изображения предметов, крупных животных или улыбающихся лиц, располагая их на расстоянии 20–30 сантиметров от глаз малыша. Не перегружайте нервную систему ребенка обилием визуальной информации. Достаточно показать всего одну – две картинки, эмоционально описывайте то, что на них изображено. Используйте репродукции с понятными сюжетами.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Используйте контраст и фокус**

До 4 месяцев показывайте крупные черно – белые графические узоры, а позже – яркие одиночные предметы на однотонном фоне.

2 Соблюдайте дистанцию и время

Держите картинки на расстоянии 25–30 см от лица ребенка и прекращайте показ сразу, как только малыш перестал проявлять интерес.

3 Озвучивайте эмоционально

Не просто называйте предмет, а описывайте его простыми словами, меняя интонацию и подражая звукам («Это кошка, мяу!»).

4 Организуйте сменную галерею

Закрепите 2–3 репродукции на уровне глаз лежащего или ползающего ребенка (у кровати или коврика) и меняйте их один раз в неделю.



ИЗОБРАЗИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)

ЦВЕТНЫЕ ЛАДОШКИ: РИСУЕМ ПАЛЬЧИКАМИ, ЛАДОШКАМИ И НОЖКАМИ

ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ

«Безопасны ли пальчиковые краски для малыша?»

«С какого возраста можно начинать рисовать ладошками и ножками?»

«Как правильно организовать рисование пальчиками?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

До 6–8 месяцев рисование – это исследование. Пальчиковые краски, предназначенные для детского творчества, проходят строгий контроль качества и являются безопасными для малышей. Они изготавливаются на водной основе, нетоксичны при проглатывании (что особенно важно для детей до года) и легко смываются.

С 6 месяцев можно начинать знакомить малыша с пальчиковыми красками через тактильные игры. С 1 года ребенок уже осознанно может рисовать ладошками. Ближе к 1,5 – 2 годам можно подключать рисование ножками. До 3 лет рекомендуются специальные пальчиковые краски с использованием пищевых красителей. Для первых занятий хватит 1–2 цветов. Поддерживайте любопытство и радость ребенка.

Для малышей от 2 до 12 месяцев главное – безопасность и тактильный опыт, а не художественный результат. До 6 месяцев вместо красок лучше предлагать сенсорные игры: дать потрогать влажную салфетку, кусочек ткани разной фактуры. Так ребенок учится воспринимать текстуры. С 6 месяцев можно вводить пальчиковые краски, с маркировкой «для самых маленьких» и подтвержденной безопасностью.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Начните с простого наблюдения

Показывайте, как вы сами рисуете пальчиком на бумаге, оставляя следы разных цветов. Дайте малышу возможность просто смотреть и трогать краску. Делайте короткими занятия по 1–2 минуты.

2 Используйте совместное рисование

Возьмите ручку малыша в свою руку и вместе делайте простые движения: ведите пальчиком по бумаге, оставляйте отпечатки ладошки, делайте точки. Обязательно комментируйте действия: «Смотри, мы оставляем красный след», «Вот так наша ладошка рисует солнышко».

3 Предлагайте один цвет за один раз

Не перегружайте малыша обилием красок. Начните с базового цвета (красного или желтого), дайте ребенку его изучить, а затем постепенно добавляйте новые оттенки. Используйте только специальные пальчиковые краски с безопасным составом.

4 Создайте комфортную атмосферу

Рисуйте на большом листе бумаги, расстеленном на полу или на столе, застеленном клеенкой. Включайте спокойную музыку, разговаривайте с ребенком, хвалите за каждое действие. Прекращайте занятие при первых признаках усталости или потери интереса.



ИЗОБРАЗИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**КАК РАЗВИВАЕТСЯ ДЕТСКОЕ ТВОРЧЕСТВО:
КАРАКУЛИ, ЦВЕТ И ФОРМА****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

«Когда ребенок готов к более сложному этапу рисования?»

«Почему ребенок рисует только однотипные каракули?»

«Как правильно реагировать на детские рисунки в этом возрасте?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Ребенок обычно готов к более сложному этапу рисования ближе к 2,5–3 годам. В этом возрасте у него появляется знаковая функция. Ребенок начинает видеть в своих линиях и пятнах образы и называть их («это котик», «это дождик»), а позже сначала придумывать замысел, а потом пытаться его изобразить.

Рисование однотипных каракулей ребенком считается нормальным этапом развития: ребенок отрабатывает удобные движения, закрепляет понравившийся способ действия, выражает значимую для него тему или просто успокаивается за счет повторяющихся движений; это не признак отставания, а часть освоения изобразительной деятельности.

На детские рисунки в этом возрасте реагировать нужно с принятием и интересом. Не оценивать «красиво/некрасиво», а спрашивать, что изображено, помогать развивать образ, рисовать вместе и не исправлять рисунок. Так у ребенка сохранится мотивация творить и уверенность в своих силах.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Простые материалы**

Давайте толстые карандаши, мелки или пальчиковые краски, большую бумагу или доску. Так он будет исследовать линии, пятна и формы, а не стараться «сделать правильно».

2 Называйте увиденное без оценок

Обращайте внимание на то, что создает ребенок. Можно сказать так: «Вижу тут длинные линии: может быть это дорожка!» Это помогает малышу связывать свои каракули с реальными предметами и укрепляет интерес к творчеству.

3 Играйте с цветом и формой

Сортируйте цветные кубики, ищите круглые предметы на прогулке, смешивайте краски в воде. Так ребенок осваивает понятия цвета и формы.

4 Рисуйте понемногу

Рисуйте понемногу каждый день. Не более 10–15 минут. Поддерживайте инициативу ребенка и не исправляйте его рисунки. Важна сама возможность экспериментировать.



ИЗОБРАЗИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)

КАК ОТ КАРАКУЛЕЙ ПЕРЕЙТИ К РИСУНКУ

ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ

«Какие упражнения и игры помогут малышу научиться изображать простые предметы?»
«Почему ребенок в 2 года все еще рисует каракули?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Главная задача в возрасте от 1 года до 3 лет – не научить сразу рисовать предмет, а развить моторику, зрительно–моторную координацию и дать ребенку понять связь между движением и следом на бумаге. Рисуйте пальчиками и ладошками: создавайте вместе «солнышко», «дождь» или «морковку». Так ребенок изучает следы и учится контролировать движение. Полезно совместное рисование: вы начинаете контур (ствол дерева, заборчик), а ребенок дорисовывает детали (листочки, палочки). Также тренируйте мелкую моторику через игры с прищепками (например, сделайте «солнышко с лучиками»), пластилином или сортировкой крупных предметов.

В два года каракули являются нормой. В этом возрасте ребенок проходит стадию исследования: он учится понимать связь между движением руки и следом на бумаге, рисует разные линии (вертикальные, горизонтальные, спиралевидные), осваивает границы листа. Постепенно каракули становятся более ритмичными, и лишь позже, ближе к 2,5–3 годам, появляется знаковая функция – малыш начинает «видеть» в своих линиях образы и называть их. Поддерживайте интерес, комментируйте «шедевры».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Время на «наработку опыта»

Сначала ребенку важно просто исследовать материалы: оставлять следы, экспериментировать с линиями, чувствовать инструмент. Не торопите – пусть вдоволь «намарает». Именно так развивается зрительно–моторная координация, необходимая для более сложных задач.

2 Помогите видеть образ

Когда малыш рисует, комментируйте: «Ой, какой красивый кружочек получился! А давай сделаем из него солнышко?» или «Похоже на дождик, правда?». Так вы подводите ребенка к мысли, что линии могут что-то означать. Позже он сам начнет «узнавать» в своих каракулях предметы и давать им названия.

3 Прием совместного дорисовывания

Нарисуйте основу (например, овал, палочку или несколько точек), а предложите ребенку добавить детали: глазки к кружочку, веточку к точке, хвостик к линии. Это показывает, как из простых элементов складывается целый образ, и вовлекает малыша в творческий процесс.

4 Выбирайте подходящие материалы

Иногда полезно рисовать не на стандартном альбомном листе, а на большом куске обоев или даже на полу. Так ребенку проще осваивать пространство листа. Не затягивайте: 10–15 минут вполне достаточно, чтобы сохранить интерес.



ИЗОБРАЗИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ЧТО РЕБЕНОК МОЖЕТ СЛЕПИТЬ****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

«Может ли ребенок слепить узнаваемую фигурку?»

«Как понять, что малыш готов к более сложной лепке?»

«Как правильно организовать лепку, чтобы она приносила пользу и удовольствие малышу?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В раннем возрасте (1–3 года) ребенок лепит простые формы: шарики, колбаски, лепешки. Узнаваемые фигурки получаются редко, и это нормально. Малыш прежде всего исследует материал, мнет, сплющивает, отрывает кусочки, тренируя мелкую моторику и тактильные ощущения. Важны тактильные ощущения и освоение простых действий с пластилином или тестом. Выбирайте соленое тесто или мягкий пластилин, крупные детали. Занятия должны быть 5–10 минут, за это время ребенок не устанет и сохранит интерес к лепке.

Готовность к более сложной лепке можно понять по появлению замысла: ребенок сначала говорит, что хочет слепить («пирожок», «мячик»), а потом пытается это сделать, осознанно соединяет детали или повторяет простые приемы (скатывает, прижимает, раскатывает). Обычно такие навыки появляются ближе к 2,5–3 годам.

Чтобы лепка радовала и развивала, выбирайте безопасный мягкий материал (пластилин для малышей, соленое тесто), давайте простые задачи и действуйте вместе. Начните с 10–15 минут, используйте формочки, обыгрывайте поделки («накормим мишку пирожками»). Главное, не требовать «правильности» и хвалить за старание.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Выберите материал**

Берите мягкий пластилин либо соленое тесто без мелких добавок и ароматизаторов: так ребенку комфортно мять массу, а риск навредить себе минимален.

2 Начинайте с простых действий

Пусть сначала ребенок отщипывает кусочки, плющит их ладошкой или катает шарики. Эти базовые приемы дают ощущение контроля и развивают мелкую моторику.

3 Играйте с понятным сюжетом

Предлагайте лепить то, что близко малышу: «печенье для мишки», «камешки для дорожки», «колобок». Сюжет удерживает интерес и делает занятие осмысленным.

4 Хвалите за старание, не за результат

Отмечайте усилия ребенка («ты так старательно мят пластилин!»), а не сходство поделки. Это поддерживает мотивацию и снимает страх «сделать неправильно».



ИЗОБРАЗИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА:
ОТ ЗАМЫСЛА К ОБРАЗУ****ЗАПРОС**

«Когда ребенок переходит к попытке воплотить замысел?»
«Чем отличаются этапы создания образа у детей 5–6 лет?»
«Когда ребенок начинает осознанно планировать работу?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В 3–4 года замысел у ребенка появляется во время работы. Он начинает с пары линий, а потом узнает в них домик или машинку. Идея и ее воплощение почти неразделимы. Малыш не планирует заранее, а творит импульсивно. Поддерживайте желание ребенка, не требуя четкости и аккуратности.

В 4–5 лет ребенок может проговорить замысел до начала работы («хочу слепить поезд»), но в процессе часто меняет решение. Часто воображение опережает технические возможности. На этом этапе полезно предлагать простые опорные схемы: (круг – колесо, прямоугольник – вагон) и разные материалы, чтобы малыш пробовал по-разному передавать один и тот же образ.

К 5–7 годам у многих детей формируется предварительное планирование. Они могут наметить сюжет, выбрать материалы и примерно представить, как будут действовать, хотя детали уточняются в ходе работы. В этом возрасте особенно ценны совместные творческие проекты (например, большая аппликация или книжка – самоделка), где ребенок отвечает за часть задачи.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Поддерживайте замысел**

Если ребенок захотел нарисовать летающего кота или дом из конфет, то помогите воплотить идею, а не исправляйте «ошибки». Так укрепляется связь «замысел – образ» и растет уверенность в своих силах.

2 Обогащайте впечатления

Ходите на прогулки, читайте сказки, рассматривайте картинки. Этот яркий опыт дает материал для образов и делает рисунки более содержательными.

3 Предлагайте поэтапные задачи

Сначала передать общее (форма, размер), потом добавить детали и цвет. Это помогает ребенку осознанно выстраивать образ, а не действовать хаотично.

4 Используйте разные техники

Используйте разные техники (аппликация, лепка, коллаж, рисование разными материалами). Смена способов выражения развивает гибкость воображения и помогает легче переходить от простого замысла к сложному образу.



ИЗОБРАЗИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)

КАК ЗНАКОМИТЬ РЕБЕНКА С ТВОРЧЕСТВОМ ХУДОЖНИКОВ

ЗАПРОС

«С какими художниками можно знакомить детей пятого года жизни?»

«Как вовлечь ребенка в диалог об искусстве?»

«Как создать дома условия для знакомства с искусством?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В 3–4 года ребенок готов к простому рассматриванию картин с яркими образами и четким сюжетом. К 5–7 годам малыш способен различать жанры живописи (портрет, пейзаж, натюрморт) и понимать настроение произведения. Можно начинать знакомство с репродукций художников-пейзажистов (И.И. Левитан, И.И. Шишкин, А.К. Саврасов), так как природа ближе всего детскому восприятию.

Начинать следует с простых, понятных ребенку произведений, используя игровые приемы. Для детей 3–4 лет подойдут яркие картины с четким сюжетом, для детей постарше можно вводить более сложные композиции и художественные приемы. Важно создавать непринужденную атмосферу просмотра, не навязывая ребенку длительные занятия.

Главное – не формальное знакомство с произведениями, а эмоциональное восприятие и развитие интереса к искусству. Поддерживайте инициативу ребенка задавать вопросы и выражать свое мнение о картинах. Создайте дома среду, где искусство становится естественной частью жизни. Для ребенка от 3 до 7 лет знакомство с прекрасным должно быть доступным.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Создайте уголок искусства дома

Используйте репродукции картин и меняйте их раз в 2–3 недели. Подберите понятные работы для разных возрастов: для 3–4 лет – яркие пейзажи и портреты, для 5–7 лет – разные жанры живописи. Создайте атмосферу для совместного просмотра и обсуждения.

2 Знакомство с искусством как игра

Предлагайте творческие задания: рисование по мотивам увиденного, создание аппликаций. Играйте в ассоциации: что напоминает тот или иной цвет, форму, композицию. Используйте вопросы: «Что ты чувствуешь?», «О чем рассказывает эта картина?»

3 Правильно организуйте просмотр

Выбирайте время, когда ребенок спокоен и настроен на общение. Не перегружайте информацией, давайте время на осмысление. Поддерживайте интерес через эмоции и впечатления.

4 Развивайте диалог об искусстве

Обсуждайте впечатления ребенка от увиденного. Делитесь собственными эмоциями. Предлагайте придумывать истории по мотивам произведений. Создавайте творческие проекты вместе: рисуйте и делайте поделки.



ИЗОБРАЗИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**СЮЖЕТЫ В РИСУНКЕ, ЛЕПКЕ И АППЛИКАЦИИ****ЗАПРОС**

«Как меняется изображение сюжета в творчестве ребенка от возраста 3–5 лет к возрасту 5–7 лет?»

«Как совместные творческие рассказы помогают ребенку творить?»

«Какие вопросы рекомендуется задавать ребенку 5–7 лет при обсуждении его готовых работ?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Сюжет в детском творчестве появляется не сразу. Сначала ребенок осваивает базовые действия, он водит карандашом, мнет пластилин, приклеивает кусочки бумаги. Малыш начинает связывать свои манипуляции с реальными образами: «это машинка», «это домик».

В возрасте 3–5 лет ребенок начинает изображать знакомые ситуации («Мама с малышом», «Котик ест»), соединять несколько образов и добавлять детали. Помочь этому можно через совместные творческие рассказы, а именно взрослый задает начало истории, а ребенок «рисует» или «лепит» продолжение, или наоборот. Важны тематические серии работ и аппликации по мотивам.

К 5–7 годам появляются несколько действующих лиц, разные планы, элементы композиции. Важно поощрять самостоятельность ребенка в выборе темы и не исправлять. Полезно предлагать задания с условием («Нарисуй, как щенок впервые увидел снег»), а также обсуждать готовые работы, задавая открытые вопросы: «Что здесь происходит?», «Кто самый главный герой?», «Придумай и изобрази, что случится дальше?».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Придумывайте истории**

Перед началом работы пусть ребенок расскажет, что хочет изобразить в рисунке, слепить или выложить в аппликации. Например, «Как мишка нашел ягоду». Это помогает связать творческий процесс с понятным сюжетом.

2 Сюжеты как опора

Берите за основу любимые сказки, бытовые ситуации или недавние прогулки и предлагайте отразить их в творчестве. Например, после похода в парк можно слепить «белочку с орешком», опираясь на реальные впечатления ребенка.

3 Совместное «дистраивание» сюжета

Пусть ребенок дорисует детали к вашему простому эскизу, дополнит пластилиновую композицию новыми героями или добавит элементы в аппликацию по ходу истории.

4 Обсуждайте готовые работы

Используйте вопросы: «Что здесь происходит?», «Кто тут самый смелый?», «Что было до этого момента и что будет дальше?». Такой разговор помогает ребенку осознать свой замысел и выстроить последовательность событий.



ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**ИССЛЕДОВАНИЕ МИРА:
ПОЗНАНИЕ ЧЕРЕЗ ДЕЙСТВИЕ****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие действия и манипуляции с предметами лучше всего предлагать ребенку 2–6 месяцев?»
«Какие простые игры с бытовыми предметами подойдут годовалому малышу?»
«Как понять, что ребенок в возрасте до 1 года действительно исследует предмет?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В первые месяцы (до 6 месяцев) ребенок познает мир через ощущения. Он получает тактильные, слуховые и зрительные впечатления. Тактильные (разные фактуры тканей, игрушек), слуховые (голоса, музыка, бытовые звуки), зрительные (высококонтрастные узоры, яркие цвета). Он исследует собственное тело, внимательно рассматривает и ощупывает ручки, ножки. Взрослый дает в ручки ребенку мягкие или шуршащие игрушки и комментирует, что делает («Это мягкая игрушка, а это гладкая ложечка»).

К 6–8 месяцам малыш переходит к активному изучению мира: он уже не просто разглядывает предметы, а исследует их – схватывает, трясет, бросает, пробует на вкус. В этом возрасте можно предлагать игрушки, где есть обратная связь: нажал на кнопку и зазвучала мелодия, потянул за ленточку и открылась коробочка, вынул игрушку из коробки и можно снова положить.

К 10–12 месяцам ребенок начинает комбинировать действия, пробовать решать простые задачи (достать игрушку, которая закатилась за край), появляются первые зачатки сюжетной игры (например, «покормить» куклу или «уложить» плюшевого мишку). В этом возрасте можно экспериментировать с разными материалами под присмотром взрослого.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Предметы со свойствами**

Дайте малышу игрушки и бытовые вещи с разной текстурой, весом и звуком. Так он научится различать ощущения и связывать их с названиями («мягко», «твердо», «шуршит»).

2 Показывайте действия

Демонстрируйте, как катать мяч, открывать крышку, вынимать игрушку из коробки и предложите сделать так же. Повторяйте действия вместе, проговаривая их. «Открываем – и достаем мишку. Закрываем и прячем».

3 Поддерживайте любопытство

Если ребенок долго крутит игрушку или повторяет действие, это может быть исследованием. Дайте ему время разобраться. Хвалите за попытки: «Ты сам открыл коробочку, ты – молодец!». Укрепляется желание узнавать мир через действие.

4 Безопасность исследований

Оборудуйте уголок, где малыш сможет свободно тянуться, хватать, бросать и перекладывать предметы без риска пораниться. Уберите мелкие, острые и хрупкие вещи, закрепите мебель.



ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**КАК ПОДДЕРЖАТЬ ИНТЕРЕС РЕБЕНКА К ИССЛЕДОВАНИЮ****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие бытовые действия можно превратить в исследовательскую игру для малыша?»

«Как понять, что ребенок потерял интерес к предмету?»

«Какие простые домашние «эксперименты» можно проводить с ребенком до 1 года?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В 2–6 месяцев интерес к исследованию строится на ощущениях. Малыш изучает мир через прикосновения, звуки и зрительные образы. Дайте ему безопасные предметы с разной текстурой – мягкие, гладкие, шуршащие и сопровождайте действия простыми словами: «Холодный кубик», «Шуршит бумага».

С 6 до 9 месяцев ребенок может не просто рассматривать, а действовать с предметом. Поддерживайте эту активность простыми играми с обратной связью: коробочки с крышками, игрушки с кнопками. Показывайте действие один-два раза и давайте попробовать самому. Повтор и предсказуемый результат укрепляют интерес. Ребенок потерял интерес, если его действия становятся хаотичными или прекращаются.

К 10–12 месяцам появляются первые попытки решать задачи и комбинировать действия: достать игрушку, сложить предметы, повторить увиденное. Предлагайте посильные задачи. Например, «достань мячик из коробки» и обыгрывайте бытовые сюжеты («покорми мишку»). Не торопите малыша, а позвольте исследовать в своем темпе. Поддерживайте желание ребенка исследовать.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Подбирайте разные предметы**

Предлагайте малышу предметы и игрушки с разной текстурой и поверхностями: плюшевую игрушку, гладкую ложку, шуршащую бумагу. Проговаривайте свойства: «Мягко», «Твердо», «Шуршит». Ребенок учится связывать слово и ощущение.

2 Используйте бытовые предметы для игр

Подойдут пластиковые контейнеры с крышками, деревянные ложки, пустые баночки. Ребенку интереснее исследовать привычные вещи, которыми пользуются взрослые.

3 Показывайте действие

Сделайте действие сами 1–2 раза (Например, откройте и закройте коробочку), потом предложите малышу попробовать. Не помогайте сразу, а дайте время справиться ему самому.

4 Поддерживайте и не торопите

Если ребенок долго крутит одну игрушку или повторяет одно действие, то дайте ему время. Хвалите за попытки: «Ты сам открыл!». Так формируется привычка пробовать новое и не бояться ошибок.



ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)

«КОРОБКА ОТКРЫТИЙ»: СРАВНИВАЕМ ПРЕДМЕТЫ ПО ФОРМЕ И ФАКТУРЕ

ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ

«Какие предметы лучше положить в «коробку открытий»?»

«Как правильно организовать игру с «коробкой открытий»?»

«Как комментировать действия ребенка во время игры с «коробкой открытий»?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В 2–6 месяцев «коробка открытий» помогает малышу знакомиться с разными ощущениями. Кладите туда безопасные предметы с контрастной фактурой: плюшевый кубик, гладкий камешек (из пищевого силикона), шуршащий мешочек. Вещи должны быть крупными, без мелких деталей и острых краев; сопровождайте игру короткими словами: «Мягкий», «Гладкий», «Шуршит».

С 6 до 9 месяцев ребенок переходит от простого ощупывания предметов к их сопоставлению и классификации: он учится замечать различия в форме и материале. Добавьте в сенсорную коробку предметы разной формы (куб, цилиндр, кольцо) и из разных материалов (ткань, дерево, плотный картон). Так малыш сможет сравнивать их на ощупь и визуально. Предлагайте простые задания: «Найди круглый», «Дай мягкий». Они развивают восприятие и обогащают словарный запас. Давайте ребенку время на самостоятельные исследования: свободное взаимодействие с предметами помогает ему делать собственные открытия и лучше усваивать новые понятия.

К 10–12 месяцам малыш уже способен сравнивать и группировать. Можно класть в коробку пары предметов с одним общим признаком. Например, два круглых, но разных по фактуре и просить найти такой же. Поддерживайте интерес простыми вопросами и похвалой: «Верно, они оба круглые!», «Ты сам выбрал!».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Предметы по возрасту

Для 2–6 месяцев берите крупные вещи (больше 4 см), которые нельзя проглотить: плюшевый кубик, силиконовую фигурку, тканевый мячик. Проверяйте, чтобы не было мелких деталей, острых краев.

2 Чередуйте разные формы и фактуры

Положите в коробку 3–5 предметов с контрастными свойствами: гладкий деревянный брусок, мягкий мешочек. Меняйте наполнение раз в 1–2 недели.

3 Сравнивайте в простых фразах

Говорите вслух коротко пары признаков: «Этот кубик твердый, а мешочек мягкий», «Кольцо круглое, брусок прямоугольный». Повторяйте сравнения во время игры. Малыш быстрее связывает слова с реальными свойствами предметов.

4 Возможность действовать самому

Пусть ребенок сам достает, трогает, крутит предметы, не торопите и не делайте за него. Поддерживайте попытки простыми словами: «Ты нашел круглый предмет!», «Потрогай – он шуршит».



ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ПРОБЫ, ОШИБКИ И ПОВТОРЕНИЯ:
ПЕРВЫЕ ДЕТСКИЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

«Как понять, что ребенок проводит свои первые эксперименты?»

«Как поддерживать исследовательское поведение и сделать его безопасным?»

«Какие ситуации «пробовать, ошибаться и делать выводы» можно организовать для ребенка 2–3 года?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Ребенок активно познает мир через пробы и ошибки. Он трогает, бросает, тянет, разбирает предметы. Это естественный этап развития мышления и сенсорного опыта ребенка. Повторяя одно и то же действие, малыш проверяет закономерность (например, «если бросить – упадет») и закрепляет новое знание.

Родителям важно поддерживать исследовательское поведение и сделать его безопасным. Убирайте все острые, мелкие и хрупкие предметы, использовать устойчивые емкости для игр. При этом не забывайте комментировать действия ребенка («стакан упал и звенит», «кубик не пролезает в отверстие»). Это поможет ему осмысливать результаты своих экспериментов.

Предложите ребенку переливать воду из широкой емкости в узкую бутылку. Так он поймет, что вода проливается, и начнет действовать аккуратнее. Дайте ему конструктор с деталями разного размера, чтобы башня падала, если ставить широкое на узкое, пока малыш сам не найдет устойчивый баланс. Позвольте попытаться надеть куртку самостоятельно: дискомфорт от вывернутых рукавов подскажет, как правильно просовывать руки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Организуйте зону для «опытов»**

Пусть у малыша будет свое место, где он может свободно экспериментировать – трогать, бросать, собирать и разбирать без риска для себя.

2 Подбирайте нужные игрушки

Подойдут вкладыши, контейнеры с крышками, наборы для переливания. Игрушки и предметы, которые позволяют пробовать и ошибаться.

3 Комментируйте результаты

Коротко объясняйте, что происходит: «вода льется – на полу сыро», «крышка не закрывается – попробуй повернуть». Так ребенок связывает действие и результат.

4 Поддерживайте ребенка

Не ругайте за ошибки повторы. Повторение позволяет освоить новое, спокойно помогайте пробовать иначе, а не запрещайте.



ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ВЗРОСЛЫЙ И РЕБЕНОК:
ЭКСПЕРИМЕНТИРУЕМ ВМЕСТЕ****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

«Как лучше всего участвовать в экспериментах с ребенком?»

«Какие простые эксперименты можно проводить вместе с малышом?»

«Какие опыты помогут удержать внимание малыша?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Совместные эксперименты взрослого и ребенка является партнерским исследованием. Малыш пробует, а взрослый направляет, помогает заметить закономерности и озвучивать то, что происходит. В этом возрасте ребенку важнее сам процесс и тактильные ощущения (потрогать воду, пересыпать крупу, покрутить крышку), чем «правильный» результат. Поэтому задача взрослого быть рядом, поддерживать любопытство и проговаривать простые выводы.

Не делайте все за ребенка, но и не оставляйте его без поддержки. Действуйте по правилу «покажи – сделай вместе – дай попробовать самому». Исключите мелкие детали, острые края, горячую воду и токсичные вещества, а мелкие материалы (крупы, бусины) используйте только под контролем взрослого.

Полезно заранее подготовить материалы и простой план из 1–2 действий. Например, «перельем воду из чашки в миску» или «посмотрим, какие предметы плавают»), чтобы ребенку было понятно, что делать. Спокойная, доброжелательная атмосфера и короткие опыты по 5–10 минут помогут удержать внимание малыша, а ваши комментарии («вода льется», «камешек тяжелый») обогатят его словарный запас и помогут связать действие с результатом.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Сенсорные коробки**

Наполните неглубокий контейнер безопасными материалами: макаронами, водой или кинетическим песком. Добавьте ложки и стаканчики для пересыпания. Это развивает мелкую моторику.

2 Кухонная лаборатория

Дайте ребенку деревянную ложку, кастрюли и пластиковые контейнеры разного размера. Позвольте греметь, вкладывать емкости друг в друга и переливать воду во время купания. Так изучаем объем и устанавливаем причинно–следственные связи.

3 Цветная вода

Поставьте несколько прозрачных стаканов с водой и предложите капнуть в них пипеткой жидкий пищевой краситель (или акварель). Наблюдайте вместе, как смешиваются цвета на белой тарелке.

4 Домашний пластилин

Смешайте муку, соль, растительное масло и немного воды до состояния теста. Месите его, катайте колбаски и делайте отпечатки ладошек, это безопасно для ребенка.



ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ОПЫТЫ НА ПОДНОСЕ:
ПЕСОК, ВОДА, ЛЕД****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

«Как сделать цветной лед, который не красит руки?»

Чем безопасно заменить кинетический песок на подносе для годовалого малыша?

Как правильно познакомить двухлетнего ребенка со свойствами воды?

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В этом возрасте ребенку важен сам процесс, а не результат. Взрослый предлагает простые действия: потрогать сухой и мокрый песок, похлопать ладошкой по воде, постучать ложкой по льду. Используйте глубокий противень или специальный игровой поднос с бортиками, и всегда оставайтесь рядом. Не требуйте аккуратности, просто называйте свойства предметов вслух. От 2 до 2,5 лет – этап поиска причин и следствий.

Предложите ему посмотреть, как плавают ледяная фигурка в теплой воде, растворение, что станет с куском сахара в чашке или почему влажный песок держит форму замка, а сухой рассыпается. На этом этапе важно проговаривать каждое действие. «Смотри, кубик льда стал меньше, потому что нагрелся» или «Мы добавили много воды, и лужа стала глубокой». Позвольте малышу действовать самому.

В возрасте от 2,5 до 3 лет ребенок может проводить первые маленькие исследования. Малыш уже способен следовать простой последовательности действий и делать выводы. Эксперименты усложняются. Можно окрасить воду пищевым красителем и смешивать цвета, создавать мини-вулканы из соды и капли лимона, вылавливать мелкие игрушки из миски с водой щипцами или замораживать их внутри кусков льда для «спасательной операции».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Заморозка в деталях**

Замораживайте не просто кубики льда, а мини-сюжеты. Положите внутрь формочки ягоду, маленькую пластиковую фигурку или листик мяты. Для ребенка от 2 до 3 лет это превращается в открытие.

2 Цветная база вместо красителя

Чтобы краска не пачкала руки и мебель, заморозьте цветной лед заранее, а затем бросьте его в миску с обычной чистой водой. По мере таяния вода будет постепенно окрашиваться.

3 Постепенное знакомство

Начинайте с одного элемента (песок или вода или лед), чтобы не перегрузить малыша впечатлениями.

4 Инструменты для исследователей

Подготовьте оборудование для «опыта»: ложки, лопатки, ситечки – для песка; пипетки, губки, лейки с узким носиком – для воды; пластиковые молоточки, щипцы, кисточки – для льда.



ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ЧТО БУДЕТ ЕСЛИ... ОТ ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ К ДОКАЗАТЕЛЬСТВУ****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

«Как научить ребенка 4 лет не просто смешивать краски, а заранее предполагать результат?»

«Какую научить пятилетнего ребенка наглядно проверить свою гипотезу?»

«Как научить шестилетнего ребенка придумать три новых способа эксперимента?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Перед тем как дать кисточки, предложите ребенку «поиграть в волшебников» на бумаге: попросите нарисовать два цветных пятна (например, синее и желтое) рядом друг с другом, но не смешивать их сразу. Спросите: «Какого цвета станет лужица, если они встретятся?». Запишите его догадку фломастером прямо под рисунком. Только после этого разрешите смешать. Так он научится связывать свое предположение с физическим доказательством. Пятилетнему ребенку важно самому управлять процессом проверки. Предложите эксперимент: возьмите лист бумаги (легкий) и деревянный кубик (тяжелый). Спросите ребенка: «Кто приземлится первым?». Затем скомкайте бумагу в плотный шарик и спросите его снова. Пусть ребенок сам бросит предметы одновременно с небольшой высоты и зафиксирует результат.

К шести годам развивается способность находить несколько решений одной задачи. Дайте ребенку простую установку (например, лимонная кислота и сода) и задайте вопрос: «Мы знаем, что это шипит от воды. А как еще можно заставить эту смесь "ожить" без воды и без ложки?». Подталкивайте к смене условий: «А если изменить температуру?», «А если добавить масло вместо воды?», «А если сильно дунуть на порошок через трубочку?». Записывайте все идеи, даже самые странные, превращая процесс в мозговой штурм юного исследователя.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Правило «меняй только одно»**

Научите ребенка менять в опыте лишь один элемент за раз, чтобы понять причину результата. Например, если проверяете, что тонет, а что плавает, берите предметы одинакового размера, но из разных материалов (дерево и камень).

2 Дневник юного исследователя

Заведите блокнот для фиксации гипотез до опыта и результатов после него. В 4–5 лет ребенок еще не может писать текст, но может зарисовывать результат опыта, ставить галочки в таблице «тонет или не тонет», превращая догадки в доказательства.

3 Уголок свободного доступа

Организуйте постоянную коробку «для опытов» с безопасными инструментами: пипетками, мерными ложками, лупой, магнитами, фонариком и фольгой.

4 Вопрос вместо ответа

Если ребенок спрашивает: «Почему лед тает?», не давайте готовый ответ. Задайте встречный вопрос: «А как ты думаешь? Давай проверим твою догадку». Давайте ему возможность самому проверить предположение.



ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**КАК ОБСУЖДАТЬ С РЕБЕНКОМ РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТА****ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ**

«Как правильно задавать вопросы, чтобы ребенок сам сформулировал вывод?»

«Что делать, если опыт провалился или результат оказался неожиданным?»

«Какими словами объяснить ребенку разницу между «Я так думаю» и «Мы это доказали?»»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Используйте цепочку вопросов – «ступенек», которые ведут от наблюдения к обобщению. Вместо вопроса «Что получилось?» спросите: «Что мы увидели сразу?», «А что изменилось через минуту?», «Это произошло само или потому, что мы добавили соль?». Завершайте фразу и делайте паузу, давая ребенку договорить. Если он затрудняется, предложите два варианта на выбор: «Ему помогла теплая вода или яркий свет лампы?».

Отнеситесь к неудаче как к ценному научному факту. Избегайте фраз «не вышло» или «зря старались». Скажите с исследовательским азартом: «Ого! Мы думали, бумага размокнет, а она осталась сухой. Как так получилось?» Обсудите возможные причины. Это снимает страх ошибки и учит анализировать условия эксперимента.

Введите наглядное правило двух карточек: синей («Мое мнение») и красной («Доказанный факт»). Объясните: «Когда ты говоришь: «Мне кажется, масло легче, ты показываешь синюю карточку. Это твоя догадка. А когда мы положили кубик масла в воду и увидели, что он всплыл, мы показали красную карточку. Мы проверили и теперь знаем точно». Научите ребенка использовать формулировку «Я увидел своими глазами, значит...» для подтвержденных выводов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Сначала чувства, потом выводы**

Сразу после опыта спросите ребенка не «Что получилось?», а «Как это было на ощупь?» или «Удивился ли ты?». Только когда ребенок проживет эмоции, переходите к обсуждению сухих фактов.

2 Предположение. Наблюдение. Вывод

Нарисуйте в блокноте три пустых окошка. Перед опытом зарисуйте догадку (ребенок думает, что лед утонет), во время действия просто молча наблюдайте, а в конце вместе нарисуйте то, что произошло.

3 Вопросы вместо готовых ответов

Вместо фразы «Потому что вода тяжелее масла» задавайте цепочку наводящих вопросов: «Они смешались? А где теперь масло? Что легче, если оно всегда сверху?». Позвольте ребенку самому произнести вывод.

4 Фиксация ошибок как открытия

Если опыт провалился, обязательно запишите результат в дневник с пометкой: «Так тоже бывает». Обсудите, почему предположение не подтвердилось. Это формирует у ребенка чувство настоящего исследователя.



ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)

ДОМАШНЯЯ «ЛАБОРАТОРИЯ»: НАБЛЮДАЕМ, ПРЕДПОЛАГАЕМ, ПРОВЕРЯЕМ

ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ

«Как научить ребенка правильно фиксировать результаты в «дневнике наблюдений?»»

«Какие вопросы задавать после опыта?»

«Как организовать место для опытов, чтобы ребенок мог брать материалы сам?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В возрасте от 3 до 4 лет ребенок учится просто смотреть и замечать детали. Переходит от любопытства к наблюдению. Перед опытом спрашивайте: «Каким был лед? Твердым или мягким?», а после него «Что с ним стало в воде?». Не требуйте сложных выводов, достаточно закрепить связь действия и результата: «Мы опустили его в воду, и он исчез». Используйте понятные слова для описания свойств.

От 5 до 7 лет ребенок переходит к научному методу. Учите его строить предположение по схеме: «Я думаю, что... потому что...» перед началом опыта обсудите. Например, скажите: «Думаю, бумажный кораблик намокнет и утонет, потому что бумага впитывает воду». После проверки сравнивайте догадку с результатом. Скажите, что «Наша догадка подтвердилась или мы ошиблись?». Вводите простые зарисовки результата опыта. Задача взрослого задавать вопросы: «А если перевернуть бутылочку горлышком вниз?».

Организируйте коробку с доступными инструментами (пипетки, мерные ложки, лупа), чтобы лаборатория была открыта всегда, но определите правила: укус берется только вместе со взрослым, а рассыпанный песок убирает сам юный исследователь.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Уголок-лаборатория

Выделите ребенку фиксированное место (полка, столик, контейнер на кухне) для материалов: стаканы, ложки, пипетки, лупа, мерные емкости, пищевые красители, соль, сахар, сода, уксус (в недоступном для самостоятельных действий месте). Держите все в прозрачных контейнерах с подписями и картинками.

2 Проговаривайте этапы опыта

Перед каждым опытом проговаривайте три шага: «Что видим сейчас?», «Что думаем, что случится?», «Давайте проверим!». Для 3–4 лет используйте карточки-пиктограммы (глаз–наблюдение, облачко –предположение, галочка – проверка). Для 5–7 лет можно записывать гипотезу 2 фразами.

3 Выбирайте понятные опыты

Ориентируйтесь на простые природные и бытовые явления: «тает или не тает», «растворяется или не растворяется», «всплывает или тонет», «смешивается или не смешивается».

4 Фиксируйте результаты выводы вместе

После опыта оформите короткий итог в виде «карточки исследования»: название, гипотеза («думали, что...»), результат («получилось...»), вывод («значит, ...»). Для 3–5 лет это может быть рисунок, а для 6–7 лет это могут быть 3–5 предложений ребенка.



КОНСТРУИРОВАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**ДЕТСКОЕ КОНСТРУИРОВАНИЕ:
ПУТЬ К ПЕРВЫМ ПОСТРОЙКАМ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как можно начать знакомить малыша 2–6 месяцев с конструированием?»

«Какие материалы и игрушки лучше выбрать для первых построек ребенка до года?»

«Как понять, что ребенок в 8–12 месяцев готов к простейшим постройкам из кубиков?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В первые месяцы жизни конструирование для малыша представляет знакомство с предметами. Ребенок учится удерживать игрушку, рассматривать ее, стучать, пробовать на ощупь. С 2–4 месяцев полезны простые объекты с разной фактурой и контрастным рисунком. Они развивают зрительное и тактильное восприятие, а уже позже станут «детальками» для первых манипуляций.

С 6–9 месяцев ребенок активнее взаимодействует с предметами. Он тянет, ставит друг на друга, сбрасывает, тем самым он осваивает простейшие пространственные отношения (выше, ниже, рядом). В этот период подойдут крупные мягкие кубики, кольца, вкладыши, которые позволяют совершать понятные действия и видеть результат.

К 10–12 месяцам у ребенка появляется желание что-то «собрать» или повторить простую постройку по образцу. Он может ставить 2–3 кубика друг на друга или вкладывать детали в рамку. На этом этапе важно хвалить за старание, а не за «правильность» постройки, предлагая короткие игровые ситуации («Построим башенку для мишки»).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Выбирайте крупные детали**

Подойдут мягкие кубики, кольца, вкладыши без мелких элементов и острых краев. Так малыш сможет исследовать их, не рискуя здоровьем.

2 Начинаем с простых действий

Давайте ребенку подержать, потрясти, постучать деталями, а позже покажите, как положить один кубик на другой. Это закладывает основу для первых построек ребенка.

3 Играйте вместе

Но оставляйте пространство для самостоятельных проб ребенка. Стройте сами простую башенку, а потом предложите малышу поставить следующий кубик. Так он почувствует свою роль в процессе.

4 Добавляйте игровой сюжет

Важно удержать интерес ребенка, поэтому можно сказать: «Построим домик для мишки», «Сделаем дорожку для машинки». Сюжет помогает ребенку видеть смысл в действиях и возвращаться к конструированию снова.



КОНСТРУИРОВАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**СТРОИМ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как через простые вопросы ребенок учится связывать слова с реальными предметами?»

«Почему полезно предлагать младенцу варианты выбора, если он еще не может строить сам?»

«Каким образом можно показать ребенку смысл постройки и мотивировать его вернуться к игре снова?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В возрасте от 2 месяцев до 1 года ребенок еще не может строить сам, но он активно учится через игру с вами. Совместное конструирование предполагает общение и первые открытия ребенка. Он учится понимать слова: «на», «под», «рядом» и осваивает простейшие связи. Например, башня падает, если детали лежат неровно. Важно воспринимать этот процесс как диалог. Проговаривать действия, называть формы и цвета, задавать простые вопросы: «Какой кубик возьмем следующим?». Так ребенок связывает слова с реальными предметами и действиями.

Покажите один два шага и дайте возможность ребенку действовать самому. Полезно предлагать варианты для выбора ребенком: «Давай сделаем башню высокой или широкой, какая тебе нравится больше?». Такой подход поддерживает самостоятельность, помогает малышу чувствовать себя автором постройки.

Ориентируйтесь на интерес ребенка. Лучше строить вместе с ребенком по 5–10 минут. Похвалите ребенка за старание и участие. Обыграйте результат. Поселить в башенку игрушку, так ребенок увидит смысл в конструировании и захочет вернуться к нему снова.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Выбирайте материалы**

Подойдут мягкие кубики. Используйте тканевые блоки с погремушками или шуршалками внутри.

Силиконовые формы. Выбирайте крупные элементы. Исключите мелкие детали, которые можно случайно проглотить.

2 Действуйте по возрасту

2–5 месяцев. Стройте яркие башни сами на расстоянии 30 см от глаз ребенка, комментируя свои действия.

6–9 месяцев. Стройте башни, которые ребенок сможет легко и безопасно сбивать ручками.

10–12 месяцев. Учите вкладывать меньший стаканчик в больший или подавать вам детали.

3 Проговаривайте вслух

Приговаривайте, что делаете: «берем красный кубик», «ставим сверху синий», «башенка растет». Так ребенок учится связывать слова с действиями.

4 Не стремитесь к идеальной постройке

Пусть ребенок сам ставит детали по-своему желанию. Важен сам процесс и самостоятельность ребенка.



КОНСТРУИРОВАНИЕ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)

КОНСТРУИРОВАНИЕ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

- «С какого возраста можно предлагать малышу первые конструктивные игры?»
«Какие игрушки и материалы лучше всего использовать для конструирования?»
«Как понять, что ребенок проявляет интерес к конструированию?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Первые элементы конструирования появляются уже в 2–3 месяца, когда малыш начинает осознанно тянуться к предметам и бить по ним ладошкой. В этом возрасте «конструктором» служат подвесные мобили, которые ребенок случайно задевает, вызывая движение и звук. К 5–6 месяцам игру можно перенести на пол: предложите мягкие текстильные блоки из поролона, которые младенец сможет обхватывать двумя руками, мять и пытаться сдвинуть перед собой.

Для детей до года подходят только монолитные предметы без мелких деталей, удобные для захвата всей ладонью (так называемый пинцетный захват появится ближе к 9 месяцам). Используйте легкие деревянные кубики с закругленными краями, большие силиконовые блоки, которые не скользят.

Интерес ребенка проявляется в исследовании. Если раньше ребенок просто бросал кубик на пол, то теперь он пытается поставить один блок на другой и внимательно смотрит, как шатается башня. Главным признаком вовлеченности ребенка являются повторяющиеся пробы. Малыш настойчиво толкает мягкий кирпичик, чтобы тот проехал по полу, стучит деталями друг о друга, извлекая звук, или пытается вложить маленькую емкость в большую, осваивая пространственные отношения предметов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Подбирайте материал

Используйте мягкие кубики, деревянные детали с закругленными краями, вкладыши.

2 Начинайте не с постройки

Важны исследования. Дайте ребенку просто поддержать деталь, постучать ею, покатайте. Это развивает сенсорные навыки и подготавливает к осознанному конструированию.

3 Показывайте самые простые действия

Сложите кубик на кубик, выстройте ряд и повторяйте их в спокойной обстановке, не торопя ребенка. Для малыша это новая и непростая задача, ему нужно время, чтобы понять и попробовать самому.

4 Добавляйте простой игровой сюжет

«Построим домик для зайчика», «Дорожку для машинки»). Так ребенку легче удерживать внимание, видеть смысл своих действий и возвращаться к конструированию снова.



КОНСТРУИРОВАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**СТРОИМ ГАРАЖ ДЛЯ МАШИНЫ:
ИГРА КАК ОСНОВА КОНСТРУИРОВАНИЯ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«С какого возраста ребенок может строить гараж для игрушечной машины?»

«Какие материалы можно использовать для постройки?»

«Какие вопросы стоит задавать ребенку в процессе построек?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Первые попытки строительства появляются около 1,5 лет. В этом возрасте малыш ставит один кубик на другой не ради самой башни, а чтобы спрятать под нее машинку или усадить сверху куклу. К двум годам дети начинают осознанно выстраивать «стену» из трех–четырех блоков, создавая простое ограждение, а к трем годам уже способны построить закрытый домик с крышей.

Для детей от года до трех лучше всего комбинировать разные фактуры. Используйте классические деревянные кубики со скругленными углами – они издают четкий звук при падении и легко ставятся друг на друга. Добавьте большие картонные коробки, которые ребенок сможет залезть внутрь сам, превращая себя в часть постройки.

Избегайте вопросов таких как: «Это гараж?», на которые достаточно кивнуть. Спрашивайте о действии и причине: «Эта стена получилась выше или ниже той?», «Как ты думаешь, проедет ли сюда большой грузовик?». Если башня упала, не спешите помогать сразу. Спросите ребенка: «Ой, почему она рухнула? Давай попробуем сделать пол ровнее». Это учит ребенка анализировать ошибки и планировать.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Начните с простого**

Предложите ребенку поставить 2–3 крупных кубика так, чтобы между ними оставалось пространство для машинки. Такой «проем» уже будет условным гаражом.

2 Используйте удобные материалы

Используйте крупные деревянные или пластиковые кубики, мягкие модули либо картонные коробки.

3 Играйте вместе

Но не делайте все за ребенка. Задавайте короткие вопросы («Куда поставим еще один кубик?», «Где будут ворота?») и давайте пробовать варианты самому. Так развивается самостоятельность.

4 Используйте сюжетную игру

Добавьте машинку, придумайте простую историю («Машина едет домой, давай построим ей гараж»), а после постройки позвольте ребенку самому разрушить конструкцию.



КОНСТРУИРОВАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ДЕТСКИЙ КОНСТРУКТОР:
КАК ВЫБРАТЬ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие конструкторы лучше всего подходят для ребенка 1–3 лет?»

«На что обратить внимание при выборе конструктора для малыша?»

«Как понять, что конструктор соответствует возрасту ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В этом возрасте подойдут материалы, которые задействуют крупную моторику и безопасны при падении. Для года – это мягкие силиконовые или тканевые блоки, легкие деревянные кубики без краски и большие стаканчики-вкладыши. С двух до трех лет отлично работают магнитные панели с крупными деталями (которые нельзя проглотить), блочные конструкторы из прочного пластика размером не менее 4–5 сантиметров.

Главный критерий – это безопасность: отсутствие острых углов, необработанных зазубрин на дереве и резкого химического запаха от пластика. Проверьте сертификаты соответствия стандартам качества. Детали должны быть монолитными, чтобы в них не скапливалась грязь, а цвета – естественными и приятными для глаз, без кислотных оттенков. Убедитесь, что размер самого мелкого элемента исключает его попадание в дыхательные пути.

Конструктор подобран верно, если ребенок может соединить детали самостоятельно после одной–двух попыток, но при этом задача требует от него небольшого усилия пальцев. Если малыш просто бросает блоки на пол, то они либо слишком просты, либо неудобно лежат в руке. Правильный набор удерживает интерес минимум на 10–15 минут самостоятельной игры.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Проверяйте размер деталей**

Для ребенка 1–3 года выбирайте конструктор, в котором элементы не меньше 5–6 см. Это исключает риск проглатывания. Крупные детали удобно держать двумя руками.

2 Обращайте внимание на материал

Выбирайте дерево с гладкой шлифовкой и нетоксичным покрытием, либо пластик без резкого запаха. Безопасность на первом месте.

3 Подбирайте по возрасту

В 1–2 года подойдут простые наборы из 10–20 деталей (кубики, мягкие модули) без жестких соединений. В 2–3 года можно брать варианты с разными формами (пластины, арки) и с легким способом стыковки.

4 Во время игры задавайте вопросы

Спрашивайте ребенка: «Куда поставим кубик?», «Где будут ворота?», давайте пробовать самому. Помните, что постройка станет для ребенка ценным опытом.



КОНСТРУИРОВАНИЕ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)

БАШНЯ, ДОРОЖКА, ДОМИК: СТРОИМ ПРОСТЫЕ ОБЪЕКТЫ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«С чего лучше начать, чтобы ребенок в 2–3 года смог построить простую башню?»

«Какие материалы и детали оптимально использовать для постройки?»

«Как понять, что ребенок готов усложнять постройки?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Для ребенка 1–2 года «строительство» – это прежде всего освоение простых действий с предметами: взять, удержать, положить, поставить. Начинать нужно не с задачи «построить», а с игры с крупными деталями. Дайте малышу несколько кубиков, позвольте их трогать, катать, расставлять в ряд. Это первый шаг к конструированию.

Для построек в возрасте от 1 года до 3 лет оптимальны крупные, устойчивые и безопасные детали. Для башни лучше брать одинаковые по размеру элементы. Для дорожки подойдут детали вытянутой формы или ряд кубиков; для домика можно постепенно добавить пластины и простые «крыши».

Готовность усложнять постройки можно заметить по тому, как ребенок взаимодействует с материалом. Если он уверенно ставит 3–4 кубика друг на друга, не теряет интерес при небольших ошибках и сам тянется к новым деталям. В 2–3 года признаками готовности становятся попытки действовать по образцу (повторить простую башенку), подбор деталей по форме («Этот не подходит, он скатывается») и появление игрового сюжета («Машина поедет по дорожке», «В домике живет зайчик»).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Начните с наглядного примера

Важен наглядный пример и параллельной постройки. Соберите простую башню из 3–4 одинаковых кубиков, проговаривая действия («Ставлю кубик, еще один сверху»), а затем предложите ребенку построить такую же рядом.

2 Используйте усложнение

Для малыша 1–2 года достаточно просто положить 2–3 детали друг на друга или в ряд. Не требуйте точности, главное – поддержать желание действовать.

3 Поддерживайте интерес

Задавайте короткие вопросы («Куда поставим следующий кубик?», «Как сделать так, чтобы не падало?»). Хвалите не за «идеальную» постройку, а за старание и самостоятельность.

4 Поддерживайте инициативу

Задавайте ребенку вопросы («Что построим дальше?», «Как сделать, чтобы не падало?») и давайте пробовать самому – даже неровная постройка помогает ребенку понять основы устойчивости и формы.



КОНСТРУИРОВАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**СПОСОБЫ КОНСТРУИРОВАНИЯ:
ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие способы конструирования может освоить ребенок в 3–4 года?»

«Как усложнять конструирование ребенка 5–7 лет?»

«Как конструировать с ребенком 7–8 лет?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В 3–4 года самые простые способы: ставить детали друг на друга (башня), выкладывать их в линию (дорожка), замыкать пространство (простой домик из четырех кубиков). Важна свободная игра с крупными деталями. Ребенок учится соотносить размер деталей и назначение объекта («Машина должна заехать»).

Для детей 5–7 лет нужно сначала предлагать строить по образцу (повторить готовую постройку), затем по простой схеме или картинке, далее – по словесной инструкции («построй мост с двумя опорами и пролетом»), и в завершение по собственному замыслу с предварительным рассказом о том, что планируется сделать. Полезно чередовать типы конструкторов и добавлять функциональные элементы. Например, подвижные части.

К 7–8 годам появляется готовность к работе со схемами. Он различает понятия «справа/слева», «над/под», «между», может следовать пошаговой инструкции и замечать ошибки в собственной работе; он способен планировать постройку хотя бы из 2–3 шагов. Уместны наборы с инструкциями, простые чертежи. Важно, чтобы сложность нарастала постепенно, а взрослый выступал партнером в поиске решений.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Простые задания без схем**

В 3–4 года давайте простые задания без схем: построить башню, выложить дорожку, сделать замкнутый контур из кубиков; стройте сначала вы, потом ребенок повторяет рядом.

2 Вводите схемы на 3–5 шагов

В 5–6 лет вводите схемы на 3–5 шагов и словесные инструкции, чередуйте разные конструкторы – так ребенок учится применять навыки с разными материалами.

3 Добавляйте планирование

В 6–7 лет добавляйте планирование: пусть ребенок коротко расскажет, что будет строить, и учтет условие (например, «чтобы машинка заезжала»); обсуждайте, что получилось и как улучшить.

4 Пошаговые инструкции на 6–10 действий

К 7–8 годам переходите к пошаговым инструкциям на 6–10 действий; поддерживайте самостоятельность, помогайте разбираться в логике сборки и отвечать на вопрос «Почему деталь ставится именно так».



КОНСТРУИРОВАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**КОНСТРУИРУЕМ ВМЕСТЕ:
КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ВОПЛОТИТЬ СЛОЖНУЮ ЗАДУМКУ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как помочь ребенку 5–7 лет воплотить сложную задумку?»

«Как помочь ребенку разбить сложную постройку на простые шаги?»

«Как понять, когда лучше подсказать ребенку решение?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В 5–7 лет ребенок часто хочет построить замок или космический корабль, но бросают дело на полпути из-за масштаба. Главная роль родителя быть «инженером-консультантом», а не строителем. Начните с обсуждения чертежа: предложите нарисовать постройку в трех проекциях (спереди, сбоку и сверху) обычным карандашом на бумаге. Затем помогите создать прочный фундамент, а отделку мелких деталей (шпиля, окон, башенок) предложите ребенку.

Научите ребенка технике поэтапного планирования. Запишите каждый этап отдельной задачей: «1. Сначала делаем ровное основание 4х6 кубиков. 2. Потом возводим угловые башни до высоты двери. 3. Соединяем их стенами». Повесьте эти записки на стену рядом со стройкой. Если ребенок затруднился, верните его к списку. Это превращает процесс в понятный алгоритм действий.

Подсказывать стоит только тогда, когда ошибка несет физический риск разрушения всей конструкции или вызывает у ребенка желание все бросить. Если башня падает из-за узкого основания, подскажите: «Широкое всегда держит тяжелое лучше, чем высокое и тонкое». Помогайте, когда вы видите, что ребенок долго пытается найти новые идеи. В этот момент задайте наводящий вопрос («А как крепятся колеса у настоящего поезда?»), чтобы ребенок предложил свое решение.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Выслушайте замысел ребенка**

Зафиксируйте его и нарисуйте набросок или перечислите главные части постройки; сохраняйте детскую идею, не подменяя ее своей.

2 Разбейте задачу на 3–5 простых шагов

На каждом шаге давайте ребенку посильную часть работы; для малышей действуйте «рука в руке», детям постарше предлагайте спланировать этапы.

3 «Собирайте фрагмент»

Сначала отработайте отдельный узел (угол, перекрытие) отдельно, потом включите его в общую конструкцию, так снижается тревожность от масштаба.

4 Подсказывайте ребенку действия

Подсказывайте только при признаках растерянности или потери интереса: в 3–4 года можно показать действие, детям 5–7 лет задаем наводящий вопрос; если ребенок экспериментирует, то не мешаем ему.



КОНСТРУИРОВАНИЕ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**КОНСТРУИРОВАНИЕ ИЗ НЕОБЫЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие необычные, но безопасные материалы можно использовать для занятий с детьми с 3 до 7 лет?»
«Как превратить коробки и втулки в интересный конструктор для ребенка 5–7 лет?»
«С какими природными материалами полезно работать ребенку 7–8 лет?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Для детей 3–4 лет конструирование из необычных материалов – это прежде всего сенсорное знакомство с разными текстурами и свойствами: шишки, крупные ветки, картонные коробки, втулки от полотенец. Выбирайте безопасные, чистые и удобные для захвата предметы. Используйте пластилин, крупные прищепки или липучек для соединения деталей. Главное вызвать интерес ребенка и дать понять, что из «случайных» вещей можно создавать что-то свое. Например, сложить из коробок гараж для машинки.

В 5–6 лет ребенок уже способен учитывать свойства материалов при планировании постройки. Он понимает, что коробка жесткая, а салфетка нет, что веточки могут ломаться, а ткань – гнуться. Полезно предлагать задания с условиями («построй мост, который выдержит игрушечного медведя») и комбинировать разные типы материалов.

К 6–7 годам ребенок может работать по простой схеме или собственному эскизу, пробовать разные способы соединения (веревки, стяжки, скотч, скрепки) и осознанно объяснять, почему выбрал именно эти материалы. Важно обсуждать с ним результаты: «Почему эта башня упала?», «Что можно сделать прочнее?». При этом взрослый остается партнером и помогает вопросами и совместным поиском вариантов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Начните с простых материалов**

Начните с простых природных материалов (каштаны, шишки, веточки) и крупных бытовых предметов (коробки, втулки) – для 3–4 лет соединяйте их пластилином или липучками.

2 Добавляйте комбинирование

В 5–6 лет добавляйте комбинирование: пусть ребенок пробует сочетать разные материалы (например, коробку и веточки для домика), чтобы учиться учитывать свойства (жесткость, устойчивость, вес).

3 Простые крепления и инструменты

Для 6–7 лет вводите простые крепления и инструменты (прищепки, стяжки, веревки) и задания с условием («построй мост из палочек, чтобы машинка проехала»)

4 Предлагайте нестандартные материалы

К 7–8 годам предлагайте проекты из нестандартных материалов по схеме (например, макет города из бросовых материалов) и обсуждайте, почему одни решения работают, а другие – нет.



ВОСПРИЯТИЕ СКАЗКИ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**ПОЛЬЗА ЧТЕНИЯ СКАЗОК НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какую пользу приносит чтение сказок младенцу до года?»

«Какие сказки лучше выбирать для ребенка до года?»

«Как понять, что малышу нравится слушать сказку?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В этом возрасте ребенок еще не понимает сюжета, но активно впитывает ритм и мелодику родной речи. Чтение вслух успокаивает нервную систему ребенка благодаря тембру голоса взрослого, развивает фонематический слух, умение различать звуки и закладывает основу для будущего словарного запаса. Кроме того, это важнейший момент тактильного контакта: малыш связывает тепло ваших рук и звук голоса с чувством безопасности.

Используйте малые фольклорные формы: пестушки, потешки (например, «Сорока-белобока», «Ладушки»), колыбельные и русские народные сказки с большим количеством повторов («Репка», «Колобок», «Курочка Ряба»). Важны не события, а ритмический рисунок текста. Идеально подходят короткие стихи Агнии Барто из цикла «Игрушки» или простые четверостишия, где на каждую строчку можно совершить понятное действие. Главный признак удовольствия от слушания сказки – это физическая расслабленность. Ребенок затихает, перестает хаотично двигать ручками и ножками, его дыхание становится ровным и глубоким. Он внимательно ищет ваше лицо глазами, следит за движением ваших губ и в моменты пауз начинает активно гулить или улыбаться, вступая в своеобразный диалог.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Важна регулярность чтения**

Читайте ежедневно по 5–10 минут в спокойное время. Например, перед сном или после кормления. Важна регулярность. Так у малыша формируется привычный ритуал и ощущение безопасности.

2 Выбирайте короткие тексты

Тексты с повторами и ритмикой (потешки, прибаутки, народные сказки) лучше удерживают внимание младенца и помогают ему узнавать знакомые звуки.

3 Читайте с разной интонацией и жестами

Меняйте голос для разных персонажей, показывайте простые движения («коза бодает», «птичка летит»). Так ребенок связывает слово с образом и активнее вовлекается.

4 Важен тактильный контакт

Держите малыша на руках или рядом, смотрите на него во время чтения. Это укрепляет эмоциональную связь, а тактильный контакт помогает ребенку чувствовать себя комфортно.



ВОСПРИЯТИЕ СКАЗКИ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**КАКУЮ СКАЗКУ ВЫБРАТЬ ДЛЯ САМОГО МАЛЕНЬКОГО ЧИТАТЕЛЯ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Можно ли читать детям народные сказки и потешки до года?»

«На что обращать внимание при выборе книжки для ребенка до года?»

«Стоит ли выбирать сказки с повторяющимися фразами и ритмичным текстом?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В возрасте 2–4 месяцев ребенку важнее не текст, а голос родителя. Подойдут короткие потешки и колыбельные с четким ритмом. Они успокаивают и помогают малышу выделять звуки речи. Можно обойтись без книги. Просто тихо напевайте или проговаривайте знакомые строки, глядя на малыша и слегка поглаживая его. Так формируется чувство безопасности и первая связь «голос – забота».

С 4–8 месяцев можно добавлять простые книжки из плотного картона или ткани. Подойдут издания с крупными контрастными изображениями (один предмет на странице), минимумом деталей и лаконичным текстом. Например, сборники потешек или книги с названиями предметов. Ребенок начинает узнавать знакомые звуки и реагировать на них улыбкой или замиранием. Рассматривайте картинку, называйте предмет и показывайте его.

Ближе к году (8–12 месяцев) подойдут короткие народные сказки с простыми действиями («Репка», «Курочка Ряба») и книжки с понятными повторяющимися ситуациями. Иллюстрации могут становиться чуть сложнее, но по-прежнему должны быть яркими и узнаваемыми.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Акцент на интонации**

Для ребенка 2–4 месяцев выбирайте короткие потешки, колыбельные и тексты с четким ритмом. Читайте их наизусть без книги, делая акцент на интонации и близости с малышом, важен голос взрослого, а не сам текст.

2 Лаконичные тексты

С 4–8 месяцев переходите к простым книжкам из плотного картона с крупными контрастными изображениями (1–2 объекта на странице); отдавайте предпочтение изданиям с повторами и звукоподражаниями. Они лучше удерживают внимание ребенка.

3 Читайте короткие народные сказки

Ближе к году подойдут очень короткие народные сказки с простыми действиями и повторяющимися фразами (например, «Репка», «Курочка Ряба»); иллюстрации могут быть чуть детальнее, но оставаться яркими и узнаваемыми.

4 Ориентируйтесь на реакцию малыша

Если ребенок отвлекается, теряет интерес или проявляет беспокойство, то сокращайте время чтения или меняйте формат. Вместо чтения напевайте потешку, показывайте одну картинку, называйте предметы. Цель до года – не прочитать, а сделать знакомство со сказкой приятным и спокойным.



ВОСПРИЯТИЕ СКАЗКИ | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)

КАК ЧИТАТЬ СКАЗКУ ВЫРАЗИТЕЛЬНО И ЯРКО: ГОЛОС, ТЕМП, ИНТОНАЦИЯ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Как менять голос и интонацию, чтобы ребенку было интереснее слушать сказку?»

«Какой темп чтения лучше выбрать для малыша?»

«Как сделать чтение сказки по-настоящему ярким и понятным для ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Младенцы до года лучше всего воспринимают контрастную динамику. Для маленького персонажа (мышка-норушка) используйте высокий, тоненький голосок, а для большого (медведь) – низкий, раскатистый и немного «гудящий» бас. Удивление передавайте восходящей интонацией с широко открытыми глазами, а строгость – нахмуренными бровями и отрывистыми фразами. Делайте паузы перед заключительной репликой («Тянут–потянут... вытянуть не могут!»).

Для ребенка от двух месяцев до года идеальный ритм чтения совпадает со спокойным биением сердца или размеренным покачиванием. Это успокаивает нервную систему. Читайте медленнее, чем вы говорите в обычной жизни, четко проговаривая гласные звуки.

Сопровождайте текст визуальным и тактильным контактом. Если в сказке говорится про «пошла по мосту» постукивайте пальчиками по ладошке малыша, если про «высокий забор» – поднимите его ручки вверх. Держите книгу так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне с лицом ребенка: младенцу важно видеть вашу мимику, движение губ и улыбку. Используйте простые предметы из реальности: покажите настоящую пушистую варежку, когда читаете о зайчике, чтобы связать слово с физическим свойством предмета.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Важен напевный голос

Для ребенка 2–4 месяцев при чтении делайте упор на спокойный, напевный голос и ровный темп. Растягивайте гласные, делайте мягкие паузы. Так малыш чувствует ритм речи и успокаивается.

2 Добавляйте выразительность

С 4–8 месяцев добавляйте выразительность: выделяйте звукоподражания («мяу», «би– би») чуть громче и четче, меняйте высоту голоса для разных героев (низкий – для «большого», высокий – для «маленького»), но без переигрывания.

3 Чтение в мини– спектакль

Ближе к году превращайте чтение в мини– спектакль: варьируйте темп (замедляйтесь на важных моментах, ускоряйтесь в динамичных), делайте интригующие паузы («и тут...»). Следите за реакцией малыша.

4 Не настаивайте на чтении

Ориентируйтесь на состояние ребенка: если он теряет интерес, не настаивайте на продолжении сказки. Лучше повторить одну любимую строчку, обыграть звукоподражание или просто назвать предметы на картинке; цель до года – не «дочитать до конца», а сделать совместное чтение приятным.



ВОСПРИЯТИЕ СКАЗКИ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**О ДОБРЕ И ЗЛЕ:
КАК СКАЗКА ВОСПИТЫВАЕТ МАЛЫША****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как в сказках для ребенка 1–3 лет показать разницу между добром и злом?»

«Какие сказки лучше выбирать для ребенка 1–3 лет?»

«Какие вопросы задавать во время чтения, чтобы ребенок смог оценить поступки героев?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В 1–1,5 года ребенок еще не осмысливает категории «добро» и «зло». Для него важны простые, понятные эмоции и четкие последствия действий: «зайчик плачет», «мишка радуется». В этом возрасте лучше выбирать сказки с позитивным финалом (например, потешки и короткие народные сюжеты, где герой помогает другому и все заканчивается хорошо). Выразительно передавайте эмоции голосом, называйте чувства вслух.

К 1,5–2 годам ребенок начинает соотносить действия с их результатом и реагировать на справедливость. Ему важно видеть, что хороший поступок вознаграждается, а плохой приводит к неприятным последствиям.

В 2–3 года малыш уже способен сопереживать героям и пробовать оценивать поступки, поэтому можно предлагать чуть более развернутые сюжеты с понятной моралью (например, «Теремок», «Репка», адаптированные версии простых сказок). Задавайте вопросы, опирающиеся на опыт ребенка («как мы делаем, если кто-то плачет?», «кого бы ты позвал на помощь?»), и давайте ему возможность самому назвать поступок хорошим или плохим, опираясь на знакомые ситуации.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Выбирайте короткие сказки**

Выбирайте для малыша короткие сказки с четкими, нестрашными образами. До 1,5 лет – потешки и мини-сюжеты, в 2–3 года – «Теремок», «Репка» и похожие. Важно, чтобы поступки героев имели понятный результат.

2 Объясняйте поступки

Объясняйте поступки через конкретные действия, а не абстрактные ярлыки: говорите не «он плохой», а «он толкнул – зайчику больно», «она помогла – кошечка улыбается».

3 Разыгрывайте эпизоды

Разыгрывайте эпизоды с игрушками или жестами: покажите действие и назовите его («мишка зайке несет морковку – он добрый»), ребенку 2–3 лет предложите самому выбрать, как поступить герою.

4 Акцент на добрые поступки

Следите за реакцией малыша. Выбирайте добрые поступки; повторяйте любимые сказки. Так ребенок усваивает понятия добра и зла в комфортном ритме.



ВОСПРИЯТИЕ СКАЗКИ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**«СКАЗОЧНАЯ ПОМОЩЬ»: КАК СКАЗКА ПОМОГАЕТ РЕБЕНКУ ПОНЯТЬ И ПРОЖИТЬ ТРУДНЫЕ СИТУАЦИИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие сказки помогут малышу 1–3 лет справиться с тревогой, например из-за расставания с мамой?»

«Как с помощью сказки мягко объяснить ребенку, что делать, если он испугался или расстроился?»

«Можно ли придумывать свои сказки под конкретную трудную ситуацию ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В 1–1,5 года сказка работает как эмоциональный «якорь», а именно знакомый сюжет и спокойный голос родителя помогают малышу справиться с простыми переживаниями. Например, с тревогой из-за ухода мамы или страхом перед новым. Лучше всего подходят короткие потешки и повторяющиеся мини истории с предсказуемым финалом («мама ушла – мама пришла», «зайка испугался – мишка обнял, стало спокойно»).

К 1,5–2 годам можно использовать сказки-аналоги для типичных бытовых трудностей: ссоры из-за игрушек, нежелание одеваться, страх перед врачом. Подойдут простые сюжеты, где герой сталкивается с похожей проблемой и справляется с ней понятным способом (например, «мишка тоже боялся, но посидел рядом с мамой – и страх ушел»).

В 2–3 года ребенок уже способен соотносить сказочную ситуацию со своей. Можно обсуждать короткий эпизод и предлагать варианты выхода («А, если зайчик заплачет, кто ему поможет? Кого позовем?»). Хорошо работают «персональные» мини сказки, где героем становится сам малыш: «Саша не хотел надевать шапку, а потом вспомнил, что так теплее».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Сюжеты с добрым финалом**

Используйте короткие, повторяющиеся сюжеты с предсказуемым добрым финалом. Они создают ребенку ощущение безопасности и помогают снизить тревогу.

2 Подбирайте сказки

Подбирайте сказки, где герой сталкивается с похожей на реальную трудностью (страх, расставание, ссора) и справляется с ней простым, понятным способом.

3 Добавляйте в историю имя

Добавляйте в историю имя и детали из жизни ребенка. Персональные мини-сказки помогают малышу соотнести сюжет со своей ситуацией и увидеть вариант решения.

4 Завершайте историю добром

Делайте акцент на поддержке и простых действиях («погладили», «обняли», «подождали вместе»), избегайте пугающих подробностей и используйте истории с добрым концом.



ВОСПРИЯТИЕ СКАЗКИ | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)

КУКОЛЬНЫЙ ТЕАТР: ПОМОГАЕМ РЕБЕНКУ РАЗОБРАТЬСЯ В СКАЗОЧНОМ СЮЖЕТЕ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Какие простые сказки лучше всего разыгрывать в кукольном театре?»

«Как с помощью кукол показать малышу поступки героев и помочь ему понять, кто в сказке добрый?»

«Какие небольшие роли или действия можно предложить ребенку 1–3 лет?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В 1–1,5 года кукольный театр должен быть максимально простым: 2–3 персонажа, короткий сюжет с повторяющимися действиями (например, «зайка прыгает, мишка идет»). Акцентируйте понятные эмоции и движения, говорите спокойно. Так малыш связывает слово с образом и чувствует себя в безопасности.

В 1,5–2 года добавляйте простые ситуации с мирным решением («Не поделили – поиграли по очереди») и берите сказки с четкой последовательностью («Теремок», «Репка»). Коротко проговаривайте действия героев и давайте ребенку простые реплики или жесты. Это помогает уловить логику сюжета.

К 2–3 годам активнее вовлекайте ребенка. Предложите роль или спросите, как поступить дальше («Кого позовем на помощь?»). Избегайте пугающих сцен и резких звуков, финал делайте добрым. Так театр помогает ребенку понять мотивы героев и развивает эмпатию.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Начинаяте с 2–3 персонажей

Начинайте с 2–3 простых персонажей и очень короткого сюжета (1–2 минуты), малышу так легче следить за историей.

2 Показывайте понятные действия

Показывайте понятные действия и эмоции (радость, грусть, испуг) и называйте их вслух. Так ребенок связывает поведение героя с чувствами.

3 Давайте малышу простые роли

Давайте малышу простые роли или действия: подать куклу, издать звук («мяу», «топ-топ»), повторить короткую фразу, это помогает лучше понять сюжет.

4 Завершайте спектакль добром

Избегайте пугающих сцен и резких звуков, завершайте спектакль добрым финалом. Так кукольный театр остается безопасным и интересным.



ВОСПРИЯТИЕ СКАЗКИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**РОЛЬ СКАЗКИ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА:
РАЗВИВАЕМ ВОООБРАЖЕНИЕ, РЕЧЬ И МЫШЛЕНИЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие сказки лучше выбирать для ребенка 3–7 лет?»

«Как обсуждать сказку с ребенком?»

«Сколько времени в день стоит уделять чтению сказок?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В этом возрасте происходит переход от простых бытовых историй к волшебным сказкам. Ребенку в 3 года подойдут народные сказки с циклическим повторением сюжета («Теремок», «Заюшкина избушка»). С четырех до пяти лет можно вводить авторские произведения с более сложным сюжетом (сказки А. С. Пушкина, Г. Х. Андерсена, братьев Гримм) с ярко выраженным добром и злом. К шести–семи годам ребенку уже понятны длинные повести о приключениях (рассказы В. Ю. Драгунского, повести Н. Носова), ребенок уже способен удерживать в памяти сложные сюжетные линии.

Избегайте вопросов на пересказ текста («Кто куда пошел?»). Вместо этого задавайте вопросы, развивающие эмпатию и критическое мышление: «А тебе жалко волка? Почему он злился?», «Что чувствовал Кай в замке Снежной королевы?». Обсуждайте не только поступки героев, но и их мотивы, предлагая альтернативные выходы из ситуации: «Как еще Колобок мог уйти от лисы? Можно ли было договориться со змеем по–другому?». Связывайте события книги с реальной жизнью ребенка.

При чтении обращайте внимание на состояние ребенка. Оптимально выделять два промежутка по 15–20 минут: один активный (днем или перед ужином) для обсуждения приключений и второй – спокойный (перед сном).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Читайте с выражением**

Читайте с выражением и делайте паузы, чтобы ребенок мог вставить слово или угадать фразу: для 3–5 лет подойдут короткие повторы («идет-идет...», «стучит-стучит»), а в 6–8 лет просите пересказать 3–4 предложения своими словами.

2 После чтения задавайте 2–3 вопроса

После чтения задавайте 2–3 простых вопроса по сюжету («Кто помог герою?», «Что было сначала, а что потом?») и («А как бы ты поступил?»). В 3–5 лет – это развивает понимание последовательности, в 6–8 лет – его логику.

3 Превращайте сказку в игру

Разыграйте 2–3 сцены с игрушками или в ролях, меняйтесь ролями «рассказчик – слушатель»; детям 3–5 лет важны четкие роли, а 6–8-летним полезно пробовать разные интонации и объяснять мотивы героев.

4 Предложите ребенку придумать

Предложите ребенку придумать продолжение или изменить одну деталь («А если бы волк был добрым?»), либо нарисовать любимую сцену и рассказать про нее. В 3–5 лет достаточно 1–2 предложений, в 6–8 лет попросите добавить 2–3 новых факта. Это развивает воображение и умение строить развернутый рассказ.



ВОСПРИЯТИЕ СКАЗКИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**СКАЗОЧНЫЕ ГЕРОИ КАК ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ: СРАВНЕНИЕ И
СОПЕРЕЖИВАНИЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие сказочные герои лучше всего подходят для подражания ребенку 3–5 лет?»

«Как помочь ребенку различать хорошие и плохие поступки сказочных персонажей?»

«Как через сказки сформировать у ребенка способность к сопереживанию?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В этом возрасте дети копируют конкретные действия, а не абстрактные качества. Лучшие примеры – герои, которые проявляют смекалку и упорство в простых бытовых вещах: Заяц из «Заюшкиной избушки», который нашел поддержку у собаки, медведя и петуха; Маша из сказки «Маша и Медведь», которая хитростью вернулась домой; или положительный вариант Незнайки, когда он искренне пытается научиться чему-то новому (например, стать художником или поэтом) и признает свои ошибки после неудачи.

Избегайте односложных ответов «хороший» и «плохой». Обсуждайте чувства героев и последствия их действий. Спросите: «Лиса выгнала зайца из домика, ему стало страшно и холодно? А как бы ты себя чувствовал на его месте?». Предлагайте ребенку самому побыть судьей: «Если бы ты был рядом, какой совет ты дал бы волку из "Красной Шапочки"?».

Используйте прием «стоп-кадра» во время чтения. Остановитесь на моменте острого переживания героя («Кай сидел в ледяном дворце») и спросите: «Посмотри на его лицо, как тебе кажется, тепло ему сейчас или зябко? Что мы можем сделать, чтобы ему помочь?». После прочтения проигрывайте сюжет с помощью игрушек, намеренно меняя финал на более добрый: предложите ребенку–волку не съедать бабушку, а напоить Красную Шапочку чаем и извиниться за испуг. Это учит искать выход из конфликта.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Обсуждайте с ребенком**

После прочтения сказки обсуждайте с ребенком поступки героев: задавайте вопросы о том, кто поступил правильно и почему. Это развивает умение анализировать поведение героев сказки и делать выводы.

2 Выбирайте сказки

Выбирайте сказки с четкими моральными ориентирами, где легко отличить хорошие и плохие поступки героев. Это поможет ребенку формировать представление о добре и зле.

3 Учите ребенка сопереживать

Учите ребенка сопереживать героям: спрашивайте, какие чувства испытывает персонаж, как бы ребенок себя чувствовал на его месте. Это поможет развить эмпатию и понимание чужих эмоций.

4 Используйте ролевые игры

Используйте ролевые игры: предложите малышу «вжиться» в роль героя и подумать, как бы он поступил в той или иной ситуации. Это закрепляет представления о хороших и плохих поступках, развивает способность нравственного выбора.



ВОСПРИЯТИЕ СКАЗКИ | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**СКАЗКА КАК ИГРА:
СОЧИНЯЕМ, РАЗЫГРЫВАЕМ ПО РОЛЯМ, ОБСУЖДАЕМ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как правильно сочинять сказки с ребенком?»

«Какие существуют эффективные методы разыгрывания сказок по ролям с детьми 3–7 лет?»

«Как правильно обсуждать с ребенком придуманные и разыгранные сказки?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В 3–4 года ребенок учится создавать простые сюжеты через игру. Помогите малышу придумывать короткие истории с 2–3 событиями. Используйте игрушки как персонажей. Разыгрывайте сказки по ролям с помощью кукол или фигурок. Пусть ребенок повторяет за вами простые действия героев. После игры обсуждайте с малышом, что произошло в сказке, кто был главным героем и что он сделал.

Ребенок 5–6 лет может самостоятельно придумывать более сложные сюжеты с конфликтом и его разрешением. Предлагайте темы для сказок, но давайте свободу творчества. В ролевых играх поощряйте использование разных голосов и эмоций для персонажей. Используйте костюмы и реквизит. Обсуждайте с ребенком мотивы поступков героев, их чувства и переживания. Задавайте вопросы о том, как можно было поступить иначе.

Ребенок 7–8 лет способен создавать развернутые истории с несколькими сюжетными линиями. Учите его планировать сюжет, придумывать характеры героев. В играх по ролям давайте возможность менять роли, смотреть на ситуацию с разных сторон. Предлагайте ребенку самому делать выводы о поступках героев. Учите формулировать нравственные уроки сказки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Зарисовывайте придуманное**

Устраивайте специальное время для сочинения сказок, используйте игрушки и подручные материалы как подсказки. Записывайте или зарисовывайте придуманные истории, чтобы потом возвращаться к ним и обсуждать.

2 Организуйте пространство

Подготовьте костюмы, маски, реквизит и декорации. Позвольте ребенку самому выбирать, как будет выглядеть сцена и какие предметы понадобятся для игры. Меняйтесь ролями, чтобы малыш мог посмотреть на ситуацию с разных сторон.

3 Ведите диалог после игры

Задавайте открытые вопросы о том, что произошло в сказке, почему герои поступили именно так, как можно было решить конфликт иначе. Помогайте ребенку формулировать мысли и делать выводы.

4 Поддерживайте инициативу ребенка

Не навязывайте свое видение сюжета или развития событий. Позвольте малышу быть главным автором истории, внося свои коррективы и дополнения. Поощряйте нестандартные решения.



ЭЛЕМЕНТАРНЫЙ ДЕТСКИЙ ТРУД | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**ЛОЖКА, РАСЧЕСКА, ЩЕТКА – ПЕРВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ МАЛЫША****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

- «Какие детские приборы (щетки, расчески, ложки) безопасны для использования с первых месяцев жизни?»
«В каком возрасте начинать приучать ребенка к самостоятельному использованию ложки?»
«Как организовать первое знакомство малыша с бытовыми приборами?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Знакомство с ложкой начинается задолго до еды – в 2–3 месяца, когда младенец просто зажимает ее в кулачке и тянет в рот как игрушку. К 6–7 месяцам ребенок начинает целенаправленно стучать прибором по столу и тарелке, изучая звук. Первые осознанные попытки зачерпнуть еду самостоятельно обычно появляются в 8–10 месяцев, когда малыш учится брать предметы пальцами, а к году он уже способен донести ложку до рта хотя бы частично.

Вносите расческу, щетку для одежды и ложку из контекста кухни или ванной еще во время спокойного бодрствования на полу. Дайте ребенку безопасную силиконовую лопатку или деревянную ложку: пусть он просто мажет ее руками, облизывает или стучит ею. Для первого кормления используйте две ложки: одной вы кормите малыша быстро и аккуратно, а вторую, точно такую же, он крепко держит в руке сам, что исключает борьбу за предмет.

Превратите это в игру «как взрослый» перед зеркалом. Начните не с головы ребенка, а с его любимой мягкой игрушки или куклы: «Давай сделаем шерстку котика гладкой». Используйте щетки с ультрамягкой натуральной щетиной или силиконовые массажеры. Сначала просто имитируйте движения по воздуху рядом с волосами, затем касайтесь их буквально на секунду, хваля за каждое спокойное мгновение.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Выбирайте безопасное**

Выбирайте безопасные предметы: ложка – с закругленными краями и нескользящей ручкой, расческа – с мягкими зубчиками, щетка – с мягкой щетиной; все – без мелких съемных деталей.

2 Важны повседневные ритуалы

Давайте малышу предметы в моменты повседневных ритуалов (кормление, умывание, причесывание). Так он быстрее поймет их назначение.

3 Важны повседневные ритуалы

Превращайте знакомство с предметами в игру: пусть ребенок стучит ложкой, «причесывает» игрушку расческой, «чистит» мягкую щеткой – это развивает мелкую моторику и интерес.

4 Поддерживайте ребенка

Поддерживайте любые попытки использовать предметы по назначению, помогайте мягко направлять движения, но не заставляйте – главное, чтобы процесс был спокойным и приятным.



ЭЛЕМЕНТАРНЫЙ ДЕТСКИЙ ТРУД | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**ЗНАКОМСТВО РЕБЕНКА С ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как правильно привлекать ребенка к простым действиям?»

«С какого возраста можно начинать знакомить с домашними делами?»

«Какие существуют методики вовлечения ребенка первого года жизни в простые домашние дела?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В 2–6 месяцев ребенок еще не может выполнять какие-либо действия, но полезно включать его через наблюдение: пусть малыш видит, как мама наводит порядок, готовит, складывает белье. Сопровождайте действия короткими пояснениями («складываю полотенце», «ставлю чашку»). Так развивается ориентировка в окружающем мире и слуховое восприятие.

В 6–9 месяцев малыш уже активнее интересуется происходящим и способен на простые совместные действия: подать упавшую тряпочку, положить в корзинку игрушку, поддержать безопасную кухонную утварь (ложку, крышку). Превращайте такие моменты в мини-игры: «помоги собрать кубики», «давай сложим платочки».

В 9–12 месяцев ребенок начинает подражать взрослым и охотно повторяет простые бытовые движения: смахнуть крошки салфеткой, поставить чашку на стол, положить вещь в ящик. Поддерживайте эту инициативу, предлагая безопасные и понятные задачи с четким результатом. Хвалите за участие, даже если действие выполнено неидеально.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Привлекайте малыша**

Включайте малыша в бытовые дела. Пусть наблюдает за вашими действиями и слышит короткие пояснения («складываю белье», «мою посуду»).

2 Предлагайте совместные действия

Предлагайте простые совместные действия: подать игрушку, положить что-то в корзинку, поддержать безопасную кухонную утварь. Используйте мини-игры.

3 Следите за безопасностью

Следите за безопасностью: убирайте опасные предметы, наблюдайте за действиями ребенка, помогайте ребенку.

4 Хвалите за участие

Хвалите за участие, даже если действие выполнено неидеально – важно сформировать положительное отношение к совместному труду.



ЭЛЕМЕНТАРНЫЙ ДЕТСКИЙ ТРУД | МЛАДЕНЧЕСТВО (2 МЕС – 1 ГОД)**ВМЕСТЕ С МАМОЙ:
ПРОСТЫЕ ИГРЫ–ИМИТАЦИИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие имитационные игры с бытовыми действиями наиболее эффективны для малыша?»
«Как перейти от подражания к самостоятельному выполнению трудовых действий?»
«Какие принципы безопасности при организации игр – имитаций от 2 месяцев до 1 года?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В 2–6 месяцев в этом возрасте малыш только учится повторять за взрослыми простые действия. Показывайте ему, как вы сами выполняете элементарные действия: протираете поверхность, поливаете цветы, протираете пыль. Сопровождайте действия словами. Давайте малышу возможность трогать безопасные предметы, которые вы используете в работе (мягкую тряпочку, губку), под вашим присмотром. Важны игровые моменты: включайте малыша в простые действия через игру. Например, предложите ему «покормить» куклу.

В 7–12 месяцев формируются первые самостоятельные действия. Ребенок уже может выполнять простые поручения – подать тряпочку, собрать игрушки в корзину, положить что-то на место. Поощряйте такое желание ребенка. Важны совместные игры–действия: организуйте игры, где малыш может «помочь» вам. Например, вместе вытирать стол, собирать рассыпанные предметы, складывать вещи.

Развивайте координацию: предлагайте задания, которые помогают развивать мелкую моторику: сортировать предметы по размеру, складывать кубики, переключать небольшие вещи.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Используйте игровые ситуации**

Превращайте бытовые действия в короткие игровые сценки (например, «помоги собрать кубики», «давай протрем столик вместе») – так малыш легче включится в элементарный труд; играйте по 3–5 минут, ориентируясь на интерес ребенка.

2 Показывайте действие сами

Давайте ребенку безопасные предметы для имитации (мягкую тряпочку, игрушечную щетку, пластиковую ложку) и показывайте действие сами – дети учатся через подражание, а наглядный пример работает лучше любых объяснений.

3 Сопровождайте действие словами

Сопровождайте каждое действие простыми словами («берем тряпочку», «протираем стол»), чтобы ребенок связывал слово с действием и активнее осваивал новые навыки.

4 Хвалите за участие и старание

Обязательно хвалите за участие и старание, даже если результат далек от идеального – это формирует у малыша положительное отношение к помощи и желание участвовать в делах семьи.



ЭЛЕМЕНТАРНЫЙ ДЕТСКИЙ ТРУД | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ПЕРВЫЕ ТРУДОВЫЕ НАВЫКИ:
ОТ ПОДРАЖАНИЯ К ПОМОЩИ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие трудовые навыки нужно развивать у ребенка в возрасте от 1 до 3 лет?»

«Как превратить подражание действиям взрослых в помощь по дому для малыша 1–3 лет?»

«Какие бытовые задачи можно поручать ребенку в 1–3 года для развития трудовых навыков?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В возрасте от 1 года до 3 лет основой формирования трудовых навыков становится подражание. Ребенок стремится повторять действия взрослых: убирать игрушки, нести тарелку, вытирать пыль. Важно не пресекать эту активность, а создавать безопасные условия для участия малыша в бытовых делах. Давайте простые, понятные поручения и позволять действовать в своем темпе. Так у ребенка формируется ощущение причастности к жизни семьи.

Не требуйте идеального результата. Если ребенок просто возит влажной тряпкой по полу рядом с вами, это уже победа. Проговаривайте действия вслух («Мы вместе делаем дом чистым»), чтобы связать усилие с позитивным результатом. Хвалите за само участие, а не за качество уборки, чтобы закрепить желание помогать.

Подбирайте задачи по силам ребенка. Например, сложить мягкие игрушки в коробку, положить ложки на стол, протереть тряпочкой стол или собрать рассыпавшиеся кубики. Полезно сопровождать действия словами, объяснять смысл простых действий («мы кладем ложки, чтобы все могли есть», «протираем стол, чтобы было чисто»). Так ребенок связывает действие с его назначением.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Создавайте безопасную среду**

Организируйте пространство так, чтобы ребенок мог наблюдать за вашими действиями и повторять их. Дайте ему безопасные инструменты: детскую щетку, совок, тряпочку. Показывайте простые действия медленно и объясняйте их смысл.

2 Начинайте с коротких поручений

Давайте малышу посильные задания по 5–10 минут: собрать игрушки в коробку, протереть стол, разложить ложки на столе. Важно, чтобы задача была конкретной и выполнимой, а результат – заметным для ребенка.

3 Хвалите за старания

Хвалите за старания, а не за результат. Отмечайте сам факт помощи, даже если что-то не получилось. Используйте фразы: «Ты так хорошо стараешься!», «Спасибо, что помогаешь!», «Смотри, как много ты уже сделал!». Это формирует положительное отношение к труду.

4 Превращайте помощь в игру

Используйте любимые игрушки малыша: «Помоги мишке собрать его кубики», «Покатай куколку на совочке». Пойте во время уборки, придумывайте веселые названия действиям. Так ребенок будет воспринимать труд как увлекательное занятие.



ЭЛЕМЕНТАРНЫЙ ДЕТСКИЙ ТРУД | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ПЕРВЫЕ УСПЕХИ МАЛЫША:
КАК ПОМОЧЬ И ПОДДЕРЖАТЬ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как правильно реагировать на первые попытки ребенка помочь по дому?»

«Какую поддержку лучше использовать, когда малыш делает первые шаги в трудовой деятельности?»

«Как превратить небольшие неудачи ребенка в позитивный опыт?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

От 1 года до 1,5 лет в этом возрасте ребенок только начинает проявлять интерес к трудовым действиям. Важно создавать безопасную среду для наблюдения и подражания. Поощряйте попытки малыша помогать, давая простые задания: собрать игрушки в коробку, положить ложку на стол, принести платочек. Хвалите даже за небольшие успехи.

От 1,5 до 2 лет ребенок становится более самостоятельным и активным. Он может выполнять более сложные поручения: поливать цветы игрушечным опрыскивателем, вытирать пыль салфеткой, складывать одежду в шкаф. Важно сопровождать действия словами, объяснять их смысл. Превращайте помощь в игру, используя любимые игрушки малыша.

От 2 до 3 лет ребенок может помогать накрывать на стол, убирать посуду, сортировать вещи, мыть фрукты. Поддерживайте инициативу, давайте возможность выбора заданий. Учите доводить начатое дело до конца, но не заставляйте, если ребенок устал. Поощряйте не только результат, но и старание, желание помочь.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Создавайте атмосферу успеха**

Хвалите малыша за любые достижения, даже самые маленькие. Используйте фразы: «Ты такой молодец!», «Как хорошо у тебя получается!», «Спасибо за помощь!». Показывайте результат его труда – чистые руки после мытья, убранные игрушки. Это поможет ребенку увидеть смысл своих действий.

2 Самостоятельность действий

Выделите малышу доступное место для хранения его вещей, поставьте низкую полку для игрушек, повесьте крючок для полотенца на его уровне. Дайте детский инвентарь: маленький совок, щетку, тряпочку. Пусть все будет безопасным и удобным для использования.

3 Используйте любимые игрушки

Используйте любимые игрушки ребенка как помощников: «Давай поможем мишке собрать кубики», «Покатай куколку на совочке». Включайте детскую музыку во время уборки.

4 Постепенность и регулярность

Используйте любимые игрушки малыша: «Помоги мишке собрать его кубики», «Покатай куколку на совочке». Пойте во время уборки, называйте вслух свои действия. Так ребенок будет воспринимать труд как приятное занятие.



ЭЛЕМЕНТАРНЫЙ ДЕТСКИЙ ТРУД | РАННЕЕ ДЕТСТВО (1 ГОД – 3 ГОДА)**ОБЩИЕ ДОМАШНИЕ ДЕЛА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие домашние дела можно поручать ребенку в возрасте 3 – 4 лет?»

«Как привить ребенку интерес к совместному выполнению домашних дел?»

«Каким распределить обязанности по домашним делам между родителями и ребенком?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

От 1 года до 2 лет ребенок только начинает проявлять интерес к общим домашним делам. Важно создать безопасную среду для наблюдения и участия. Малыш может помогать в простых действиях: собирать игрушки в корзину, накрывать на стол (класть ложки, салфетки), поливать цветы игрушечным опрыскивателем. Выполняйте совместно с ребенком, используйте игровые приемы: «Давай поможем маме убрать со стола», «Покатай куколку на совочке».

От 2 до 2,5 лет ребенок становится более самостоятельным и способным выполнять более сложные поручения. Он может: убирать со стола после еды; вытирать пыль салфеткой; помогать сортировать белье; кормить домашних животных; собирать вещи в определенное место. Важно давать конкретные задания с четким результатом и хвалить за старания, даже если результат неидеален.

От 2,5 до 3 лет ребенок способен выполнять более длительные и сложные задачи: помогать в приготовлении пищи (мешать, мыть фрукты); убирать посуду в шкаф; застилать постель; сортировать вещи по категориям; участвовать в уборке квартиры. Формируйте привычку доводить начатое дело до конца, но не заставляйте, если ребенок устал.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Показывайте и объясняйте**

Если задание новое, продемонстрируйте, как его выполнить, и проговорите шаги. Помните, что в этом возрасте ребенок только учится. Ваша задача не добиться идеального результата, а поддержать интерес к труду.

2 Учитывайте интересы

Если ребенку нравится вода, предложите помыть небьющуюся посуду или полить цветы. Если малыш увлечен машинами, то пусть «поможет» убрать игрушечный транспорт в коробку.

3 Будьте терпеливы

Дайте возможность ребенку делать медленно, отвлекаться или ошибаться. Аккуратно поправляйте его и дайте попробовать еще раз.

4 Подчеркивайте результат

Подчеркивайте результат. Помогите малышу увидеть смысл: «Ты протер полку – теперь там чисто и красиво», «Ты положил ложку рядом с тарелкой – теперь нам будет проще накрыть на стол».



ЭЛЕМЕНТАРНЫЙ ДЕТСКИЙ ТРУД | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**Я ЛЮБЛЮ ТРУДИТЬСЯ:
ТРУД И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕБЕНКА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как учесть темперамент ребенка при распределении трудовых поручений?»

«Что делать, если ребенок отказывается помогать?»

«Как подобрать трудовые задачи в зависимости от индивидуальности ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В процессе трудовой деятельности проявляются индивидуальные особенности ребенка – это уникальные черты, которые влияют на то, как ребенок воспринимает и выполняет трудовые поручения. Например, темп выполнения задач (кто-то справляется быстро, кому-то нужно больше времени); склонность к определенным видам деятельности (один ребенок любит порядок и уборку, другой – ухаживать за растениями); темперамент и состояние (активный ребенок охотно берется за дело, а застенчивый или тревожный может нуждаться в дополнительной поддержке и объяснении).

Учет индивидуальных особенностей помогает подобрать посильные и интересные ребенку задания, поддержать его интерес к труду и сформировать положительное отношение к выполнению бытовых поручений. К 5–7 годам ребенок способен выполнять более сложные и длительные задачи: поддерживать порядок в комнате, помогать с покупками, участвовать в генеральной уборке, готовить простые блюда под контролем взрослого. Индивидуальные особенности стоит учитывать через распределение ролей: медлительному ребенку давать задания без жестких сроков, активному – с четкой структурой и этапами, тревожному – с подробным объяснением каждого шага.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Учитывайте темп работы**

Для быстрых и энергичных детей давайте задания с частой сменой действий: протереть пыль, разложить ложки, собрать игрушки. Медлительным детям предлагайте задачи, где важна тщательность: сортировка, уход за растениями, складывание вещей.

2 Следите за утомляемостью

Детям с быстрой утомляемостью давайте короткие поручения с перерывами. Энергичным детям можно предлагать более длительные задания, но с возможностью смены деятельности.

3 Используйте разные мотивации

Для тех, кто любит общение предлагайте задания с элементами игры и взаимодействия (накрыть на стол, помочь готовить). Для более самостоятельных детей – задачи, где можно проявить инициативу (уход за уголком природы, помощь в уборке).

4 Подберите интересные задания

Поддерживайте его интерес к труду и формируйте положительное отношение к выполнению бытовых поручений.



ЭЛЕМЕНТАРНЫЙ ДЕТСКИЙ ТРУД | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**КАК ПРАВИЛЬНО БЛАГОДАРИТЬ И ХВАЛИТЬ РЕБЕНКА ЗА ТРУД****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как правильно хвалить ребенка за помощь по дому и не перехвалить?»

«Какие слова и фразы лучше использовать при поощрении ребенка 5–6 лет?»

«В каком случае стоит хвалить результат работы ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В 3–4 года важно отмечать даже маленькие успехи ребенка простыми фразами: «Молодец!», «Ты такой хороший помощник!», «Спасибо за помощь!». Используйте тактильный контакт, объятия. Показывайте результат труда наглядно: «Посмотри, как чисто стало!»

В 4–6 лет добавляйте конкретику в похвалу: «Как аккуратно ты расставил игрушки!», «Как красиво ты сложил салфетки!». Учите ребенка оценивать свой труд. Задавайте вопросы: «Как это у тебя получилось?», «Что у тебя лучше всего получилось?». Начинайте использовать систему поощрений, но не делайте ее главным мотивом.

В 6–7 лет переходите к более серьезным формам одобрения: «Я вижу, как ты старался», «Ты очень ответственно подошел к делу», «Мне нравится, как ты умеешь доводить начатое до конца». Учите ребенка видеть пользу своего труда для всей семьи. Помогайте ставить небольшие цели и достигать их.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Не сравнивайте ребенка**

Хвалите искренне и по делу. Отмечайте старание, а не только результат. Используйте словесную похвалу и тактильный контакт.

2 Помогайте видеть смысл его труда

Делайте акцент на результате: помогите малышу увидеть, как его действия приводят к полезным и видимым изменениям («Ты протер полку – теперь там чисто и красиво»).

3 Будьте терпеливы

Если ребенок делает что-то медленно или ошибается, аккуратно поправьте и дайте попробовать еще раз.

4 Используйте визуальные подсказки

Визуальные подсказки (картинки–инструкции, ярлыки на полках), чтобы ребенку было проще понять, что нужно выполнить.



ЭЛЕМЕНТАРНЫЙ ДЕТСКИЙ ТРУД | ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (3 ГОДА – 7 (8) ЛЕТ)**ПЛАН ДОМАШНИХ ДЕЛ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Как составить план домашних дел для ребенка 3–4 лет, чтобы он не уставал?»

«Сколько времени в день оптимально уделять трудовым поручениям в дошкольном возрасте?»

«Как распределить трудовые обязанности между ребенком 7–8 лет и родителями?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В этом возрасте труд должен быть вплетен в игру и занимать не более 5–10 минут за один раз. Составьте визуальный план с картинками: «утром – заправить кровать (просто накинуть одеяло), днем – покормить кота одной горстью корма, вечером – убрать игрушки в один ящик». Используйте таймер–песочные часы: пока песок сыплется, малыш – «быстрый помощник». Главное правило для этого возраста: поручение должно иметь быстрый видимый результат и находиться в зоне доступа ребенка без использования стульев или стремянок. Для детей 3–5 лет уборка или помощь в накрытии на стол не должна превышать 20–30 минут в день, разбитых на короткие подходы по 5–7 минут. К 6–8 годам это время можно увеличить до 40–60 минут, так как возрастает концентрация внимания. Важно следить за реакцией: если ребенок начинает отвлекаться или он устал, то труд нужно завершить на позитивной ноте, доделав остальное самостоятельно.

К 7 годам можно закрепить за ребенком 2–3 постоянные зоны ответственности («зоны контроля»), которые принадлежат только ему. Например, поливать цветы по понедельникам и четвергам, выносить мусорный пакет к двери каждый вечер, протирать пыль со своего стола и подоконника. Родители при этом берут на себя сложные задачи (готовка на плите). Обсуждайте результаты труда.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Учитывайте возраст ребенка**

Учитывайте возраст и возможности ребенка при выборе заданий. Например, в 3–4 года подойдут простые поручения (убрать игрушки, полить цветок), а в 5–7 лет ребенок может помогать с покупками и участвовать в генеральной уборке.

2 Постепенно усложняйте задачи

Начните с одноступенчатых заданий и переходите к более сложным. Например, сначала попросите принести носовой платок, позднее, например, «взять футболку и отнести в ванную».

3 Используйте игровые формулировки

Превращайте выполнение обязанностей в совместную деятельность и игру. Используйте игровые формулировки, например, «уложим кубики спать» или «поможем мишке убрать листочки».

4 Создавайте условия

Создавайте условия для успешного выполнения задач: располагайте нужные вещи на уровне роста ребенка, используйте визуальные подсказки (картинки–инструкции, ярлыки на полках). Отмечайте успехи и помогайте увидеть результат труда: «Ты протер полку – теперь там чисто и красиво».



ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ



06

ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ

ПРЕДПОСЫЛКИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (5–7 (8) ЛЕТ)

ЧТО ТАКОЕ ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Можно ли считать ребенка готовым к школе, если он уже умеет читать и считать?»

«Из каких компонентов складывается школьная готовность?»

«Существует ли тест, который дает точный ответ о готовности к школе?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Готовность к школе – это не отдельный навык, а достигаемый к концу дошкольного детства уровень развития, который позволяет ребенку успешно включиться в школьную жизнь. Школьная готовность включает в себя уровень физического развития, работоспособность, интерес к знаниям, развитые речь и мышление, способность понимать задачу, действовать по правилу и образцу, общаться со взрослыми и сверстниками, развитые навыки самообслуживания и умение обращаться за помощью при затруднениях. Умение читать или решать примеры является лишь частными навыками и не заменяет остальных компонентов.

Разные стороны школьной готовности развиваются неравномерно и продолжают формироваться и после поступления ребенка в первый класс. По одному выполненному или невыполненному заданию, внешнему признаку или результату теста нельзя сделать вывод о готовности к обучению в школе.

Подготовка к школе не должна копировать программу первого класса. Ее основа – полноценный сон и движение, свободная и совместная игра, чтение и разговор, посильные поручения, опыт выбора, планирования и сотрудничества. Такая подготовка сохраняет самоценность дошкольного детства и создает предпосылки для дальнейшего развития ребенка.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Наблюдайте за ребенком

Может ли ребенок играть по правилам, выполнять простые поручения взрослого, договариваться, рассказывать о событиях, собирать свои вещи. Присмотритесь, как он реагирует на неудачи, умеет ли просить помощь. Наблюдение в повседневных ситуациях дает более полную картину.

2 Оценивайте не ответ, а способ действия

В процессе решения задачи или выполнения поручения попросите ребенка объяснить, как он рассуждал, что собирается сделать сначала и как будет проверять результат. Важны понимание задачи, самостоятельность, способность воспользоваться небольшой подсказкой, а не скорость получения правильного ответа.

3 Поддерживайте самостоятельность

Учите одеваться, пользоваться туалетом и столовыми приборами, складывать принадлежности, помнить о своих вещах и сообщать взрослому о затруднении. Эти навыки снижают повседневное напряжение будущего первоклассника.

4 Обсуждайте сомнения со специалистами

Если трудности устойчиво проявляются в разных ситуациях, поговорите с воспитателем и психологом. При выраженной утомляемости, двигательных, зрительных, слуховых или речевых трудностях необходима консультация соответствующего специалиста. Наблюдения родителей и педагогов важны, но не заменяют профессиональной оценки специалиста.



ПРЕДПОСЫЛКИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (5–7 (8) ЛЕТ)

ОТ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ К УЧЕБНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

- «Как игра помогает будущему ученику понимать учебную задачу?»
- «Нужно ли заранее проводить дома уроки по школьному образцу?»
- «Как взрослому помочь, не выполняя действие за ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Способность к полноценной учебной деятельности появляется у ребенка уже в школе. В дошкольном возрасте формируются только ее предпосылки: ребенок учится принимать понятную задачу, действовать по правилу, намечать последовательность действий, сверять результат с образцом и исправлять ошибки. Эти умения естественным образом возникают не только при выполнении специальных заданий, но и в игре, конструировании, рисовании, экспериментировании, совместном приготовлении еды и других полезных занятиях.

Игра очень важна на этапе подготовки к школе, она создает понятный ребенку мотив. Чтобы спасти персонажа, построить дом по схеме, сделать покупку в игрушечном магазине или выполнить роль водителя, нужно договориться с другими участниками игры, запомнить условия, дожидаться очереди и соотнести свои действия с общим замыслом.

Переход от импульсивного к организованному действию происходит постепенно и требует поддержки взрослого. Сначала взрослый включается как партнер: помогает понять задачу, проговаривает первый шаг, предлагает подсказку. Затем количество помощи снижается, ребенок начинает действовать самостоятельно и вырабатывает свой способ решения задачи. Если взрослый постоянно подсказывает, исправляет и оценивает, внешне правильный результат может сочетаться с зависимостью от помощи и боязнью ошибки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Играть в игры с правилами

Подойдут лото, домино, простые настольные и подвижные игры. Перед началом вместе повторите правила, во время игры спокойно напоминайте ребенку, как действовать, а после обсудите, что было легко, а что – трудно.

2 Составляйте небольшие планы

Поставьте понятную цель: приготовить салат, собрать модель, оформить подарок. Спросите: «Что понадобится? Что сделаем сначала? Как поймем, что закончили?» Не предлагайте готовый план раньше, чем ребенок попробует составить свой.

3 Учите работать с образцом

Предлагайте собрать конструктор по схеме или продолжить узор. Сначала рассмотрите детали и их расположение, затем дайте ребенку свободу действий. Если есть сложности или ошибки, спросите: «Что можно исправить?», а не указывайте на ошибку сразу.

4 Обсуждайте способ действия

После игры или выполненного задания не просто хвалите ребенка, а задавайте вопросы: «Как ты догадался? Что было трудно? Что попробуешь иначе в следующий раз?» Такой разговор помогает ребенку замечать собственные действия и постепенно осваивать контроль за поведением.



ПРЕДПОСЫЛКИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (5–7 (8) ЛЕТ)

КАКАЯ ПОДДЕРЖКА НУЖНА РЕБЕНКУ ПЕРЕД ШКОЛОЙ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Какие трудности указывают на то, что ребенок не готов к школе?»

«Можно ли судить о неготовности по одному признаку или результату теста?»

«Что делать, если ребенок избегает заданий по подготовке к школе?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Школьную готовность нельзя определять по принципу «есть» или «нет». Перед началом обучения у большинства детей одни возможности сформированы лучше, другие требуют поддержки. Усталость в процессе, отказ от выполнения незнакомого задания, неуверенность, застенчивость или неаккуратность сами по себе не являются показателями того, что ребенок не готов к школе. Важно увидеть устойчивое сочетание трудностей, которое повторяется в разных видах деятельности.

Поводом для внимательного наблюдения могут быть выраженная утомляемость, трудности понимания короткой последовательной инструкции, устойчивые трудности с удержанием простого правила даже после напоминания, сильный страх ошибки, сильные переживания даже из-за небольшой неудачи, стойкие затруднения при обращении за помощью, устойчивые речевые или коммуникативные трудности. Оценивать нужно не только результат, но и то, понимает ли ребенок задачу, принимает ли помощь и может ли после нее сделать следующий шаг самостоятельно. Причины затруднений бывают разными: состояние здоровья, тревожная семейная ситуация, недостаточный опыт общения, речевые или регуляторные трудности, чрезмерная сложность заданий. Поэтому родителям не следует самостоятельно ставить диагноз и многократно тренировать слабое место. Полезнее собрать наблюдения, уменьшить нагрузку и обратиться к воспитателю, психологу, логопеду или врачу – в зависимости от характера затруднений.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Наблюдайте в динамике

Фиксируйте конкретные факты: какую инструкцию ребенок понял, сколько помощи потребовалось, как он реагировал на ошибку. Избегайте общих ярлыков «ленивый», «невнимательный», «не хочет учиться».

2 Проверьте условия

Предлагайте новую для ребенка деятельность после сна и еды, когда он спокоен и настроен на работу. Если трудность исчезает в более спокойной обстановке, или при снижении темпа или объема задания, она может быть связана с условиями и нагрузкой, а не с недостатком подготовки.

3 Сравнивайте с прежними результатами

Отмечайте динамику: стал ли дольше удерживать правило, ждет ли готовый ответ, точнее ли рассказывает о своем замысле. Сравнение с более подготовленными сверстниками усиливает тревогу и не показывает индивидуального продвижения.

4 Составьте план поддержки

Обсудите наблюдения с педагогами. При необходимости специалист поможет определить, что сейчас важнее: наладить режим и поддержать здоровье, развивать речь и движение, укреплять эмоциональное благополучие, расширять опыт игры со сверстниками или формировать саморегуляцию.



ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ | СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (5–7 (8) ЛЕТ)**ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ: ЧТО ВАЖНО УЧИТЫВАТЬ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Что входит в физическую готовность будущего первоклассника?»

«Можно ли определить готовность к школе по росту, смене зубов или «филиппинскому тесту»?

«Какие признаки нельзя оставлять без внимания перед школой?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Физическая готовность – это соответствующий возрасту уровень здоровья, работоспособности и двигательного развития, который позволяет ребенку осваивать новый режим в школе без чрезмерного напряжения. Значимы способность чередовать спокойную и двигательную активность, сохранять удобную позу, ориентироваться в пространстве, координировать движения рук и глаз, выполнять действия обеими руками и восстанавливаться после нагрузки.

Рост, пропорции тела, начало смены зубов и возможность достать рукой противоположное ухо («филиппинский тест») отражают отдельные стороны биологического созревания, но не оценивают физическую готовность ребенка к школьному режиму. Ни один такой признак не может служить основанием для решения о поступлении в школу. Нужна совокупная оценка повседневного самочувствия, развития, зрелости нервной системы, медицинских данных.

Для развития движений, необходимых для овладения письмом, до школы полезно рисовать, лепить, вырезать безопасными ножницами, конструировать, застегивать пуговицы, завязывать шнурки и вести линии по широким дорожкам и простым лабиринтам. Эти действия развивают координацию, дозирование усилия и ориентацию на листе.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Установите режим заранее**

Сохраняйте стабильность времени сна, подъема, еды, прогулки и спокойных занятий. Перестройку режима начинайте постепенно, а не в последние дни августа. Выспавшийся ребенок лучше регулирует поведение и переносит нагрузку.

2 Обеспечивайте свободное движение

Ежедневно предлагайте ребенку ходьбу, бег, лазание, упражнения на равновесие, игры с мячом, танцевальные движения и свободную активность. Спортивная секция может дополнять, но не должна заменять прогулку и свободную активность.

3 Развивайте моторику в реальных делах

Предлагайте ребенку лепку, конструктор, мозаику, плетение, сервировку стола, работу с прищепками и застёжками. Следите, чтобы задания не вызывали чрезмерного напряжения; качество движения важнее количества повторов.

4 Проверьте условия и самочувствие

Заранее организуйте подходящие по росту стол и стул, опору для стоп и достаточное освещение. Вопросы о зрении, слухе, осанке и здоровье обсуждайте с медицинскими специалистами; не заменяйте осмотр специалиста своим субъективным мнением.



ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ | СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (5–7 (8) ЛЕТ)**КАК С ПОМОЩЬЮ ДОМАШНИХ ЗАНЯТИЙ ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Нужны ли будущему ученику домашние спортивные тренировки?»

«Как сочетать движение, упражнения для рук и спокойные занятия при подготовке к школе?»

«Как понять, что физическая нагрузка стала чрезмерной?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Домашняя физическая подготовка не должна копировать урок физкультуры или превращаться в обязательную тренировку по расписанию. Для старшего дошкольника эффективнее регулярные короткие эпизоды движения в течение дня: пройти маршрут, поиграть с мячом, повторить ритм, помочь по дому, порисовать или собрать конструкцию. Разнообразие двигательной активности поддерживает координацию и работоспособность лучше, чем многократное повторение одного упражнения.

Полезно чередовать нагрузку: после спокойного рисования подвигаться, после активной игры сделать паузу, попить воды и перейти к более спокойному занятию. Ребенок может выбирать порядок упражнений, предлагать их дополнить, усложнить или закончить раньше. Такая организация физической активности одновременно поддерживает движение, инициативу и способность замечать свое состояние.

Признаки сильной нагрузки – хорошее самочувствие, сохранение интереса и быстрое восстановление после активности и физической нагрузки. Если ребенок бледнеет, жалуется на боль или головокружение, заметно теряет координацию, становится необычно раздражительным, занятия прекращают. Повторяющиеся симптомы слабости и усталости требуют обсуждения с врачом; их нельзя объяснять «слабой волей» или преодолевать дополнительной тренировкой.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Полоса препятствий дома**

Используйте линию на полу, устойчивую подушку, обруч и безопасный тоннель из коробки. Предложите пройти, перешагнуть, обойти и проползти. Когда ребенок освоит задачу, можно менять порядок элементов.

2 Игры с мячом

Катайте мяч в обозначенные ворота, бросайте двумя руками партнеру, ловите после одного отскока, меняйте направление по сигналу. Выбирайте мягкий мяч и свободное от препятствий место.

3 Соединяйте зрение и движение руки

Рисуйте дороги и лабиринты, копируйте простой узор, выкладывайте мозаику по схеме, вырезайте по широкой линии. Не переучивайте ведущую руку. Сочетайте одноручные действия с двухручными: одной рукой ребенок держит лист, другой рисует; одной нанизывает, другой придерживает шнур.

4 Развивайте навыки восстановления

После активности предложите ребенку немного спокойно походить, потянуться, попить воды и посидеть. Спросите: «Что сейчас чувствует твое тело? Ты устал?» Так ребенок учится замечать усталость и выбирать способ восстановления.



ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ | СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (5–7 (8) ЛЕТ)**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БУДУЩЕГО УЧЕНИКА****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Какие упражнения развивают у ребенка координацию, равновесие и контроль за движениями?»

«Как подготовить руку к письму без прописей?»

«Как заниматься физкультурой дома?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Комплекс физических упражнений для будущего ученика должен сочетать крупные движения, упражнения на равновесие, согласованную работу обеих сторон тела, зрительно–моторную координацию и точные движения пальцев. Эти возможности нужны не только для письма, но и для ориентации в классе, переодевания, работы с принадлежностями и участия в подвижных играх. Упражнения выполняют на безопасной поверхности и в удобной одежде.

Начинайте с простого сочетания движений, которое ребенок понимает и может выполнить без напряжения. Затем меняйте один параметр: направление, темп, последовательность или расстояние. Не усложняйте слишком быстро и не сравнивайте результат с другими детьми. Ошибка – повод упростить условие, показать движение еще раз или сделать паузу, а не повод требовать дополнительных повторов.

Мини–комплекс физических упражнений можно встроить в игровой сюжет: пройти по мосту, передать посылку, повторить секретный ритм, собрать инструменты мастера. Игра сохраняет смысл действия и помогает ребенку регулировать усилие.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Игра «Острова»**

Положите на пол ленту и несколько нескользких меток. Ребенок идет по линии, останавливается на «острове», удерживает равновесие и меняет направление по словесному сигналу.

2 Игра «День–ночь»

Договоритесь: на слово «день» мяч катят, на слово «ночь» удерживают, на слово «ветер» меняют направление. Игра развивает координацию и способность остановить привычное действие по сигналу. Начните с двух сигналов и добавляйте третий после освоения.

3 Перекрестная последовательность

Медленно коснитесь правой ладонью левого колена, затем левой ладонью правого. После освоения добавьте два хлопка или шаг в сторону. Важно точное спокойное выполнение, а не скорость.

4 Упражнение «Дорожки»

Нарисуйте широкую извилистую дорогу, петли и простые узоры. Ребенок проводит линию без отрыва, затем выкладывает тот же путь шнурком или мелкими предметами. После нескольких попыток предложите ребенку встряхнуть и расслабить кисти.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ | СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (5–7 (8) ЛЕТ)

«Я БУДУЩИЙ УЧЕНИК»: НОВАЯ ПОЗИЦИЯ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Что означает внутренняя позиция будущего школьника?»

«Достаточно ли желания получить портфель и школьную форму?»

«Как говорить о школе реалистично и без запугивания?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Внутренняя позиция будущего школьника – это постепенно формирующееся отношение ребенка к своему новому положению, правам и обязанностям. Он начинает воспринимать себя не только как дошкольника, но и как будущего ученика, которому предстоит узнавать новое, выполнять общие правила, обращаться к учителю и быть частью школьного коллектива.

Важно, чтобы внешняя привлекательность школы постепенно дополнялась познавательным мотивом: желанием задавать вопросы, овладевать новым способом действия и видеть результат усилий. Позиция школьника формируется через игру, содержательные разговоры, чтение историй о школе, посильную самостоятельность и опыт сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Образ школы должен быть положительным, но реалистичным. Не следует обещать, что там всегда легко и весело, или пугать строгим учителем и плохими отметками. Полезнее сказать: некоторые задания будут получаться сразу, с другими придется постараться; можно ошибаться, уточнять инструкцию и просить помощи. При этом ребенку важно сохранить право играть, отдыхать и оставаться ребенком и после получения статуса ученика.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Говорите о школе

Обсуждайте уроки, перемены, одноклассников, столовую, библиотеку. Спрашивайте, что ребенку интересно и что тревожит; спокойно и без идеализации рассказывайте о своем школьном опыте.

2 Знакомьтесь со школьной жизнью

Пройдите безопасный маршрут до школы, посмотрите здание и вход, уточните, кто будет встречать ребенка. Предсказуемость уменьшает тревогу лучше, чем общая фраза «не бойся».

3 Готовьте к ответственности

Поручайте ребенку подготовить материалы для творчества и занятий, собрать одежду, следить за состоянием своих вещей, самому выбирать порядок выполнения двух задач. Ответственность должна быть посильной и сопровождаться правом в любой момент обратиться за помощью.

4 Не связывайте поведение с оценками

Избегайте фраз «Будущие школьники так не делают» и «Будешь так себя вести – станешь двоечником». Поведение обсуждайте конкретно, не связывая с будущими оценками.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ | СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (5–7 (8) ЛЕТ)**ЭМОЦИИ И ВОЛЯ:
ФУНДАМЕНТ ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЕ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Должен ли ребенок, который готов к школе, уметь контролировать эмоции?»

«Как развивать у ребенка навыки самоконтроля без давления и наказаний?»

«Что помогает ребенку справляться с ошибками и неудачей?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Эмоционально-волевая готовность к школе не означает отсутствие у ребенка волнения, слез или импульсивных реакций. Старшему дошкольнику важно постепенно учиться распознавать свои чувства, выражать их приемлемым способом, переживать небольшие неудачи и, при поддержке взрослого, возвращаться к делу.

Воля и способность управлять своим поведением развиваются в совместной деятельности. В игре ребенок удерживает роль, соблюдает правила, ждет очереди и соотносит собственное желание с общим сюжетом. При выполнении простых и понятных поручений взрослых он принимает цель и последовательность шагов. В процессе общения со взрослыми или сверстниками учится остановиться, услышать другого и подобрать слова.

Сначала взрослый помогает ребенку регулировать эмоциональное состояние: называет происходящее и предполагаемое чувство, уменьшает объем задачи, предлагает помощь или паузу для отдыха. Затем помощь постепенно сокращается. Если ребенка стыдят за ошибку или требуют продолжать на фоне сильного утомления, он учится не саморегуляции, а избегать трудных заданий и ситуаций оценивания. Безопасное отношение к ошибке, понятные границы и успешный опыт выполнения задач создают прочную основу для развития волевых процессов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Описывайте эмоции и состояния**

Скажите: «Ты расстроился, потому что башня упала. Давай решим, строим снова или сначала отдыхаем». Признание эмоции не отменяет правила, но помогает ребенку понять свое состояние и выбрать следующий шаг.

2 Тренируйте паузу в игре

Используйте игры «Замри», «День – ночь», задания с меняющимся сигналом и настольные игры с очередностью. Усложняйте правило только тогда, когда ребенок удерживает предыдущий вариант без постоянных подсказок. Такие игры тренируют умение ждать своей очереди, переключаться между видами деятельности и действовать по сигналу.

3 Делите трудные действия на шаги

Вместо «соберись и закончи» вместе обозначьте ближайший шаг: найти нужный материал, выполнить одну часть, проверить. После небольшой помощи дайте ребенку возможность действовать самостоятельно.

4 Учите обращаться за помощью

Отработайте использование фраз: «Повторите, пожалуйста», «Я не понял задание», «Мне нужно передохнуть», «Покажите, пожалуйста, сначала». Умение попросить о поддержке является признаком зрелости, а не слабости.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ | СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (5–7 (8) ЛЕТ)

ИГРАЕМ С РЕБЕНКОМ В ШКОЛУ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

«Как ролевая игра помогает ребенку подготовиться к новой роли школьника?»
«Какие школьные события можно смоделировать с ребенком дома?»
«Как не превратить игру в школу в занятие по проверке знаний?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Игра в школу помогает ребенку осмыслить отношения и правила новой социальной ситуации. Он может побыть учеником, учителем, библиотекарем, поваром, дежурным или родителем, менять роли и рассматривать событие с разных точек зрения. Ценность игры не в точном воспроизведении школьной жизни, а в возможности безопасно «проиграть» новые формы взаимодействия, с которыми ребенок встретится в школе.

Сюжет должен оставаться игровым, детским. Если взрослый выдает ребенку рабочую тетрадь, оценивает его ответы и ставит отметки, игра превращается в занятие. Взрослый включается как партнер и поддерживает замысел вопросами, помогает выстроить сюжет. Ребенок сам выбирает форму и интересную ему роль: может быть учителем для игрушек или взрослых, либо сам играть роль ученика.

Через игру можно безопасно прожить и «отрепетировать» поведение при реальных затруднениях: не расслышал инструкцию, забыл тетрадь, ошибся, не успел закончить, поссорился на перемене, не знает, где находится кабинет. Важно, чтобы сюжет игры приводил к поиску доступного действия: переспросить, обратиться к взрослому, договориться, сделать паузу.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Создайте игровое пространство

Достаточно тетрадки, нескольких листов, карандашей, книги и условного звонка. Стул может стать партой, коробка – библиотекой, пусть ребенок сам предложит замену недостающим предметам.

2 Авторство принадлежит ребенку

Спросите: «Кто будет в нашей школе? Что сегодня случится?» Принимайте необычные роли и правила, дайте возможность для творчества и фантазии. В детском сюжете можно заметить ожидания и тревоги, которые ребенку трудно сформулировать напрямую.

3 Разберите трудную ситуацию

В процессе моделирования игрового сюжета обсудите, например, что делать, если ребенок не понял задание или двое хотят ответить одновременно. Предлагайте искать не единственный «правильный ответ», а несколько вариантов: переспросить, дождаться своей очереди, обратиться к учителю.

4 Завершите обсуждением

Коротко спросите, что понравилось, а что показалось неприятным или неинтересным. Если сюжет вызвал сильное напряжение или ребенок быстро потерял интерес, спокойно обсудите эмоции ребенка.



ОШИБКИ РАННЕГО ОБУЧЕНИЯ | СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (5–7 (8) ЛЕТ)**РАННЕЕ ОБУЧЕНИЕ БЕЗ ПЕРЕГРУЗКИ:
КАК НЕ ПЕРЕСТАРАТЬСЯ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Чем поддержка развития отличается от ускоренного прохождения школьной программы?»

«Как выбрать посильную сложность и объем помощи?»

«Какие признаки показывают, что занятий стало слишком много для ребенка?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В дошкольном возрасте обучение прежде всего должно поддерживать развитие. Задача родителей и педагогов на этапе подготовки к школе – научить ребенка понимать смысл задачи и осваивать новые способы действия, которыми он затем сможет пользоваться самостоятельно. Быстрый внешний результат – выученная последовательность ответов или аккуратно заполненная тетрадь – еще не означает, что у ребенка высокий уровень развития мышления и саморегуляции. Для дошкольника основными формами останутся игра, разговор, движение, наблюдение, экспериментирование, конструирование и творчество.

Развивающее задание должно быть немного сложнее уже освоенного, но оставаться выполнимым при небольшой помощи взрослого. Если ребенок уверенно справляется, можно немного усложнить задание, добавив один новый элемент. Если ребенок не понимает задачу даже после совместной пробы, нужно упростить условие, а не увеличивать давление и количество повторов.

Перегрузка проявляется не только усталостью во время занятия. Важно заметить устойчивую тревогу перед началом, страх ошибки, отказ пробовать без подсказки, раздражительность, ухудшение сна, заметное сокращение свободной игры и утрата интереса к прежним занятиям. В такой ситуации уменьшают объем организованного обучения и увеличивают время для движения и свободной игры и пересматривают ожидания взрослых.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Сначала определите смысл**

Перед тем как дать ребенку задание, ответьте на вопрос: «Чему он научиться?». Будет ли у него возможность сравнивать, планировать, считать реальные предметы или искать закономерность? Если цель сводится к механическому повторению и тренировке, форму занятия стоит изменить.

2 Предложите минимальную помощь

Сначала предложите ребенку попробовать самостоятельно, затем задайте направляющий вопрос или дайте небольшую подсказку для первого шага. Не объясняйте весь способ действия заранее.

3 Сохраняйте режим дня

Организованные задания по подготовке к школе не должны вытеснять сон, прогулку, движение, общение и свободную игру. Не совмещайте несколько кружков и домашнюю подготовку только из опасения, что ребенок «отстанет» и ему будет трудно в школе.

4 Вовремя остановитесь

Если ребенок перестал понимать условие, механически угадывает, просит постоянную подсказку или раздражается, закончите занятие без упреков. В следующий раз уменьшите сложность, измените форму или откажитесь от заданий этого типа на время.



ОШИБКИ РАННЕГО ОБУЧЕНИЯ | СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (5–7 (8) ЛЕТ)**НУЖНО ЛИ УЧИТЬ ЧИТАТЬ И ПИСАТЬ ДО ШКОЛЫ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Должен ли будущий первоклассник уметь читать и писать до поступления в школу?»

«Как поддержать интерес ребенка к буквам и чтению?»

«Чем подготовка руки к письму отличается от обучения письму?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Навыки чтения и письма не являются универсальным условием школьной готовности. Для начала обучения важны развитая устная речь, понимание обращенной речи и инструкции, интерес к слову и книге, умение вслушиваться в звуковую сторону слова и способность рассуждать. Ребенок, который читает быстро, но не понимает смысл может испытывать больше трудностей, чем не читающий, но психологически более готовый сверстник.

Если ребенок сам интересуется надписями и буквами, этот интерес можно поддерживать без форсирования обучения. Играйте со звучанием слова, замечайте первый и последний звук в доступных словах, соотносите звук с буквой, читайте короткие значимые надписи. Не следует смешивать разные системы обучения без понимания их последовательности и принципов.

Подготовка к письму – это развитие зрительно-двигательной координации, ориентации на листе, чувства направления, дозирования нажима и согласованной работы обеих рук. Эти возможности формируются в рисовании, лепке, аппликации, конструировании, штриховке крупных форм и бытовых действиях. Многократное прописывание букв и элементов школьного письма до освоения удобной позы и свободного движения руки может закрепить напряженный захват и неэффективный способ действия, который позже придется переучивать.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Следуйте за интересом**

Если ребенок спрашивает, что написано, назовите слово, найдите знакомую букву, предложите подписать рисунок. Если интерес исчез, вернитесь к чтению вслух, разговору и игре, не превращая знакомство с грамотой в обязанность.

2 Играйте со звуками

Ищите слова на заданный звук, сравнивайте длинные и короткие слова, прохлопайте количество слогов, придумывайте рифмы.

3 Читайте ради смысла

Выбирайте короткие понятные слова, подписи, имена персонажей и повторяющиеся фразы. После чтения обсуждайте значение. Не просите перечитывать один текст много раз только ради скорости.

4 Готовьте руку упражнениями

Рисуйте крупно и мелко, обводите дорожки, продолжайте узоры, лепите, вырезайте и собирайте конструктор. Следите за удобной позой и свободной работой кисти ребенка; при боли и стойком напряжении прекращайте задание.



ОШИБКИ РАННЕГО ОБУЧЕНИЯ | СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (5–7 (8) ЛЕТ)**ИГРЫ СО ЗВУКАМИ И БУКВАМИ, ЦИФРАМИ И ЧИСЛАМИ:
КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ****ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ**

«Чем полезная развивающая игра отличается от тренировочного задания?»

«Как связать звук с буквой, а цифру – с количеством?»

«По каким признакам выбрать настольную или цифровую игру?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Хорошая обучающая игра сохраняет игровую задачу, возможность выбора и активную позицию ребенка. Полезно, когда ребенку нужно не просто назвать букву или цифру, а найти, сравнить, построить, распределить, проверить предположение или помочь персонажу. Хорошо, если у игры есть понятное правило, возможность выбора и обратная связь, а результат зависит от действий самого ребенка, а не от угадывания ожидаемого ответа взрослого.

Звук, буква, число и цифра обозначают разные явления. Ребенку полезно сначала услышать звук в слове, затем увидеть знак, который его обозначает. Представление о числе формируется в действиях с реальным количеством предметов: при сравнении, составлении и преобразовании групп: было три предмета, добавили один, стало четыре. Если игра требует лишь механически нажимать на знакомый символ, связь между знаком и значением может не сформироваться.

Если родители решили воспользоваться цифровым устройством, лучше выбирать игры с одной основной задачей, ясными правилами и возможностью постепенно усложнять условие. Таймер, громкие эффекты, баллы и обещание «подготовить к школе» не гарантируют качества. Взрослый сначала играет вместе, наблюдает, понимает ли ребенок смысл, и постепенно уменьшает участие. Цифровой формат может быть дополнительным, но не должен вытеснять предметную игру, движение, рисование и живой разговор.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**1 Игра «Звуковой сыщик»**

Выберите звук и ищите предметы или картинки, названия которых начинаются с этого звука. Затем предложите придумать свое слово. Не используйте слова, где звук трудно услышать, и не исправляйте каждую оговорку.

2 Игра «Построй букву»

Выложите знакомую букву из палочек, шнура или деталей конструктора, найдите ее в книге, придумайте слово с соответствующим звуком. Обсудите, чем буква отличается от похожей по форме.

3 Игра «Собери число»

Покажите карточку с цифрой и предложите набрать такое количество пуговиц или кубиков. Разделите группу двумя способами: Пять – это два и три; один и четыре. Затем уберите или добавьте предмет и обсудите изменение.

4 Проверьте игру перед покупкой

Посмотрите, что именно должен делать ребенок, можно ли играть без спешки, можно ли исправлять ошибки. Не выбирайте игру, если она требует навыка, который еще не сформирован и непонятен ребенку.



ВЫБОР ИГРУШЕК ДЛЯ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Игрушка – не просто предмет, который занимает ребенка, а важный инструмент познания мира, общения и освоения новых способов действия. Через игру ребенок учится сравнивать, выбирать, планировать, договариваться, выражать эмоции и воплощать собственные замыслы. Поэтому педагогическая ценность игрушки определяется не ее сложностью, стоимостью или количеством функций, а тем, какие возможности она открывает для самостоятельной и совместной деятельности.

При выборе конкретной игрушки необходимо учитывать возрастную маркировку, индивидуальные особенности и интересы ребенка, качество материалов и конструкции, а также возможность использовать игрушку разными способами. Важно не перегружать игровое пространство: ограниченный, но продуманный набор игрушек, который периодически обновляется и дополняется, обычно лучше поддерживает внимание, самостоятельность и творческую инициативу ребенка, чем их избыточное количество.

Безопасность игрушки

При выборе игрушки безопасность является одним из важнейших принципов, особенно для самых маленьких. При выборе игрушки обязательно обращайте внимание на следующие моменты:

Материал. Игрушка должна быть изготовлена из безопасных материалов и иметь обязательную маркировку. Для детей до 3 лет применение натурального меха, натуральной кожи, стекла, фарфора и ряда иных материалов не допускается.

Форма и конструкция. Доступные ребенку кромки, выступы, крепления и механизмы не должны создавать риск пореза, прокола, защемления или иной травмы.

Запах. Резкий или неприятный запах – повод отказаться от покупки, однако отсутствие запаха не заменяет проверки маркировки и подтверждения соответствия требованиям безопасности.

Звук. Звучащая игрушка должна соответствовать гигиеническим требованиям к уровню звука; громкость не должна создавать риск повреждения слуха или пугать ребенка.

Детали. У игрушек для детей до 3 лет игрушка и ее съемные части должны иметь размеры, исключающие попадание в верхние дыхательные пути; элементы должны быть надежно закреплены.

Возрастные ориентиры

В зависимости от возраста ребенка усложняются и сами игрушки:

0–1 год (младенческий возраст)

В этом возрасте игрушки должны стимулировать зрительное, слуховое и тактильное восприятие, а также развитие движений:

- погремушки, подвески, мобили для развития зрения и слуха;
- кубики и пирамидки средних размеров, без острых углов;
- прорезыватели, мячики, игрушки с разной текстурой для развития осязания;
- крупные безопасные игрушки, удобные для захвата.

Мягкие игрушки допустимы с маркировкой для соответствующего возраста, надежными швами и безопасным наполнителем. Мягкие игрушки и другие мягкие предметы не размещают в спальном месте младенца во время сна.

1–3 года (ранний возраст)

Ребенок активно познает мир, развивается речь и предметная деятельность. Игрушки должны быть без мелких деталей:

- игрушечная посуда, пупсы, крупные машинки для первых сюжетных игр;
- пластилин, крупная мозаика, смывающиеся краски для развития моторики и творчества;
- простые пирамидки, сортеры, крупные пазлы для развития логики.

3–7 (8) лет (дошкольный возраст)

В этом возрасте развиваются воображение, социальные навыки, речь. Игрушки становятся более сложными и направлены на познавательное, речевое и социально-коммуникативное развитие ребенка:

- наборы для рисования и творчества (краски, фломастеры, мелки, доски);
- наборы для сюжетно-ролевых игр («Доктор», «Магазин», «Семья», фигурки людей и животных);
- конструкторы и мозаики (крупные детали) для развития фантазии и моторики;
- развивающие настольные игры с простыми правилами.

Представленный ниже перечень игрушек для детей дошкольного возраста достаточно обширен, поскольку учитывает разные стороны развития ребенка: двигательную активность, сенсорное восприятие, речь, мышление, воображение, творчество и социальное взаимодействие. Его следует рассматривать не как обязательный список приобретений. Он является навигатором, помогающим родителям и педагогам сформировать разнообразную, безопасную и соответствующую возрасту игровую среду.

Игрушки для детей первого года жизни:

- браслетики на руки и ноги, издающие звук;
- дуги (растяжки) с подвесными игрушками;
- вращающиеся мобили;
- безопасные зеркала для младенцев;
- игрушки-грызунки и прорезыватели, включая зубные кольца;
- погремушки с удобной ручкой для захвата;
- тактильные игрушки с разной плотностью и фактурой;
- игрушки с кнопками и безопасными световыми, звуковыми или двигательными эффектами;
- заводные игрушки с различными эффектами;
- развивающие игровые коврики с разнофактурными элементами;
- пирамидки с небольшим количеством крупных элементов;
- емкости с крышками и игрушками для вкладывания и извлечения предметов;
- неваляшки;
- юла и волчки, приводимые в действие взрослым.

Все игрушки должны иметь маркировку, соответствующую возрасту ребенка, документы о соответствии. Не допускаются острые кромки, длинные доступные шнуры, отделяемые мелкие детали, поврежденные игрушки и изделия, не поддающиеся гигиенической обработке.

Игрушки, несущие массу ребенка:

- игрушки-качалки, в том числе в форме лошадок и животных;
- надувные животные-прыгуны;
- устойчивые машины-каталки и педальные автомобили;
- велосипеды (рекомендуются трехколесные);
- самокаты.

Все изделия должны соответствовать возрасту, росту и массе ребенка, быть прочными и устойчивыми; колесные игрушки при необходимости должны иметь исправное тормозное устройство. Использование велосипедов и самокатов требует защитной экипировки и контроля взрослого.

Игрушки, предназначенные для толкания и прокатывания:

- каталки на колесах и на палочке;
- каталки с подвижными или звуковыми элементами;
- крупные тележки-ящики.

Игрушки для активного отдыха для домашнего использования:

- качели (требуются надежное крепление, зона безопасного падения и надзор взрослого);
- горки (требуются устойчивость, безопасная высота/скат и надзор взрослого);
- домики и палатки для игр (должны обеспечивать вентиляцию и возможность свободно открыть изделие изнутри);
- надувные игрушки (не использовать как спасательное средство; только по маркировке и под надзором взрослого).

Игрушки музыкальные:

- погремушки с удобной ручкой, различающиеся по звучанию;
- бубенчики; колокольчики;
- маракасы;
- треугольники;
- тамбурины;
- барабаны;
- деревянные ложки;
- трещотки и кастаньеты;
- ксилофоны;
- металлофоны, в том числе с цветными пластинами;
- детское пианино;
- детский синтезатор;
- дудочки и свистульки;
- детские струнные и народные шумовые инструменты;
- музыкальные шкатулки.

Для детей раннего возраста предпочтительны легкие погремушки, бубенчики, колокольчики и маракасы; для дошкольников – барабаны, бубны, треугольники, ложки, ксилофоны и металлофоны. Игрушки должны соответствовать возрастной маркировке, иметь умеренную громкость, надежно закрепленные элементы и удобную для ребенка конструкцию.

Голосовые игрушки:

- игрушки, воспроизводящие короткие фразы, стихи, песни и звуки окружающего мира;
- интерактивные книги и звуковые панели;
- детские телефоны; музыкальные микрофоны; игрушки-повторюшки, воспроизводящие слова или голос ребенка;
- кнопочные игровые модули с голосовыми заданиями.

Звук должен быть умеренной громкости, четким и не пугающим ребенка, а содержание – соответствовать его возрасту.

Оптические игрушки и средства наблюдения:

- детский бинокль;
- детская подзорная труба;

- ручные лупы;
- калейдоскопы.

Транспортные и технические игрушки:

- автомобили крупного, среднего и малого размера;
- небольшие машинки из мягкой пластмассы (для детей раннего возраста);
- большие и маленькие инерционные машины;
- пожарные машины;
- машины скорой помощи;
- пластмассовая строительно-эксплуатационная техника: самосвалы, экскаваторы, подъемные краны и другие модели;
- самолеты, корабли и лодки;
- игрушечные ракеты;
- железные дороги с подвижным составом и элементами пути;
- многоуровневые парковки;
- механические заводные игрушки транспортной и другой тематики.

Использование – строго по инструкции только при соответствии возрасту, требованиям безопасности, движущиеся механизмы не должны создавать риск травмы).

Куклы и принадлежности для сюжетной игры:

- куклы-девочки и куклы-мальчики;
- куклы-младенцы;
- куклы крупного и среднего размера;
- небольшие резиновые куклы – с учетом возрастной маркировки;
- куклы с комплектами одежды, обуви и аксессуаров;
- одежда и принадлежности для ухода за куклами;
- деревянные кукольные дома с мебелью;
- прогулочные коляски и коляски-люльки для кукол.

Игрушки, изображающие животных или другие существа, кроме людей:

- фигурки домашних животных и птиц;
- фигурки диких животных и птиц;
- наборы «животные и их детеныши»;
- реалистичные фигурки животных с соблюдением характерных пропорций;
- объемные и плоскостные изображения зверей и птиц;
- мягкие, резиновые и деревянные игрушки, изображающие животных;
- игрушки, изображающие сказочных персонажей;
- фигурки персонажей для настольного театра.

Игрушки летающие:

- воздушный змей (только на открытой безопасной площадке, вдали от ЛЭП и дорог, под контролем взрослого);
- бумеранг (только мягкий безопасный вариант по возрасту и на открытой площадке под контролем взрослого);
- фрисби (по возрасту и на безопасной площадке);
- игрушки, летающие с дистанционным управлением (только на открытой безопасной площадке, вдали от ЛЭП и дорог, под контролем взрослого).

Для игры с водой:

- плавающие фигурки животных, лодочки и кораблики;
- стаканчики и емкости разного объема;
- лейки, ковшики, воронки и ситечки;
- водяные мельницы и колеса;
- наборы для переливания воды;
- плавающие конструкторы;
- игры «рыбалка» с крупными безопасными элементами.

Такие игрушки должны быть изготовлены из влагостойких безопасных материалов, легко мыться и просушиваться, не иметь острых краев, труднодоступных полостей и мелких отделяющихся деталей.

Материалы и оборудование для детского творчества:

- бумага для рисования и поделок;
- цветные карандаши;
- фломастеры;
- восковые, масляные и пастельные мелки;
- пальчиковые краски – для детей до 4 лет;
- акварельные краски – преимущественно с 4 лет;
- кисти разных размеров и жесткости;
- кисти-спонжи, детские штампы и печати;
- палитры, стаканы-непроливайки;
- трафареты для рисования;
- пластилин, не липнущий к рукам;
- глина и пластическая масса;
- доски или клеенки для лепки;
- безопасные ножницы;
- клей для детского творчества;
- мольберт.

Для детей младшего возраста предпочтительны пальчиковые краски с соответствующей возрастной маркировкой; акварель и гуашь используются в соответствии с возрастом ребенка и под контролем взрослого. Материалы должны быть предназначены именно для детского творчества, иметь маркировку сертификат соответствия.

Настольно-печатные игры:

- лото и домино различной тематики;
- игры на подбор парных картинок;
- мемори;
- игры на классификацию, сравнение и установление последовательности;
- игры-ассоциации;
- сюжетные игры по серии картинок;
- маршрутные игры с фишками и кубиком;
- пазлы и головоломки;
- игры социальной направленности о семье, профессиях, дружбе, правилах поведения, безопасности, природе и традиционных ценностях;
- для старших дошкольников – шашки и шахматы.

Конструкторы:

- крупные напольные конструкторы;
- наборы из мягких деталей;
- деревянные и пластмассовые строительные наборы из кубиков, кирпичиков, пластин и простых геометрических форм;
- настольные конструкторы;
- сюжетные наборы с фигурками людей, животных, растений, транспорта, строений и персонажей сказок;
- тематические конструкторы «Город», «Транспорт», «Строительство», «Семья», «Животные»;
- блочные конструкторы с шиповым соединением;
- плоскостные конструкторы;
- магнитные конструкторы;
- наборы с шарнирным креплением;
- металлические и пластмассовые технические конструкторы с соединением деталей в разных плоскостях;
- робототехнические наборы для дошкольного возраста;
- блочные конструкторы с электромеханическими элементами.

Для детей раннего возраста следует выбирать крупные детали простых форм, для старших дошкольников – более сложные тематические и технические наборы. Все элементы должны соответствовать возрастной маркировке; мелкие детали и магнитные элементы допустимы только при соблюдении требований безопасности.

Наборы для опытов и экспериментирования:

- наборы для изучения свойств воды;
- наборы для изучения свойств света, звука и магнитов;
- наборы для наблюдения и экспериментирования с природными объектами;

Опыты с детьми проводятся только под непосредственным и непрерывным контролем взрослого. Оборудование и материалы должны соответствовать возрасту детей, иметь маркировку, инструкцию изготовителя и необходимые документы о подтверждении соответствия.

Не допускаются к использованию:

- игрушки без маркировки, сведений об изготовителе, возрастном назначении;
- игрушки с резким химическим запахом, липкой поверхностью, осыпающейся краской или материалами неизвестного состава;
- сломанные, треснувшие и деформированные игрушки;
- изделия с острыми кромками, заусенцами, выступающими креплениями и опасными зазорами;
- игрушки с доступными пружинами, шестернями и другими механизмами, способными зажать пальцы;
- игрушки с отделяемыми мелкими деталями, предназначенные для детей младше трех лет;
- изделия с доступными батарейками, особенно элементами питания таблеточного типа;
- игрушки с доступными мелкими или сильными магнитами;
- игрушки с длинными шнурами, петлями и завязками;
- игрушки с чрезмерно громким, резким или неконтролируемым звуком;
- световые игрушки с ослепляющим, интенсивно мигающим светом или

- доступным лазерным излучением;
- метательные игрушки и снаряды, способные причинить травму;
- игрушки, не поддающиеся очистке и гигиенической обработке.

Не рекомендуется включать в развивающую среду:

- игрушки, содержание которых вызывает у ребенка устойчивый страх или выраженный эмоциональный дискомфорт;
- игры, строящиеся исключительно на причинении боли, унижении, жестокости или разрушении;
- игрушки, поощряющие опасные действия без возможности объяснения их последствий;
- электронные игрушки с неподтвержденным или неподходящим по возрасту содержанием;
- устройства с неконтролируемым доступом к интернету, рекламе, внешним ссылкам и покупкам;
- игрушки, не соответствующие возрасту, интересам и индивидуальным особенностям ребенка.

На что ориентироваться при выборе игрушки?

Проверяйте маркировку игрушки: на игрушке или упаковке должны быть указаны, в частности, возраст ребенка, ограничения и условия использования.

Приобретайте игрушки в проверенных местах.

Избегайте «вредных» игрушек: не стоит покупать игрушку, которая может спровоцировать агрессию, вызывать страх, обладать элементами грубого натурализма или унижать человеческое достоинство.

Учитывайте развивающий потенциал: материалы должны быть безопасными, доступными, вариативными и по возможности полифункциональными, поддерживать разные виды детской деятельности.

ПРОИЗВЕДЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 7(8) ЛЕТ

Произведение по возрасту ребенка и ситуации чтения: перед сном, для разговора о чувствах и поступках, знакомства с природой, народной культурой, поэзией и юмором.

Как читать, чтобы это приносило пользу?

Для малышей важнее повторение знакомых текстов, ритм, иллюстрации и живой голос взрослого, чем количество прочитанных книг.

Во время чтения поясняйте непонятные слова, но не прерывайте каждую фразу вопросами.

После чтения предложите ребенку назвать запомнившийся эпизод, чувство героя или возможный другой поступок. Не требуйте единственно правильного ответа.

Если сюжет пугает или перегружает ребенка, остановитесь, обсудите происходящее и вернитесь к книге позже.

От 1 года до 2 лет

Для короткого чтения и игры

Ритмичные тексты удобно сопровождать жестами, звукоподражанием и рассматриванием картинок.

- Малые формы фольклора: «Как у нашего кота...», «Наши уточки с утра...», «Большие ноги...», «Пальчик-мальчик...», «Петушок, петушок...», «Радуга-дуга...».
- А. Л. Барто: «Мячик», «Мишка», «Бычок», «Слон», «Грузовик», «Лошадка», «Кораблик», «Самолет» – из цикла «Игрушки».
- З. Н. Александрова: «Прятки», «Топотушки»; В. Д. Берестов: «Курица с цыплятами»; А. А. Орлова: «Пальчики-мальчики».

Первые сказки с повторяющимся сюжетом

Повторы помогают ребенку предугадывать продолжение и включаться в рассказывание.

- «Репка» и «Колобок» – в обработке К. Д. Ушинского.
- «Теремок» и «Маша и медведь» – в обработке М. А. Булатова.
- «Козлятки и волк» – в обработке К. Д. Ушинского.

Короткая проза о животных

- В. Г. Сутеев: «Цыпленок и утенок».
- Е. И. Чарушин: «Куручка» – из цикла «Большие и маленькие».
- К. И. Чуковский: «Цыпленок»; Л. Пантелеев (А. И. Еремеев): «Как поросенок говорить научился».

От 2 до 3 лет

Для спокойного чтения перед сном

- «А баиньки-баиньки», «Вот и люди спят», «Пошел котик на Торжок...».
- М. Ю. Лермонтов: «Спи, младенец...» – фрагмент «Казачьей колыбельной».
- С. Б. Капутикян: «Все спят»; И. П. Токмакова: «Ты, собачка, не лай...» – перевод с молдавского.

Сказки, которые легко пересказывать

- «Заюшкина избушка» – в обработке О. И. Капицы.
- «Кот, петух и лиса» – в обработке М. К. Боголюбовской.
- «Лиса и заяц» – в обработке В. И. Даля; «Снегурушка и лиса» – в обработке А. Н. Толстого.
- Словацкая народная сказка «У солнышка в гостях».

Для разговора о чувствах и повседневных ситуациях

- А. Л. и П. Н. Барто: «Девочка-ревушка»; Я. Л. Аким: «Мама».
- Н. Д. Калинина: «Как Саша и Алеша пришли в детский сад», «Про жука».
- Я. М. Тайц: «Кубик на кубик», «Впереди всех»; Л. Н. Толстой: «Косточка».

Про природу и животных

- В. В. Бианки: «Лис и мышонок»; Н. М. Павлова: «Земляничка».
- К. Д. Ушинский: «Васька», «Петушок с семьей», «Уточки» – рассказы по выбору.
- В. Г. Сутеев: «Кто сказал «Мяу?»», «Под грибом»; Э. Карл: «Очень голодная гусеница».

От 3 до 4 лет

Сказки о смелости, осторожности и взаимопомощи

- «Волк и козлята» – в обработке А. Н. Толстого; «У страха глаза велики» – в обработке М. М. Серовой.
- «Лиса и заяц» – в обработке В. И. Даля; «Кот, петух и лиса» – в обработке М. К. Боголюбовской.
- Венгерская сказка «Два жадных медвежонка»; болгарская сказка «Храбрец-молодец».

Для разговора о словах, чувствах и правилах общения

- С. Л. Прокофьева: «Маша и Ойка», «Сказка про грубое слово „Уходи“», «Сказка о невоспитанном мышонке» – по выбору.
- И. В. Зартайская: «Душевные истории про Пряника и Вареника».
- С. Макбрэтни: «Знаешь, как я тебя люблю»; А. Дьюдни: «Лама красная пижама».

Поэзия, ритм и добрый юмор

- С. Я. Маршак: «Детки в клетке», «Тихая сказка», «Сказка об умном мышонке».
- К. И. Чуковский: «Мойдодыр», «Муха-цокотуха», «Ежики смеются», «Чудо-дерево» – по выбору.
- Э. Э. Мошковская: «Жадина»; С. В. Михалков: «Песенка друзей».

Наблюдаем природу через книгу

- В. В. Бианки: «Купание медвежат»; Ю. Д. Дмитриев: «Синий шалашик».
- Л. Ф. Воронкова: «Снег идет»; В. Г. Сутеев: «Три котенка».
- К. Д. Ушинский: «Уточки», «Лиса-Патрикеевна» – по выбору.

От 4 до 5 лет

Народные сказки: испытание, находчивость, помощь

- «Гуси-лебеди», «Жихарка», «Зимовье», «Коза-дереза», «Петушок и бобовое зернышко».
- «Лисичка-сестричка и волк», «Смоляной бычок», «Снегурочка».
- «Бременские музыканты», «Колосок», «Три поросенка», «Красная Шапочка».

Для разговора о поступках и последствиях

- В. В. Маяковский: «Что такое хорошо и что такое плохо?».
- В. Ю. Драгунский: «Он живой и светится...», «Тайное становится явным».
- Н. Н. Носов: «Заплатка», «Затейники»; М. М. Зощенко: «Показательный ребенок», «Глупая история».
- Д. Родари: «Собака, которая не умела лаять».

Поэзия, воображение и словесная игра

- С. Я. Маршак: «Багаж», «Вот какой рассеянный», «Усатый-полосатый» – по выбору.
- С. В. Михалков: «А что у Вас?», «Рисунок»; Д. И. Хармс: «Очень страшная история», «Игра».
- А. С. Пушкин: «У лукоморья...», «Уж небо осенью дышало...»; С. А. Есенин: «Поет зима – аукает...».

Природа и бережное отношение к живому

- В. В. Бианки: «Подкидыш», «Первая охота», «Лесной колобок – колючий бок».

- М. М. Пришвин: «Ребята и утята», «Журка»; К. Д. Ушинский: «Ласточка».
- Е. И. Чарушин: рассказы из книги «Тюпа, Томка и сорока».

Для чтения более длинной истории

- Д. Дональдсон: «Груффало», «Хочу к маме» – по выбору.
- Э. Хогарт: «Мафин и его веселые друзья» – 1–2 главы по выбору.
- К. Ивamura: «14 лесных мышей»; О. Пенн: «Поцелуй в ладошке».

От 5 до 6 лет

Сложные сказочные сюжеты и нравственный выбор

- «Морозко», «По щучьему веленью», «Сестрица Аленушка и братец Иванушка», «Сивка-бурка», «Царевна-лягушка».
- «Госпожа Метелица», «Златовласка», «Летучий корабль», «Рапунцель».
- Для словесной игры: докучные сказки «Жил-был карась...» и «Жили-были два братца...».

Истории о дружбе, ответственности и самостоятельности

- А. П. Гайдар: «Чук и Гек», «Поход» – по выбору.
- В. Ю. Драгунский: 1–2 произведения из цикла «Денискины рассказы».
- Н. Н. Носов: «Живая шляпа», «Дружок», «На горке» – по выбору.
- Л. Пантелеев (А. И. Еремеев): «Буква «Ты»»; К. Г. Паустовский: «Кот-ворюга».

Поэзия о природе, семье и воображении

- С. А. Есенин: «Береза»; И. А. Бунин: «Первый снег»; Ф. И. Тютчев: «Зима недаром злится...».
- Б. В. Заходер: «Моя Вообразия»; Ю. П. Мориц: «Домик с трубой».
- М. Я. Бородинская: «Тетушка Луна»; С. Я. Маршак: «Пудель».

Для длительного чтения с продолжением

Читайте по главам и перед продолжением вспоминайте вместе, на чем остановились.

- Г. Х. Андерсен: «Дюймовочка», «Гадкий утенок», «Огниво», «Дикие лебеди» – 1–2 сказки по выбору.
- А. Милн: «Винни-Пух и все, все, все»; А. Линдгрен: «Карлсон, который живет на крыше, опять прилетел».
- О. Проислер: «Маленькая Баба-яга», «Маленькое привидение».
- Д. Родари: «Приключения Чипполино», «Сказки, у которых три конца».
- Р. Киплинг: «Сказка о слоненке», «Откуда у кита такая глотка» – по выбору.

От 6 до 7 лет

Былины и героические сюжеты

Перед чтением кратко объясните ребенку, кто такие богатыри и чем былины отличаются от обычной сказки.

- «Садко» – пересказ И. В. Карнаухова или запись П. Н. Рыбникова.
- «Добрыня и Змей» – обработка Н. П. Колпаковой или пересказ И. В. Карнаухова.
- «Илья Муромец и Соловей-Разбойник» – обработка А. Ф. Гильфердинга или пересказ И. В. Карнаухова.

Сказки о выборе, верности и преодолении

- «Василиса Прекрасная», «Иван Царевич и Серый Волк», «Кощей Бессмертный», «Семь Симеонов – семь работников».
- «Айюга», «Самый красивый наряд на свете», «Беляночка и Розочка».
- Ш. Перро: «Кот в сапогах», «Золушка», «Мальчик с пальчик» – по выбору.

Рассказы для обсуждения характера и поступков

- М. М. Зощенко: 1–2 произведения из цикла «Рассказы о Леле и Миньке».
- Н. Н. Носов: «Огурцы», «Мишкина каша», «Заплата» – по выбору.
- Л. Н. Толстой: «Филипок», «Лев и собачка», «Прыжок», «Акула» – 1–2 рассказа по выбору.

- А. Б. Раскин: 1–2 произведения из книги «Как папа был маленьким».

Природа, наблюдение и научная любознательность

- В. В. Бианки: «Тайна ночного леса»; М. М. Пришвин: «Лисичкин хлеб», «Изобретатель» – по выбору.
- Н. И. Сладков: «Хитрющий зайчишка», «Синичка необыкновенная», «Почему ноябрь пегий» – по выбору.
- И. С. Соколов-Микитов: «Листопадничек»; Э. Ю. Шим: «Хлеб растет».

Поэзия: образ, память, выразительное чтение

- А. С. Пушкин: «Зимний вечер», «Зимнее утро», «Унылая пора! Очей очарованье!...» – по выбору.
- И. А. Бунин: «Листопад»; С. А. Есенин: «Поет зима, аукает...», «Пороша».
- С. Я. Маршак: «Рассказ о неизвестном герое»; М. С. Пляцковский: «Настоящий друг».

Для длительного чтения и семейного обсуждения

- С. Я. Маршак: «Двенадцать месяцев»;
- К. Г. Паустовский: «Теплый хлеб».
- Г. Х. Андерсен: «Оле-Лукойе», «Снежная Королева», «Стойкий оловянный солдатик» – 1–2 сказки по выбору.
- Э. Т. А. Гофман: «Щелкунчик и мышиный Король»; Р. Киплинг: «Маугли».
- Л. Кэрролл: «Алиса в стране чудес»; Т. Янссон: «Шляпа волшебника».

СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Выбирайте музыкальные произведения с учетом возраста ребенка, их содержания, продолжительности и эмоциональной насыщенности. Предпочтение следует отдавать детским песням, народной и классической музыке, а также качественным современным композициям с понятным и соответствующим возрасту содержанием.

Музыку лучше не использовать как постоянный фон. Предложите ребенку внимательно послушать небольшое произведение, определить его настроение, представить героев или события, подвигаться в соответствии с характером мелодии. После прослушивания можно спросить: «Какая была музыка – спокойная или быстрая?», «Что ты почувствовал?», «Какую картину ты представил?».

Следите за громкостью: звук должен быть комфортным и не вызывать напряжения. Если ребенок устал, испугался или не хочет слушать, произведение следует выключить. Перед сном выбирайте спокойную музыку без резких звуков, а для движения и танца – ритмичные композиции умеренной продолжительности.

От 2 месяцев до 1 года

Для спокойного слушания

Подойдет для тихого общения, отдыха и укладывания.

- «Ласковая просьба» – Г. Свиридов.
- «Колыбельная» – А. Лядов.
- «Колыбельная» – Н. Римский-Корсаков.
- «Мама» – П. Чайковский.

Для бодрой игры

Включайте, когда ребенок активен и готов следить за сменой характера музыки.

- «Весело – грустно» – Л. Бетховен.
- «Смелый наездник» – Р. Шуман.
- «Верхом на лошадке» – А. Гречанинов.
- «Полька» и «Игра в лошадки» – П. Чайковский.
- «Зайчик» – М. Старокадомский.

Чтобы петь ребенку

Исполняйте негромко, с повторением коротких строк и простыми движениями.

«Петушок», «Ладушки», «Идет коза рогатая».

«Баюшки-баю», «Ой, люлюшки, люлюшки», «Кап-кап».

От 1 года до 1 года 6 месяцев

Для спокойного слушания

- «Колыбельная» – В. Агафонников.
- «Мотылек» и «Сказочка» – С. Майкапар.
- «Полянка» – русская народная мелодия, обработка Г. Фрида.
- «Искупался Иванушка» – русская народная мелодия.
- «Как у наших у ворот» – русская народная мелодия, обработка А. Быканова.

Чтобы подпевать

- «Кошка» – А. Александров, слова Н. Френкель.
- «Наша елочка» – М. Красев, слова М. Клоковой.

- «Бобик» – Т. Попатенко, слова Н. Найденовой.
- Русские народные попевки «Лиса», «Лягушка», «Сорока», «Чижик».

Для движения вместе со взрослым

- «Мы идем» – Р. Рустамов.
- «Шарик мой голубой» – Е. Тиличеева.
- «Маленькая кадрили» – М. Раухвергер.
- «Да, да, да!» – Е. Тиличеева.

От 1 года 6 месяцев до 2 лет

Для первого знакомства с настроением музыки

- «Весело – грустно» – Л. Бетховен.
- «Три подружки» – Д. Кабалевский.
- «Материнские ласки», «Жалоба», «Грустная песенка» и «Вальс» – А. Гречанинов.
- «Лошадка» и «Курочки и цыплята» – Е. Тиличеева.
- «Вальс собачек» – А. Артоболевская.

Для ходьбы и активного движения

- «Марш» – С. Прокофьев.
- «Спортивный марш» – И. Дунаевский.
- «Марш и бег» – Р. Рустамов.
- «Догонялки» – Н. Александрова.

Чтобы подпевать знакомые строки

- «Наша Таня», «Уронили мишку», «Идет бычок» – Э. Елисеева–Шмидт, стихи А. Барто.
- «Водичка» – Е. Тиличеева.
- «Колыбельная» – М. Красев.
- «Машенька–Маша» – русская народная мелодия, обработка В. Герчик.

От 2 до 3 лет

Для спокойного слушания и разговора о природе

- «Весною» и «Осенью» – С. Майкапар.
- «Цветики» – В. Карасева.
- «Утро» – Г. Гриневич.
- «Кошечка» – В. Витлин.
- «Полянка» – русская народная мелодия, обработка Г. Фрида.

Для движения и игры

- «Вот как мы умеем» и «Марш и бег» – Е. Тиличеева.
- «Наша погремушка» – И. Арсеев.
- «Пляска с платочком» – Е. Тиличеева.
- «Воробушки», «Погремушка, попляши», «Колокольчик», «Погоуляем» – И. Арсеев.

Чтобы петь вместе

- «Баю» – М. Раухвергер.
- «Белые гуси» – М. Красев.
- «Дождик» и «Ладушки» – русские народные мелодии.
- «Птичка» и «Собачка» – М. Раухвергер.
- «Цыплята» – А. Филиппенко.

От 3 до 4 лет

Для внимательного слушания

Предложите ребенку определить настроение музыки или придумать, что в ней происходит.

- «Осенью» – С. Майкапар.
- «Ласковая песенка» – М. Раухвергер.
- «Колыбельная» – С. Разаренов.
- «Мишка с куклой пляшут полечку» – М. Качурбина.
- «Зайчик» – Л. Лядова.
- «Резвушка» и «Капризуля» – В. Волков.
- «Воробей» – А. Руббах.
- «Дождик и радуга» – С. Прокофьев.
- «Со вьюном я хожу» – русская народная песня.
- «Лесные картинки» – Ю. Слонов.

Чтобы петь вместе

- «Петушок» и «Ладушки» – русские народные песни.
- «Зайчик» – русская народная песня, обработка Н. Лобачева.
- «Зима» – В. Карасева.
- «Наша елочка» – М. Красев.
- «Прокати, лошадка, нас» – В. Агафонников и К. Козырева.
- «Маме песенку пою» – Т. Попатенко.
- «Цыплята» – А. Филиппенко.
- Для игры и движения
- «Марш и бег» – А. Александров.
- «Скачут лошадки» – Т. Попатенко.
- «Топотушки» – М. Раухвергер.
- «Солнышко и дождик» – М. Раухвергер.
- «Пальчики и ручки» – русская народная мелодия, обработка М. Раухвергера.

От 4 до 5 лет

Для знакомства с классикой и народной музыкой

- «Ах ты, береза» – русская народная песня.
- «Осенняя песенка» – Д. Васильев–Буглай, слова А. Плещеева.
- «Музыкальный ящик» из «Альбома пьес для детей» – Г. Свиридов.
- «Вальс снежных хлопьев» из балета «Щелкунчик» – П. Чайковский.
- «Итальянская полька» – С. Рахманинов.
- «Как у наших у ворот» – русская народная мелодия.
- «Мама» – П. Чайковский.
- «Жаворонок» – М. Глинка.
- «Марш» – С. Прокофьев.

Чтобы петь вместе

- «Осень» – И. Кишко.
- «Санки» – М. Красев.
- «Зима прошла» – Н. Метлов.
- «Подарок маме» – А. Филиппенко.
- «Воробей» – В. Герчик.
- «Дождик» – М. Красев.

Для движения и музыкальной игры

- «Полька» – М. Глинка.

- «Всадники» – В. Витлин.
- «Барабанщик» – М. Красев.
- «Топ и хлоп» – Т. Назарова–Метнер.
- «Танец зайчат» под «Польку» И. Штрауса.

От 5 до 6 лет

Для вдумчивого слушания

Можно сравнивать темп, настроение и музыкальные образы разных произведений.

- «Зима» – П. Чайковский, слова А. Плещеева.
- «Осенняя песня» из цикла «Времена года» – П. Чайковский.
- «Полька» – Д. Львов–Компанеев.
- «Моя Россия» – Г. Струве.
- «Детская полька» – М. Глинка.
- «Жаворонок» – М. Глинка.
- «Мотылек» – С. Майкапар.
- «Пляска птиц» и «Колыбельная» – Н. Римский–Корсаков.

Чтобы петь вместе

- «К нам гости пришли» – А. Александров.
- «Огородная–хороводная» – Б. Можжевелов.
- «Голубые санки» – М. Иорданский.
- «Гуси–гусенята» – А. Александров.
- «Рыбка» – М. Красев.

Для движения, танца и игры

- «Плавные руки» под фрагмент «Вальса» – Р. Глиэр.
- «Росинки» – С. Майкапар.
- «Тихий танец» – В. Моцарт.
- «Дружные пары» под «Польку» – И. Штраус.
- «Пляска Петрушек» и «Танец Снегурочки и снежинок» – Р. Глиэр.

От 6 до 7 лет

Для знакомства с крупными музыкальными образами

- «Колыбельная» – В. Моцарт.
- «Осень» из цикла «Времена года» – А. Вивальди.
- «Октябрь» из цикла «Времена года» – П. Чайковский.
- «Детская полька» – М. Глинка.
- «Море» и «Белка» из оперы «Сказка о царе Салтане» – Н. Римский–Корсаков.
- «Итальянская полька» – С. Рахманинов.
- «Танец с саблями» – А. Хачатурян.
- «Пляска птиц» из оперы «Снегурочка» – Н. Римский–Корсаков.
- «Рассвет на Москве–реке» – М. Мусоргский.

Чтобы петь вместе

- «Листопад» – Т. Попатенко.
- «Здравствуй, Родина моя!» – Ю. Чичков.
- «Зимняя песенка» – М. Красев.
- «Елка» – Е. Тиличьева.
- «Самая хорошая» – В. Иванников.
- «Хорошо у нас в саду» – В. Герчик.
- «Песенка про бабушку» и «Праздник Победы» – М. Парцхаладзе.
- «Мы теперь ученики» – Г. Струве.

Для движения и танца

- «Марш» – М. Робер.
- «Полька» – В. Косенко.
- «Вальс» – Е. Макаров.
- «Яблочко» из балета «Красный мак» – Р. Глиэр.
- «Прялица» и «Сударушка» – русские народные мелодии.

СМОТРИМ ВМЕСТЕ: СПИСОК МУЛЬТИПЛИКАЦИОННЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 5 ДО 7(8) ЛЕТ

Перед просмотром мультфильма с ребенком взрослому рекомендуется познакомиться с сюжетом и проверить возрастную маркировку. Мультфильм должен соответствовать возрасту, эмоциональной зрелости и индивидуальным особенностям ребенка.

Смотреть фильм лучше вместе. Если ребенок испугался, расстроился или устал, просмотр следует приостановить. Сложные и эмоционально напряженные эпизоды важно спокойно обсудить: объяснить поступки героев, помочь ребенку назвать свои чувства и отделить вымысел от реальной жизни.

Если персонажи обманывают, дерутся, грубят, нарушают правила или демонстрируют другое нежелательное поведение, необходимо объяснить ребенку, почему такие поступки нельзя считать примером для подражания. После просмотра можно спросить, что ему понравилось, что огорчило и как, по его мнению, герои могли поступить иначе.

Продолжительность просмотра устанавливают родители с учетом возраста, самочувствия и утомляемости ребенка. Не рекомендуется включать мультфильм фоном во время еды, игры или перед сном.

С пяти лет

Дружба, сотрудничество и принятие другого

После просмотра обсудите, как герои договариваются, помогают друг другу и преодолевают недоверие.

- Анимационный сериал «Тима и Тома» – студия «Рики», 2015.
- «Паровозик из Ромашкова» – «Союзмультфильм», реж. В. Дегтярев, 1967.
- «Мешок яблок» – «Союзмультфильм», реж. В. Бордзиловский, 1974.
- «Крошка Енот» – ТО «Экран», реж. О. Чуркин, 1974.
- «Гадкий утенок» – «Союзмультфильм», реж. В. Дегтярев, 1956.
- «Котенок по имени Гав» – «Союзмультфильм», реж. Л. Атаманов.
- Цикл фильмов «Чебурашка и крокодил Гена» – «Союзмультфильм», реж. Р. Качанов, 1969-1983.
- Цикл фильмов «Винни-Пух» – «Союзмультфильм», реж. Ф. Хитрук, 1969-1972.

Семья, забота и привязанность

Эти истории подходят для разговора о доме, близких, заботе и переживании разлуки.

- «Мама для мамонтенка» – «Союзмультфильм», реж. О. Чуркин, 1981.
- «Умка» и «Умка ищет друга» – «Союзмультфильм», реж. В. Попов и В. Пекарь, 1969, 1970.
- «Умка на елке» – «Союзмультфильм», реж. А. Воробьев, 2019.
- «Последний лепесток» – «Союзмультфильм», реж. Р. Качанов, 1977.
- «Каникулы Бонифация» – «Союзмультфильм», реж. Ф. Хитрук, 1965.

Природа, путешествие и встреча с неизвестным

Перед просмотром эмоционально напряженных историй кратко расскажите ребенку, что герои столкнутся с опасностью, но сюжет можно обсуждать вместе.

- «Как левенок и черепаха пели песню» – «Союзмультфильм», реж. И. Ковалевская, 1974.
- «Катерок» – «Союзмультфильм», реж. И. Ковалевская, 1970.
- «Маугли» – «Союзмультфильм», реж. Р. Давыдов, 1971.
- «Рикки-Тикки-Тави» – «Союзмультфильм», реж. А. Снежко-Блоцкая, 1965.
- «Серая шейка» – «Союзмультфильм», реж. Л. Амальрик и В. Полковников, 1948.

Юмор, воображение и игра со словом

Обратите внимание ребенка на необычные образы, интонации и способы решения смешных ситуаций.

- «Пластинчатая ворона» – ТО «Экран», реж. А. Татарский, 1981.
- «Сладкая сказка» – «Союзмультфильм», реж. В. Дегтярев, 1970.
- Цикл фильмов «38 попугаев» – «Союзмультфильм», реж. И. Уфимцев, 1976-1991.
- Цикл фильмов «Приключение Незнайки и его друзей» – ТО «Экран», коллектив режиссеров, 1971-1973.
- «Кот Леопольд» – студия «Экран», реж. А. Резников, 1975-1987.

Сказка, выбор и последствия поступка

После просмотра спросите, чего хотел герой, какой выбор он сделал и к чему это привело.

- «Дюймовочка» – «Союзмультфильм», реж. Л. Амальрик, 1964.
- «Золушка» – «Союзмультфильм», реж. И. Аксенчук, 1979.
- «Новогодняя сказка» – «Союзмультфильм», реж. В. Дегтярев, 1972.
- «Серебряное копытце» – «Союзмультфильм», реж. Г. Сокольский, 1977.
- «Щелкунчик» – «Союзмультфильм», реж. Б. Степанцев, 1973.
- «Гуси-лебеди» – «Союзмультфильм», реж. И. Иванов-Вано и А. Снежко-Блоцкая, 1949.

От 6 до 7 лет

Ответственность, честность и последствия

Не предлагайте ребенку готовую мораль: сначала выслушайте его объяснение поступка героя.

- «Лягушка-путешественница» – «Союзмультфильм», реж. В. Котеночкин и А. Трусков, 1965.
- «Честное слово» – студия «Экран», реж. М. Новогрудская, 1978.
- «Вовка в тридевятом царстве» – «Союзмультфильм», реж. Б. Степанцев, 1965.
- «Заколдованный мальчик» – «Союзмультфильм», реж. А. Снежко-Блоцкая и В. Полковников, 1955.
- «Золотая антилопа» – «Союзмультфильм», реж. Л. Атаманов, 1954.
- «Двенадцать месяцев» – «Союзмультфильм», реж. И. Иванов-Вано и М. Ботов, 1956.

Чувства, мечта, потеря и поддержка

Эти произведения могут вызывать сильные переживания. Смотрите вместе и оставляйте ребенку возможность говорить или помолчать.

- «Варежка» – «Союзмультфильм», реж. Р. Качанов, 1967.
- «Ежик в тумане» – «Союзмультфильм», реж. Ю. Норштейн, 1975.
- «Девочка и дельфин» – «Союзмультфильм», реж. Р. Зельма, 1979.
- «Верните Рекса» – «Союзмультфильм», реж. В. Пекар и В. Попов, 1975.
- «Сказка сказок» – «Союзмультфильм», реж. Ю. Норштейн, 1979.

Семья, дружба и жизнь в сообществе

Выбирайте отдельные серии по теме. После просмотра обсуждайте не только смешные эпизоды, но и способы договориться.

- «Малыш и Карлсон» – «Союзмультфильм», реж. Б. Степанцев, 1969.
- Сериалы «Простоквашино» и «Возвращение в Простоквашино» (2 сезона) – «Союзмультфильм», коллектив авторов, 2018.
- Сериал «Смешарики» – студии «Петербург» и «Мастерфильм», коллектив авторов, 2004.
- Сериал «Малышарики» – студии «Петербург» и «Мастерфильм», коллектив авторов, 2015.
- Сериал «Домовенок Кузя» – ТО «Экран», реж. А. Зябликова, 2000-2002.

- Сериал «Оранжевая корова» (1 сезон) – «Союзмультфильм», реж. Е. Чернова.
- Сериал «Монсики» (2 сезона) – студия «Рики», реж. А. Бахурин.
- Сериал «Зебра в клеточку» (1 сезон) – «Союзмультфильм», коллектив режиссеров, 2020.

Любознательность, техника и исследование мира

После серии предложите ребенку объяснить идею своими словами или проверить ее в безопасном наблюдении или опыте.

- Сериал «Фиксики» (4 сезона) – компания «Аэроплан», реж. В. Бедошвили, 2010.
- Сериал «Смешарики. ПИН-КОД» – студия «Рики», коллектив режиссеров.

Музыка, юмор

Важно проговорить, что комическое столкновение или рискованный трюк на экране нельзя переносить в реальную жизнь.

- «Бременские музыканты» – «Союзмультфильм», реж. И. Ковалевская, 1969.
- Сериал «Ну, погоди!» – «Союзмультфильм», реж. В. Котеночкин, 1969.

От 7 до 8 лет

Только семейный просмотр. Взрослый выбирает время и определяет темп просмотра, учитывает возрастную маркировку и эмоциональную готовность ребенка.

Классические сказки и культурные сюжеты

До просмотра напомните ребенку исходную сказку или автора, а после сравните книгу и экранную версию.

- «Снежная королева» – «Союзмультфильм», реж. Л. Атаманов, 1957.
- «Аленький цветочек» – «Союзмультфильм», реж. Л. Атаманов, 1952.
- «Сказка о царе Салтане» – «Союзмультфильм», реж. И. Иванов-Вано и Л. Мильчин, 1984.

История, исследование и большое путешествие

- «Белка и Стрелка. Звездные собаки» – «Центр национального фильма» и «ЦНФ-Анима», реж. С. Ушаков и И. Евланникова, 2010.
- «Суворов: великое путешествие» (6+) – «Союзмультфильм», реж. Б. Чертков, 2022.

Взросление, утрата и восстановление

Сюжеты содержат темы разлуки и смерти близких. Не оставляйте ребенка с сильными переживаниями без разговора.

- «Бемби» – Walt Disney, реж. Д. Хэнд, 1942.
- «Король Лев» – Walt Disney, реж. Р. Аллерс, 1994.

Фантазия, семья и принятие необычного

После просмотра обсудите, где заканчивается реальность и начинается художественная условность.

- «Мой сосед Тоторо» – студия Ghibli, реж. Х. Миядзаки, 1988.
- «Рыбка Поньо на утесе» – студия Ghibli, реж. Х. Миядзаки, 2008.

Научно-популярное издание

Педагогический альманах для родителей детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов

**Приложение к Практическому руководству
для педагогических работников
по использованию просветительских методических материалов
и организации взаимодействия с семьями воспитанников
в условиях дошкольной образовательной организации**

Авторский коллектив

О.А. Бахвалова, Е.В. Бочкина, А.Д. Владыкина, И.А. Лыкова, Н.М. Шкляева

Тексты приведены в авторской редакции

Научный редактор И.А. Лыкова

Ответственный редактор О.А. Бахвалова

Дизайн обложки В.В. Родионова

Издатель: ФГБНУ «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка»

115191, г. Москва, ул. Городская, д. 8

Тел./факс (499) 245-04-33

Адрес электронной почты: info@irzar.ru

Адрес сайта: <https://irzar.ru/>

Изготовление макета:

Подписано в печать 25.08.2026. Тираж: 500 экз.

Формат 70×100/16. Бумага офсетная. Печать цифровая.

Гарнитура «TimesNewRoman». Усл. печ. л. . № заказа

Отпечатано в типографии.

<https://prosvet.irzar.ru/>

