

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Первые слова: как стимулировать речевое развитие малыша»

Возраст: 3–4 года

Речь ребёнка развивается прежде всего в общении с близкими. Чем больше ребёнок слышит правильную, эмоциональную и понятную речь взрослых, тем легче ему осваивать новые слова и учиться выражать свои мысли.

Как помочь ребёнку развивать речь?

1. Больше разговаривайте с ребёнком

Рассказывайте малышу о том, что вы делаете вместе:

- «Мы моем руки».
- «Сейчас будем одеваться».
- «Посмотри, какая красная машина».
- «Мы нарезаем яблоко».

Говорите спокойно, короткими и понятными предложениями.

2. Расширяйте словарный запас

Не ограничивайтесь названием предмета. Добавляйте признаки и действия:

Мяч → круглый, красный, большой → мяч лежит, катится, прыгает.

Так ребёнок постепенно учится использовать не только существительные, но и глаголы, прилагательные.

3. Читайте каждый день

Выбирайте небольшие сказки, стихи, потешки и рассказы.

После чтения задавайте простые вопросы:

- Кто это?
- Что произошло?
- Куда пошёл герой?
- Что он сделал?
- Какой он?

Не требуйте от ребёнка длинных ответов. Сначала достаточно одного-двух слов.

4. Играйте в речевые игры

Речь лучше всего развивается в игре.

«Назови ласково»

Кот — котик, дом — домик, мяч — мячик.

«Какой? Какая?»

Мяч какой? — круглый.

Яблоко какое? — красное.

«Кто что делает?»

Кошка — мяукает.

Собака — лает.

Птичка — летает.

«Что исчезло?»

Положите перед ребёнком 3–4 знакомых предмета. Попросите закрыть глаза и уберите один предмет. Пусть ребёнок назовёт, чего не стало.

«Закончи предложение»

«Зимой идёт...» — снег.

«Кошка любит...» — молоко.

❖ Как правильно исправлять речь ребёнка?

Не стоит постоянно говорить: «Ты неправильно сказал!»

Лучше мягко повторить правильный вариант.

Ребёнок: «Мама, дай соки».

Взрослый: «Хорошо, я дам тебе сок».

Так ребёнок слышит правильную форму слова и постепенно начинает использовать её самостоятельно.

⊘ Чего делать не стоит?

- Не передразнивайте неправильную речь ребёнка.
- Не смейтесь над ошибками.
- Не заставляйте многократно повторять одно и то же слово.
- Не говорите за ребёнка, если он может ответить сам.
- Не перегружайте малыша сложными заданиями.
- Не сравнивайте его речевое развитие с другими детьми.
- Не заменяйте живое общение мультфильмами и гаджетами.

💡 Развиваем речь в повседневной жизни

Специально выделять много времени необязательно. Используйте обычные ситуации:

Во время прогулки:

«Что мы видим? Какой сегодня день? Что едет по дороге?»

Во время приготовления еды:

«Что мы режем? Какого цвета яблоко? Какое оно на вкус?»

Во время уборки:

«Давай положим кубики в коробку. Где машинка? Что лежит на столе?»

Во время одевания:

«Что мы надеваем сначала? Какого цвета кофта? Где твои носочки?»

★ Главное правило

Говорите с ребёнком, а не вместо ребёнка!

Давайте малышу время подумать и ответить. Внимательно слушайте его, поддерживайте попытки говорить и радуйтесь новым словам.

Помните: каждый день общения, совместной игры и чтения — это маленький шаг к красивой и грамотной речи ребёнка.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Как подготовить ребёнка к детскому саду»

Детский сад — важный новый этап в жизни ребёнка.

От того, насколько спокойно и постепенно пройдёт подготовка, во многом зависит адаптация малыша к новой обстановке.

✿ Начинайте подготовку заранее

Рассказывайте ребёнку о детском саду положительно и спокойно:

- «В детском саду ты познакомишься с новыми ребятами».
 - «Там будут игрушки, игры и интересные занятия».
 - «Воспитатель поможет тебе, если что-то понадобится».
- Не пугайте ребёнка детским садом и не используйте его как наказание.

🕒 Приучайте к режиму

Заранее постепенно приближайте домашний режим к режиму детского сада:

- подъём и укладывание примерно в одно и то же время;
- регулярное питание;
- дневной отдых;
- прогулки;
- время для игр и спокойных занятий.

Резкая смена режима может усложнить привыкание ребёнка.

👦 Формируйте самостоятельность

До поступления в детский сад желательно научить ребёнка постепенно:

- самостоятельно есть;
- пить из чашки;
- пользоваться ложкой;
- умываться и мыть руки;
- проситься в туалет;
- снимать и надевать простую одежду;
- складывать игрушки после игры;
- обращаться за помощью к взрослому.

Не стремитесь сделать всё идеально. Главное — чтобы ребёнок пробовал выполнять действия самостоятельно.

👋 Познакомьте ребёнка с будущими изменениями

Если есть возможность, заранее:

- покажите ребёнку здание детского сада;
 - расскажите, где он будет играть и отдыхать;
 - познакомьте с воспитателем;
 - вместе выберите одежду и необходимые вещи;
 - поговорите о том, что мама или папа обязательно придут за ним.
- Это поможет сделать новую обстановку более понятной и предсказуемой.

♥ Поддерживайте эмоционально

Ребёнок может переживать, плакать, стесняться или не хотеть расставаться с родителями. Это нормально.

Говорите:

«Я вижу, что тебе сейчас грустно. Я понимаю тебя. Ты будешь в безопасности, а я обязательно приду за тобой».

Не следует говорить:

- ✗ «Не плачь!»
- ✗ «Ты уже большой!»
- ✗ «Если будешь плакать, я уйду».
- ✗ «Другие дети не боятся, а ты боишься».

Лучше принимать чувства ребёнка и спокойно помогать ему справляться с ними.

👉 Учите правильно прощаться

Придумайте короткий и понятный ритуал прощания:

обнялись → попрощались → сказали, когда придёте → взрослый ушёл.

Не стоит долго задерживаться в раздевалке после прощания. Длительное расставание обычно усиливает тревогу.

👜 Соберите необходимые вещи заранее

Подготовьте одежду и обувь, которые ребёнку удобно надевать и снимать.

Одежда должна быть:

- удобной;
- соответствующей погоде;
- без сложных застёжек;
- знакомой ребёнку.

Лучше избегать вещей, с которыми ребёнку трудно справиться самостоятельно.

🎲 Играйте в «детский сад»

Разыгрывайте дома простые ситуации:

«Мы пришли в садик».

«Поздоровались с воспитателем».

«Поиграли с ребятами».

«Пообедали».

«Мама пришла за тобой».

Такая игра помогает ребёнку заранее познакомиться с новой ситуацией и снизить тревожность.

★ Что особенно важно родителям?

Будьте спокойны и уверены. Дети чувствуют настроение взрослых.

Если родители тревожатся и постоянно спрашивают:

«Ты ведь не будешь плакать?», «Тебе не будет страшно?»,

ребёнок может начать воспринимать детский сад как что-то опасное.

Лучше сказать:

«Я уверен(а), что ты справишься. Если тебе будет трудно, ты можешь обратиться к воспитателю. А я обязательно приду за тобой».

! Помните

Адаптация у каждого ребёнка проходит по-разному. Одному малышу достаточно нескольких дней, другому требуется больше времени.

Не торопите ребёнка. Не сравнивайте его с другими детьми. Поддерживайте, хвалите за маленькие успехи и сохраняйте спокойствие.

♥ Главное правило

Любовь + спокойствие + последовательность + поддержка = успешная адаптация к детскому саду.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Как помочь ребёнку справляться с капризами и эмоциональными всплесками?»

Капризы, плач, крик, упрямство и эмоциональные всплески — частая часть развития дошкольника. Ребёнок ещё только учится понимать свои чувства, выражать их словами и управлять своим поведением. Главная задача взрослого — **не подавить эмоции ребёнка, а помочь ему научиться с ними справляться.**

☞ Почему ребёнок капризничает?

Причиной эмоционального всплеска может быть:

- усталость или недосыпание;
- голод;
- перевозбуждение;
- желание получить внимание;
- невозможность выразить свои желания словами;
- запрет или отказ взрослого;
- стремление к самостоятельности;
- изменение привычной обстановки;
- ревность или обида;
- слишком большое количество впечатлений.

Иногда ребёнок сам не понимает, почему ему плохо. Поэтому вместо наказания ему нужна помощь взрослого.

♥ Что делать родителям во время истерики?

1. Сохраняйте спокойствие

Говорите тихо и уверенно. Не кричите в ответ на крик.

2. Назовите чувство ребёнка

Помогите ему понять, что происходит:

«Ты расстроился, потому что я не разрешила взять игрушку».

«Я вижу, что ты очень злишься».

«Тебе сейчас трудно успокоиться».

Это помогает ребёнку постепенно учиться распознавать свои эмоции.

3. Установите границы

Принимать чувства ребёнка — не значит разрешать всё.

Можно сказать: «Ты можешь злиться, но нельзя бить маму». «Я понимаю, что ты хочешь эту игрушку, но сегодня мы её не покупаем». Правило должно быть коротким, понятным и неизменным.

4. Дайте время успокоиться

Если ребёнок сильно расстроен, не стоит читать ему длинные нравоучения. В этот момент он плохо воспринимает объяснения.

Будьте рядом и предложите: обнять вас; спокойно посидеть; сделать несколько глубоких вдохов; попить воды; перейти в спокойное место.

👉 Учим ребёнка выражать эмоции словами

Регулярно используйте слова: **радость, грусть, злость, страх, обида, удивление, спокойствие.**

Спрашивайте: «Что ты сейчас чувствуешь?»; «Ты злишься или тебе грустно?»; «Что тебя расстроило?»; «Как я могу тебе помочь?».

Постепенно ребёнок учится говорить о своих чувствах вместо того, чтобы выражать их только плачем или криком.

🌀 Игры для развития эмоционального интеллекта

«Покажи эмоцию»

Предложите ребёнку показать, как выглядит радость, грусть, удивление, злость.

«Угадай настроение»

Изображайте разные эмоции мимикой, а ребёнок угадывает их.

«Закончи фразу»

«Я радуюсь, когда...»

«Мне грустно, когда...»

«Я злюсь, когда...»

«Мне страшно, когда...»

«Помоги игрушке»

Разыграйте ситуацию: кукла расстроилась, потому что у неё забрали игрушку. Спросите ребёнка:

«Что мы можем сделать, чтобы ей стало лучше?»

⊖ Чего делать не стоит?

Не рекомендуется:

✗ кричать и угрожать;

✗ унижать ребёнка;

✗ смеяться над его чувствами;

✗ говорить «Ты плохой»;

✗ пугать уходом или наказанием;

✗ требовать немедленно перестать плакать;

✗ сравнивать ребёнка с другими детьми;

✗ каждый раз уступать после истерики.

Особенно важно избегать ситуации, когда ребёнок понимает: **«Если я буду кричать достаточно долго, взрослый уступит».**

🔧 Как уменьшить количество эмоциональных всплесков?

Старайтесь: соблюдать режим сна и отдыха; вовремя кормить ребёнка; заранее предупреждать о смене деятельности; давать ребёнку небольшой выбор; ежедневно находить время для совместной игры; чаще хвалить за хорошее поведение; устанавливать понятные и постоянные правила.

Например, вместо: **«Быстро одевайся!»** можно сказать: **«Ты сначала наденешь футболку или брюки?»** Ребёнок получает возможность выбора, но при этом граница сохраняется.

★ Формула спокойного родителя

Понять → назвать чувство → установить границу → предложить помощь → дождаться успокоения.

♥ Помните!

Ребёнок не рождается с умением управлять своими эмоциями. **Самоконтроль формируется постепенно — благодаря терпению, примеру и поддержке взрослых.**

Ваше спокойствие помогает ребёнку успокоиться.

Не спрашивайте только: «Почему ты так себя ведёшь?»

Лучше спросите:

«Что с тобой произошло? Давай разберёмся вместе».

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Игра как основное средство развития ребёнка»

Почему игра так важна?

Для ребёнка игра — это не просто развлечение. Во время игры малыш **познаёт окружающий мир, учится общаться, развивает речь, мышление, память, внимание, воображение и самостоятельность.**

Игра помогает ребёнку пробовать новые способы поведения, учиться договариваться и выражать свои чувства.

Что развивает игра?

Творческие игры

Рисование, лепка, конструирование, аппликация развивают воображение, мелкую моторику и творческое мышление.

Речевые игры

Сюжетные игры, рассказывание историй, игры «Назови предмет», «Кто что делает?» обогащают словарный запас и учат правильно строить предложения.

Настольные игры и пазлы

Развивают внимание, память, мышление, усидчивость и умение следовать правилам.

Подвижные игры

Помогают укреплять здоровье, развивают координацию, ловкость, быстроту реакции и ориентировку в пространстве.

Сюжетно-ролевые игры

«Магазин», «Больница», «Семья», «Детский сад» помогают ребёнку понять отношения между людьми, учат общению и сотрудничеству.

Как играть с ребёнком правильно?

1. Играйте вместе

Ребёнку важно не количество игрушек, а внимание взрослого.

Даже **10–15 минут совместной игры**, когда взрослый полностью включён в процесс, могут быть очень полезными.

2. Позволяйте ребёнку проявлять инициативу

Не нужно постоянно объяснять, как правильно играть. Дайте ребёнку возможность самому выбирать сюжет, роль и способ игры.

3. Не превращайте игру в урок

Главная цель игры — интерес и удовольствие. Обучение происходит естественно, когда ребёнку хочется действовать и узнавать новое.

4. Задавайте вопросы

Во время игры спрашивайте:

- «Что сейчас происходит?»
- «Куда пойдёт кукла?»
- «Что будем делать дальше?»
- «Почему зайчик грустит?»
- «Как ему можно помочь?»

Так развивается речь, мышление и воображение.

5. Учите играть вместе

Помогайте ребёнку:

- договариваться;
- ждать своей очереди;

- соблюдать правила;
- принимать проигрыш;
- просить о помощи;
- учитывать желания других.

🎲 Игры, которые можно использовать дома

«Что изменилось?»

Положите перед ребёнком несколько предметов. Пока он не смотрит, уберите или переставьте один предмет. Предложите определить, что изменилось.

«Кто где живёт?»

Называйте животных и предлагайте ребёнку рассказать, где они живут.

«Что бывает таким?»

«Что бывает круглым?» — мяч, яблоко, тарелка.

«Продолжи историю»

Начните рассказ: «Однажды маленький зайчик вышел на прогулку и увидел...» — предложите ребёнку продолжить.

«Магазин»

Играйте в продавца и покупателя. Ребёнок учится использовать в речи названия продуктов, цветов, количества, вежливые слова.

«Строим вместе»

Используйте кубики, конструктор или коробки. Предложите построить дом, гараж, мост или целый город.

⊘ Чего делать не стоит?

- ✗ Не заставляйте ребёнка играть, если он устал или не хочет.
- ✗ Не критикуйте его фантазии: «Так неправильно не бывает».
- ✗ Не отбирайте игру, если ребёнок проиграл.
- ✗ Не покупайте слишком много игрушек одновременно.
- ✗ Не заменяйте совместную игру постоянным просмотром мультфильмов.
- ✗ Не выполняйте всё за ребёнка — оставляйте возможность пробовать самостоятельно.

★ Помните!

Игрушка — это средство, а игра — процесс.

Для развития ребёнку не нужны дорогие и сложные игрушки. Кубики, бумага, карандаши, мяч, коробки, пластилин и обычные предметы домашнего обихода могут стать прекрасным материалом для игры.

Самое ценное для ребёнка — **время, внимание и участие взрослого.**

♥ Главное правило

Играйте с ребёнком не только для того, чтобы научить его чему-то, но и для того, чтобы быть рядом, слышать его и радоваться вместе с ним.

Через игру ребёнок познаёт мир.

Играя сегодня — ребёнок развивается завтра!

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Готовим руку к письму: развиваем мелкую моторику»

Возраст: 4–5 лет

✎ Почему важно развивать мелкую моторику?

Мелкая моторика — это способность выполнять точные движения пальцами и кистями рук. В дошкольном возрасте её развитие помогает ребёнку:

- укреплять мышцы кисти и пальцев;
- развивать координацию движений;
- учиться правильно держать карандаш и кисточку;
- развивать внимание и усидчивость;
- совершенствовать зрительно-моторную координацию;
- подготовиться к рисованию, письму и другим графическим действиям;
- развивать самостоятельность в повседневной жизни.

Важно: в 4–5 лет основная задача — не обучение письму, а подготовка руки к будущей письменной деятельности.

✎ Рисуем и раскрашиваем

Предлагайте ребёнку:

- рисовать карандашами и фломастерами;
- раскрашивать небольшие картинки;
- обводить простые контуры;
- соединять точки;
- проводить линии сверху вниз, слева направо;
- рисовать узоры и дорожки;
- дорисовывать недостающие элементы.

Не требуйте идеальной аккуратности. Важнее, чтобы ребёнку было интересно.

✂ Учимся работать с ножницами

Под присмотром взрослого предлагайте ребёнку:

- резать бумагу по прямой линии;
- вырезать простые геометрические фигуры;
- делать полоски и небольшие детали для аппликации.

Используйте детские ножницы с закруглёнными концами.

□ Игры для пальчиков

«Пальчиковая гимнастика»

Сопровождайте движения короткими стихами и потешками.

Например:

Этот пальчик — дедушка,
Этот пальчик — бабушка,
Этот пальчик — папочка,
Этот пальчик — мамочка,
Этот пальчик — я!

Пальчиковые игры можно выполнять ежедневно по несколько минут.

□ Игры с мелкими предметами

Подойдут:

- крупные бусины;
- пуговицы;
- фасоль;

- макароны;
- шнурки;
- прищепки;
- крышки;
- мозаика;
- конструктор.

Можно сортировать предметы по цвету, форме и размеру, выкладывать узоры, нанизывать крупные бусины на шнурок.

Важно: мелкие предметы нельзя оставлять без присмотра рядом с маленькими детьми.

👏 Полезные занятия дома

Мелкая моторика развивается не только за столом.

Предлагайте ребёнку:

На кухне:

перебирать крупу, раскладывать салфетки, перемешивать продукты вместе со взрослым.

При одевании:

застёгивать пуговицы, молнии, кнопки, завязывать простые узлы.

В творчестве:

лепить из пластилина, рвать и мять бумагу, делать аппликации.

В игре:

собирать конструктор, пазлы, мозаику, строить из кубиков.

□ Упражнения для подготовки руки к письму

Попробуйте вместе с ребёнком:

«Дорожки»

Провести линию от машинки к гаражу, от птички к домику.

«Продолжи узор»

Предложить повторить простой узор:

○ △ ○ △ ○ ...

«Обведи по контуру»

Обводить знакомые предметы и геометрические фигуры.

«Штриховка»

Штриховать небольшие изображения вертикальными, горизонтальными или наклонными линиями.

«Лабиринт»

Провести карандашом дорожку от героя к цели, не выходя за границы.

✎ Как научить правильно держать карандаш?

Показывайте ребёнку, как держать карандаш **тремя пальцами** — большим, указательным и средним.

Не стоит постоянно поправлять руку с раздражением. Лучше спокойно показать правильное положение и предложить попробовать ещё раз.

Важно следить, чтобы:

- ребёнок не слишком сильно сжимал карандаш;
- кисть не была сильно напряжена;
- рабочее место было удобным;
- свет падал на рабочую поверхность с правильной стороны.

□ Сколько заниматься?

Для ребёнка 4–5 лет достаточно **коротких регулярных занятий**.

Лучше заниматься **10–15 минут в игровой форме**, чем долго выполнять задания через силу.

Если ребёнок устал — сделайте перерыв.

⊘ Чего делать не стоит?

- ✗** Не заставляйте ребёнка долго писать элементы букв.
- ✗** Не требуйте идеальной точности и аккуратности.
- ✗** Не сравнивайте его рисунки и навыки с другими детьми.
- ✗** Не ругайте за неправильное положение карандаша.
- ✗** Не превращайте каждое занятие в урок.
- ✗** Не давайте слишком сложные задания.

★ Главное правило

Развитие руки должно проходить интересно, постепенно и без принуждения.

Чем больше ребёнок лепит, рисует, вырезает, конструирует, играет с пальчиками и выполняет посильные действия самостоятельно, тем лучше он подготавливает руку к будущему письму.

♥ Помните!

Сильные пальчики + развитая координация + внимание + интерес = хорошая основа для обучения письму.

Не спешите учить ребёнка писать буквы.

Сначала помогите ему **научиться уверенно владеть своей рукой!**

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Самостоятельный ребёнок: как формировать полезные привычки без давления»

🔑 **Самостоятельность — важный навык ребёнка**

Самостоятельность не появляется сразу. Ребёнок постепенно учится **сам заботиться о себе, принимать простые решения, выполнять поручения и отвечать за свои действия.**

Задача взрослого — не делать всё за ребёнка, а **создавать условия, в которых он сможет попробовать сделать сам.**

👤 **Чему можно учить ребёнка?**

В 3–5 лет ребёнок постепенно может учиться:

- самостоятельно одеваться и раздеваться;
- убирать игрушки после игры;
- мыть и вытирать руки;
- пользоваться столовыми приборами;
- складывать свои вещи;
- убирать за собой рабочее место;
- выбирать одежду из предложенных вариантов;
- помогать накрывать на стол;
- ухаживать за игрушками;
- выполнять простые поручения по дому.

Не требуйте от ребёнка сразу идеального результата. **Главное — желание и попытка сделать самому.**

♥ **Как формировать привычки без давления?**

1. Показывайте пример

Дети учатся, наблюдая за взрослыми. Если родители сами убирают вещи на место, моют руки перед едой и соблюдают режим, ребёнку легче перенять эти привычки.

2. Давайте время

Не торопите ребёнка, если он пытается сделать что-то самостоятельно.

Вместо:

✗ «Давай, я сама, ты долго возишься!»

лучше сказать:

✓ «Попробуй сам. Если понадобится помощь — я помогу».

3. Разбивайте сложное действие на шаги

Например, при одевании:

1. взять футболку;
2. найти горловину;
3. надеть футболку;
4. поправить её.

Так ребёнку легче понять последовательность действий.

4. Предлагайте выбор

Давайте ребёнку выбор из двух подходящих вариантов:

«Ты будешь сегодня в синей или зелёной кофте?»

«Сначала уберём машинки или кубики?»

Это помогает развивать самостоятельность и чувство ответственности.

□ **Формируем полезные привычки через игру**

Дошкольнику легче учиться, когда это интересно.

Можно играть:

❖ «Кукла собирается в детский сад» — ребёнок помогает кукле одеться, умыться, собрать вещи.

❖ «Кто быстрее наведёт порядок?» — вместе убирайте игрушки.

❖ «Накроем стол» — попросите ребёнка разложить салфетки, ложки и чашки.

❖ «Что сначала, что потом?» — обсуждайте последовательность утренних и вечерних дел.

★ Хвалите усилия, а не только результат

Вместо:

✗ «Ты опять неправильно застегнул пуговицу».

Скажите:

✓ «Ты сам старался застегнуть пуговицу. Давай попробуем ещё раз вместе».

Вместо:

✗ «Ты плохо убрал игрушки».

Скажите:

✓ «Ты сам собрал машинки. Осталось убрать ещё кубики».

Так ребёнок понимает, что **ошибка — это часть обучения**, а не повод отказаться от попытки.

⊘ Чего делать не стоит?

✗ Не делать постоянно всё за ребёнка.

✗ Не торопить и не подгонять.

✗ Не высмеивать неудачи.

✗ Не сравнивать с другими детьми.

✗ Не говорить: «Ты ещё маленький, дай я сделаю».

✗ Не использовать самостоятельность как наказание.

✗ Не требовать выполнения слишком сложных для возраста действий.

🏠 Полезные семейные привычки

Попробуйте ввести несколько простых правил:

Утром:

☑ умыться;

☑ одеться;

☑ убрать пижаму;

☑ поставить обувь на место.

После игры:

☑ убрать игрушки;

☑ поставить книги на место.

Перед едой:

☑ помыть руки;

☑ самостоятельно сесть за стол.

Перед сном:

☑ убрать игрушки;

☑ подготовить одежду на завтра;

☑ почистить зубы;

☑ выбрать книгу для чтения.

★ Формула самостоятельности

Показать → помочь → дать попробовать → поддержать → похвалить.

Постепенно уменьшайте свою помощь, позволяя ребёнку выполнять всё больше действий самостоятельно.

💬 Полезные фразы для родителей

Вместо:

✗ «Дай, я сделаю».

Говорите:

✓ «Попробуй сам».

Вместо:

✗ «Ты ещё маленький».

Говорите:

✓ «Я вижу, что ты уже многое умеешь».

Вместо:

✗ «У тебя ничего не получится».

Говорите:

✓ «Давай попробуем вместе».

Вместо:

✗ «Ты опять всё испортил».

Говорите:

✓ «Ничего страшного, ошибки случаются. Давай исправим».

♥ Помните!

Самостоятельность формируется не через давление, а через доверие, терпение и постоянную практику.

Ребёнку важно чувствовать:

«Мне доверяют. Я могу попробовать. Ошибаться не страшно. Если мне трудно — взрослый поможет».

Каждое маленькое самостоятельное действие сегодня — это шаг к уверенному, ответственному и самостоятельному человеку завтра!

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Ребёнок и гаджеты: правила безопасного использования»

Гаджет — помощник, но не замена общению

Телефон, планшет, компьютер и телевизор могут быть полезными инструментами для обучения и развлечения. Однако дошкольнику особенно важны **живое общение, движение, игра, творчество и совместные занятия со взрослыми.**

Главная задача родителей — не просто ограничивать гаджеты, а **научить ребёнка пользоваться ими безопасно и разумно.**

Установите понятные правила

Заранее договоритесь:

- когда ребёнок может пользоваться гаджетом;
- сколько времени длится занятие;
- какие мультфильмы и игры разрешены;
- что делать после окончания времени;
- где ребёнок может пользоваться устройством.

Правила должны быть простыми и одинаковыми каждый день.

Не заменяйте гаджетом основные потребности ребёнка

У дошкольника каждый день должно оставаться время для:

 активного движения и прогулок;

☐ свободной игры;

 чтения книг;

 рисования и творчества;

 общения с родителями и сверстниками;

 полноценного сна;

 спокойного приёма пищи.

Гаджет не должен вытеснять сон, движение, общение и игру.

Заботьтесь о здоровье глаз и тела

Во время использования гаджета:

- ребёнок должен сидеть удобно;
- экран не следует держать слишком близко к лицу;
- освещение должно быть достаточным;
- ребёнок не должен долго находиться в одной позе;
- делайте регулярные перерывы и переключайтесь на движение.

После просмотра полезно предложить ребёнку встать, пройтись, посмотреть вдаль, сделать небольшую разминку.

Выбирайте содержание вместе

Для дошкольника важно, **что именно он смотрит и во что играет.**

Перед тем как разрешить мультфильм или игру, обратите внимание:

- соответствует ли содержание возрасту ребёнка;
- нет ли пугающих сцен;
- нет ли агрессивного поведения;
- понятны ли ребёнку сюжет и правила;
- чему учит просмотр или игра.

По возможности смотрите мультфильмы вместе и обсуждайте их.

Спросите:

«Что произошло?»

«Почему герой так поступил?»

«Как можно было ему помочь?»

Так гаджет становится поводом для общения и развития речи.

Учите правилам безопасности

Объясните ребёнку:

- ✗ нельзя сообщать незнакомым людям своё имя, адрес, телефон и другие личные сведения;
- ✗ нельзя самостоятельно переходить по незнакомым ссылкам;
- ✗ нельзя разговаривать с незнакомцами в интернете;
- ✗ нельзя отправлять фотографии без разрешения родителей;
- ✗ нельзя скачивать игры и приложения самостоятельно;
- ✗ если что-то испугало или показалось странным, нужно сразу рассказать взрослому.

Для маленького ребёнка желательно использовать **родительский контроль и настройки безопасности**, соответствующие возрасту.

Показывайте личный пример

Ребёнок копирует поведение взрослых.

Если родители постоянно смотрят в телефон во время еды, разговора или игры, ребёнку сложно объяснить, почему ему гаджет нужно отложить.

Попробуйте создать семейные правила:

-  во время еды — без телефонов;
-  во время общения — телефоны откладываем;
-  перед сном — спокойные занятия без экранов;
-  во время совместной игры — взрослый тоже убирает телефон.

Предлагайте интересную альтернативу

Если просто забрать гаджет, ребёнок может расстроиться.

Предложите вместо него:

-  порисовать;
- ☐ собрать пазл;
- ☐ построить дом из конструктора;
-  почитать книгу;
-  поиграть с мячом;
-  придумать сюжетную игру;
-  приготовить что-нибудь вместе;
-  отправиться на прогулку.

Чем больше у ребёнка интересных занятий в реальной жизни, тем меньше потребность постоянно обращаться к экрану.

Что делать, если ребёнок не хочет выключать гаджет?

Заранее предупредите:

«Через 10 минут будем заканчивать».

Затем:

«Осталось 5 минут».

И:

«Время закончилось. Сейчас выключаем».

Старайтесь не отбирать устройство внезапно.

Если ребёнок расстроился, спокойно признайте его чувство:

«Я вижу, что тебе хочется ещё посмотреть. Тебе трудно остановиться. Но наше время закончилось».

Не нужно вступать в длительный спор.

⊘ Не используйте гаджет как постоянную награду или наказание

Постоянная схема:

«Будешь хорошим — дам телефон»

может сделать гаджет особенно желанным.

Лучше воспринимать его как **один из видов деятельности**, который имеет своё время и правила.

✳ Простое семейное правило

Сначала — сон, движение, общение, игра и обязанности.

Потом — время для гаджета.

♥ Помните!

Ребёнку дошкольного возраста нужен не экран вместо взрослого, а **взрослый рядом с экраном**.

Обсуждайте увиденное, играйте вместе, устанавливайте понятные правила и показывайте собственный пример.

Гаджеты должны помогать ребёнку развиваться, а не заменять ему детство.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Эмоции ребёнка: учимся понимать и принимать»

👂 Эмоции — важная часть жизни ребёнка

Радость, грусть, страх, злость, обида, удивление — все эти чувства естественны для ребёнка. Дошкольник ещё только учится **распознавать свои эмоции, называть их словами и управлять своим поведением**. Поэтому иногда он выражает чувства плачем, криком, упрямством или капризами.

Главная задача взрослого — не запретить эмоции, а **помочь ребёнку понять их и научиться выражать безопасным способом**.

♥ Принимайте чувства ребёнка

Важно помнить:

Принять эмоцию — не значит разрешить любое поведение.

Можно сказать:

«Я понимаю, что ты злишься».

«Тебе очень хотелось эту игрушку, поэтому ты расстроился».

«Ты можешь сердиться, но нельзя бить другого человека».

Так ребёнок понимает: **«Мои чувства нормальны, но я должен учиться выражать их правильно»**.

🗣️ Учите ребёнка называть эмоции

Используйте слова, описывающие чувства:

😊 радость

☹️ грусть

😡 злость

😱 страх

😞 обида

😲 удивление

😊 спокойствие

В течение дня спрашивайте:

- «Как ты себя сейчас чувствуешь?»
- «Что тебя порадовало?»
- «Что тебя расстроило?»
- «Ты сейчас злишься или тебе грустно?»
- «Что может помочь тебе успокоиться?»

Постепенно ребёнок начинает понимать свои переживания и выражать их словами.

☐ Показывайте пример

Ребёнок учится управлять эмоциями, наблюдая за взрослыми.

Рассказывайте о своих чувствах:

«Я сейчас немного устала, поэтому хочу немного отдохнуть».

«Мне было неприятно, когда ты разбросал игрушки. Давай вместе наведём порядок».

Так ребёнок видит, что **чувства можно выражать словами, а не криком или агрессией**.

🎭 Играйте в эмоции

Игры помогают ребёнку лучше понимать себя и окружающих.

«Покажи настроение»

Предложите показать мимикой:

😊 радость

☹️ грусть

😡 злость

😱 страх

😲 удивление.

«Угадай эмоцию»

Взрослый показывает эмоцию, ребёнок угадывает её.

«Что чувствует герой?»

Рассмотрите картинку или прочитайте сказку и спросите:

«Что сейчас чувствует герой?»

«Почему ему грустно?»

«Как мы можем ему помочь?»

☐ **Помогайте ребёнку успокоиться**

Когда ребёнок сильно расстроен, не всегда нужно сразу объяснять, почему он неправ.

Сначала помогите ему успокоиться:

- обнимите, если ребёнок этого хочет;
- предложите спокойно посидеть;
- сделайте вместе несколько медленных вдохов;
- предложите попить воды;
- переключите внимание на спокойную деятельность;
- побудьте рядом.

Когда ребёнок успокоится, можно обсудить произошедшее.

⊘ **Чего делать не стоит?**

Не говорите:

✗ «Не плачь!»

✗ «Мальчики не боятся».

✗ «Девочки должны быть спокойными».

✗ «Тебе нечего бояться».

✗ «Перестань немедленно».

✗ «Ты плохой ребёнок».

✗ «Посмотри, другие дети не капризничают».

Такие фразы не помогают справиться с эмоцией. Ребёнок может решить, что его чувства неправильные или что о них нельзя говорить.

👉 **Учите выражать эмоции безопасно**

Вместо того чтобы кричать или ударять, ребёнок может:

🗣️ сказать: «Я злюсь!»

☐ попросить помощи;

🎨 нарисовать своё настроение;

☐ рассказать о чувствах игрушке;

🌬️ сделать несколько спокойных вдохов;

🚶 немного подвигаться или пройтись;

☐ попросить обнять его.

💖 **После эмоционального всплеска**

Когда ребёнок успокоится, спокойно обсудите ситуацию:

«Что произошло?»

«Что ты почувствовал?»

«Почему ты так отреагировал?»

«Как можно поступить в следующий раз?»

Не нужно долго ругать ребёнка. Важнее помочь ему найти другой способ поведения.

★ Помните о трёх шагах

Увидеть → назвать → помочь.

66 Увидеть: «Я вижу, что ты расстроен».

🔊 Назвать: «Ты злишься, потому что игра закончилась».

□ Помочь: «Давай вместе успокоимся и подумаем, что будем делать дальше».

🌟 Главное правило

Все эмоции имеют право на существование, но не любое поведение допустимо.

Ребёнок имеет право злиться, грустить, бояться и радоваться. Взрослый помогает ему выражать эти чувства **безопасно и приемлемо**.

♥ Помните!

Ребёнок учится управлять эмоциями постепенно.

Ему нужны:

любовь + принятие + спокойный взрослый + понятные границы + личный пример.

Не стремитесь воспитать ребёнка, который никогда не злится или не плачет. Помогите ему стать ребёнком, который **понимает свои чувства и умеет справляться с ними**.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Воспитываем самостоятельность»

Самостоятельность — важный навык ребёнка

Самостоятельность помогает ребёнку становиться **уверенным, ответственным и активным**. Она формируется постепенно — через ежедневные действия, поручения, выбор и возможность пробовать новое.

Для дошкольника важно не только получить результат, но и почувствовать:

«Я могу сам!»

Что ребёнок может делать самостоятельно?

В возрасте 3–5 лет ребёнок постепенно может учиться:

- самостоятельно одеваться и раздеваться;
- складывать одежду на своё место;
- убирать игрушки после игры;
- мыть и вытирать руки;
- пользоваться ложкой и чашкой;
- самостоятельно есть;
- пользоваться туалетом;
- чистить зубы с помощью взрослого;
- убирать за собой после занятий;
- выполнять небольшие поручения по дому;
- выбирать из двух предложенных вариантов.

Не обязательно требовать идеального выполнения. Главное — участие и желание ребёнка **попробовать**.

Не спешите делать всё за ребёнка

Часто взрослому проще и быстрее сделать самому:

«Давай я тебя одену».

«Я сама уберу, ты ещё маленький».

Но если постоянно помогать ребёнку там, где он уже способен справиться, самостоятельность развивается медленнее.

Лучше сказать:

«Попробуй сам. Если будет трудно — я помогу».

Давайте ребёнку время

Самостоятельное действие может занимать больше времени.

Если ребёнок пытается застегнуть пуговицу, надеть обувь или убрать игрушки, не торопите его.

Терпение взрослого — важная часть обучения самостоятельности.

Учите постепенно

Сложное действие разделите на небольшие шаги.

Например, уборка игрушек:

1. собрать машинки;
2. сложить кубики;
3. поставить книги на полку;
4. проверить, всё ли убрано.

Так ребёнку проще понять, что от него требуется.

Формируем самостоятельность через игру

Дошкольнику легче учиться в игровой форме.

- 🧸 «Соберём куклу на прогулку» — ребёнок выбирает одежду и помогает одеть куклу.
- 🧸 «Маленький помощник» — ребёнок помогает накрывать на стол, складывать салфетки.
- 🧸 «Куда положить?» — вместе распределяйте игрушки по местам.
- 🧸 «Что сначала, что потом?» — ребёнок составляет последовательность утренних или вечерних дел.

🏠 Давайте посильные поручения

Ребёнок может:

- убрать свои игрушки;
- поставить обувь на место;
- отнести одежду в определённое место;
- полить комнатные растения вместе со взрослым;
- помочь накрыть на стол;
- собрать книги;
- выбросить бумагу в мусорное ведро;
- помочь убрать материалы после творчества.

Поручения должны соответствовать возрасту и возможностям ребёнка.

💬 Давайте выбор

Самостоятельность развивается, когда ребёнок может принимать небольшие решения.

Предлагайте выбор:

«Ты хочешь синюю или зелёную кофту?»

«Сначала будем собирать игрушки или книги?»

«Какую сказку прочитаем перед сном?»

Не предлагайте слишком много вариантов. **Два-три варианта вполне достаточно.**

★ Хвалите за старание

Старайтесь отмечать не только результат, но и усилия ребёнка.

Вместо:

✗ «Наконец-то ты сам оделся».

Лучше:

✓ «Ты сегодня сам надел футболку и носочки!»

Вместо:

✗ «Ты плохо убрал игрушки».

Лучше:

✓ «Ты сам собрал кубики. Давай вместе закончим уборку».

⊘ Чего делать не стоит?

✗ Не делать всё за ребёнка.

✗ Не торопить его постоянно.

✗ Не высмеивать ошибки.

✗ Не говорить: «Ты ничего не умеешь».

✗ Не сравнивать с другими детьми.

✗ Не требовать невозможного для возраста.

✗ Не использовать самостоятельность как наказание.

✗ Не запрещать ребёнку пробовать из-за страха, что он что-то испортит.

♥ Если ребёнок говорит: «Я сам!»

Это не каприз, а важный этап развития.

Если действие безопасно, **позвольте ребёнку попробовать.**

Можно сказать:

«Хорошо, попробуй сам. Я рядом».

Если ребёнок не справляется:

«Давай посмотрим, что получилось. Хочешь, я немного помогу?»

Помощь должна быть такой, чтобы ребёнок смог продолжить действие самостоятельно.

✳ Формула самостоятельности

Показать → объяснить → дать попробовать → помочь при необходимости → похвалить.

Постепенно ребёнок будет нуждаться во всё меньшей помощи взрослого.

♥ Помните!

Самостоятельность не формируется за один день.

Каждый раз, когда ребёнок:

сам одевается, убирает игрушки, принимает небольшое решение, помогает взрослому или пытается справиться с трудностью,

он делает шаг к уверенности в себе.

Не стремитесь сделать всё быстрее. Дайте ребёнку возможность научиться самому.

☞ Главное правило

Не делайте за ребёнка то, что он уже может сделать сам.

Поддерживайте, помогайте и будьте рядом — но оставляйте ребёнку пространство для самостоятельных действий.

«Я сам!» — это не проблема. Это начало самостоятельности!

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Как формировать у ребёнка уверенность в себе»

🔑 Что такое уверенность в себе?

Уверенный в себе ребёнок — это не тот, кто никогда не ошибается и всегда добивается своего.

Это ребёнок, который постепенно учится: пробовать новое; выражать своё мнение; обращаться за помощью; спокойно относиться к ошибкам; принимать свои успехи и неудачи; верить в свои возможности; взаимодействовать с другими детьми и взрослыми.

Уверенность формируется прежде всего в семье — через любовь, поддержку, доверие и уважение.

❤ Принимайте ребёнка таким, какой он есть

Ребёнку важно знать:

«Меня любят не только тогда, когда я послушный и всё делаю правильно».

Говорите:

«Я люблю тебя».

«Мне нравится проводить с тобой время».

«Ты для меня важен».

Не связывайте любовь с достижениями ребёнка.

★ Хвалите правильно

Хвалите не только результат, но и **усилия ребёнка**.

Вместо:

✗ «Ты самый умный!»

лучше:

✓ «Ты очень старался решить эту задачу».

Вместо:

✗ «Какой красивый рисунок!»

лучше:

✓ «Ты сам придумал такой интересный рисунок».

Так ребёнок понимает, что успех зависит от его стараний.

👏 Позволяйте ребёнку пробовать

Если ребёнок хочет самостоятельно одеться, собрать конструктор или выполнить небольшое поручение, дайте ему возможность попробовать.

Даже если у него получится не сразу, не спешите делать всё за него.

Скажите:

«Попробуй сам. Я рядом».

«Если будет трудно, мы справимся вместе».

🌀 Учите спокойно относиться к ошибкам

Ошибки — естественная часть обучения.

Если ребёнок что-то сделал неправильно, не говорите:

✗ «У тебя ничего не получится».

✗ «Ты опять всё испортил».

Лучше:

«Не получилось с первого раза. Давай попробуем ещё».

«Ошибаться нормально. Давай подумаем, как можно сделать по-другому».

👂 Слушайте мнение ребёнка

Задавайте вопросы и внимательно слушайте ответы.

Например:

- «Что ты думаешь?»
- «Как ты хочешь сделать?»
- «Какую игру выберем?»
- «Что тебе больше нравится?»
- «Как ты думаешь, что произошло?»

Не высмеивайте ответы ребёнка и не перебивайте его.

👉 Давайте посильные поручения

Ребёнку важно чувствовать, что взрослые ему доверяют.

Можно поручить:

- убрать игрушки;
- полить цветы вместе со взрослым;
- разложить салфетки;
- собрать книги;
- помочь накрыть на стол;
- выбрать одежду из двух вариантов.

После выполнения скажите:

«Спасибо, ты мне очень помог».

👏 Поддерживайте инициативу

Если ребёнок придумал новую игру, способ построить дом или нарисовать картинку, не спешите исправлять его.

Спросите:

«Расскажи, что ты придумал».

«А что будет дальше?»

Так развивается самостоятельность, творчество и вера в собственные идеи.

🚫 Не сравнивайте ребёнка с другими

Фразы:

✗ «Посмотри, Маша уже умеет».

✗ «Другие дети не боятся».

✗ «Почему ты не можешь, как он?»

могут снижать самооценку ребёнка.

Лучше сравнивать ребёнка с его собственными предыдущими результатами:

«Вчера тебе было трудно застегнуть пуговицу, а сегодня ты уже смог сам».

🗣️ Учите ребёнка говорить о своих чувствах

Уверенность связана с умением выражать свои эмоции.

Помогайте ребёнку говорить:

- «Мне страшно».
- «Я расстроился».
- «Мне не нравится».
- «Я хочу попробовать».
- «Мне нужна помощь».
- «Я не согласен».

Ребёнок должен знать, что его чувства и мнение важны.

🌟 Учите общаться со сверстниками

Разыгрывайте дома ситуации:

«Как попросить игрушку?»

«Можно я поиграю после тебя?»

«Как познакомиться?»

«Привет! Давай играть вместе».

«Что делать, если тебе отказали?»

«Хорошо, я подожду».

Через игру ребёнку легче научиться взаимодействовать с другими.

⊗ Чего делать не стоит?

✗ Не унижайте ребёнка.

✗ Не высмеивайте его страхи и ошибки.

✗ Не сравнивайте его с другими детьми.

✗ Не навешивайте ярлыки: «ты трус», «ты неумеха», «ты ленивый».

✗ Не критикуйте ребёнка при посторонних.

✗ Не требуйте постоянных побед.

✗ Не делайте за ребёнка всё, что он может выполнить самостоятельно.

✗ Не используйте фразы «ты должен» и «у тебя всё равно не получится».

Помните о личном примере

Ребёнок наблюдает за взрослыми.

Если родители спокойно относятся к своим ошибкам, умеют просить о помощи, пробуют новое и не боятся неудач, ребёнок учится тому же.

Можно говорить:

«У меня сегодня не получилось. Ничего страшного, я попробую ещё раз».

Так вы показываете ребёнку, что **ошибка — это не поражение, а возможность научиться чему-то новому.**

♥ Полезные фразы для уверенности ребёнка

♥ «Я верю в тебя».

♥ «У тебя получится».

♥ «Попробуй, я рядом».

♥ «Ты можешь попросить меня о помощи».

♥ «Не получилось сейчас — получится позже».

♥ «Мне интересно узнать, что ты думаешь».

♥ «Я вижу, как ты стараешься».

♥ «Спасибо, что попробовал».

👂 Главное правило

Не воспитывайте уверенность постоянной похвалой — создавайте ситуации, в которых ребёнок сможет почувствовать: «Я могу!»

Давайте ребёнку возможность выбирать, пробовать, ошибаться, исправлять ошибки и добиваться результата самостоятельно.

★ Помните!

Уверенность ребёнка начинается с ощущения:

«Меня любят. Меня слышат. Мне доверяют. Я могу ошибаться. У меня получится, если я буду стараться».

Ваше внимание, принятие и поддержка — лучшая основа для формирования здоровой самооценки ребёнка.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Развиваем память и внимание дошкольника в обычных домашних делах»

📌 Почему важно развивать память и внимание?

Память и внимание помогают ребёнку:

- запоминать новую информацию;
- слушать и понимать речь взрослого;
- выполнять инструкции;
- концентрироваться на задании;
- замечать изменения и детали;
- учиться планировать свои действия;
- успешно осваивать новые знания и навыки.

Развивать эти способности необязательно только за столом. **Обычные домашние дела могут стать интересными развивающими играми.**

🏠 Используйте повседневные ситуации

На кухне

Попросите ребёнка запомнить небольшой список:

«Принеси, пожалуйста, ложку, салфетку и чашку».

Постепенно увеличивайте количество предметов.

Можно спросить:

«Что мы сначала положили на стол? А что потом?»

Во время уборки

Предложите ребёнку посмотреть на комнату, затем попросите закрыть глаза и изменить что-нибудь:

- переставьте игрушку;
- уберите книгу;
- поменяйте местами два предмета.

Спросите:

«Что изменилось?»

Во время одевания

Предложите запомнить последовательность:

«Сначала надеваем носочки, потом брюки, затем кофту».

Пусть ребёнок попробует самостоятельно вспомнить порядок действий.

🎲 Игры на развитие внимания

«Найди отличие»

Рассмотрите две похожие картинки и предложите найти отличия.

«Что изменилось?»

Положите 4–5 предметов. Ребёнок рассматривает их, затем закрывает глаза. Уберите один предмет. Пусть ребёнок определит, чего не стало.

«Что лишнее?»

Назовите несколько слов:

«Яблоко, груша, банан, машина».

Спросите:

«Что здесь лишнее? Почему?»

«Слушай внимательно»

Договоритесь о слове-сигнале. Например, когда ребёнок слышит слово «солнышко», он хлопает в ладоши.

☑ Игры на развитие памяти

«Запомни и повтори»

Назовите 3–4 слова:

«Кот, мяч, яблоко, машина».

Попросите ребёнка повторить их.

Со временем количество слов можно постепенно увеличивать.

«Что было сначала?»

После прочтения небольшой сказки спросите:

- «Кто был главным героем?»
- «Что произошло сначала?»
- «Что было потом?»
- «Чем закончилась история?»

«Магазин»

Попросите ребёнка запомнить несколько продуктов:

«Нам нужно купить хлеб, молоко и яблоки».

В магазине предложите вспомнить список.

📖 Читайте и обсуждайте

Ежедневное чтение — прекрасная возможность развивать память и внимание.

После рассказа задавайте вопросы:

- Кто был главным героем?
- Где происходили события?
- Что сделал герой?
- Кто ему помог?
- Что произошло в конце?

Не превращайте чтение в проверку. **Обсуждайте содержание спокойно и в форме беседы.**

🚶 Развиваем внимание во время прогулки

Предложите ребёнку выполнить небольшие задания:

- ◆ найти 3 предмета красного цвета;
- ◆ посчитать машины определённого цвета;
- ◆ заметить птицу, дерево, лавочку;
- ◆ запомнить, какие звуки слышны вокруг;
- ◆ найти дорогу от одного знакомого места до другого.

Можно играть:

«Кто первый заметит что-нибудь круглое?»

«Давай найдём пять зелёных предметов».

🎨 Развиваем память через творчество

После совместного рисования попросите ребёнка вспомнить:

- какие цвета использовали;
- что рисовали сначала;
- что добавили потом;
- какие детали нарисовали.

Можно предложить:

«Посмотри на картинку 30 секунд. Теперь закрой её и расскажи, что запомнил».

✓ Не забывайте о движении

Память и внимание хорошо развиваются и в подвижных играх.

«Делай наоборот»

Взрослый говорит:

«Руки вверх» — ребёнок опускает руки.

«Сделай шаг вперёд» — ребёнок делает шаг назад.

«Повтори движение»

Взрослый выполняет несколько движений, а ребёнок старается повторить их в том же порядке.

◀ Сколько заниматься?

Для дошкольника лучше **короткие и регулярные игры**, чем длительные занятия.

Достаточно использовать развивающие задания по несколько минут в течение дня:

- во время приготовления еды;
- уборки;
- прогулки;
- одевания;
- чтения;
- совместной игры.

⊗ Чего делать не стоит?

✗ Не заставляйте ребёнка долго заниматься.

✗ Не ругайте за ошибки.

✗ Не говорите: «У тебя плохая память».

✗ Не сравнивайте ребёнка с другими детьми.

✗ Не превращайте каждую игру в проверку.

✗ Не давайте сразу слишком сложные задания.

✗ Не требуйте мгновенного ответа.

Если ребёнок затрудняется, дайте ему подсказку и возможность подумать.

★ Полезная формула

Посмотреть → услышать → запомнить → повторить → применить.

Чем чаще ребёнок использует память и внимание в повседневной жизни, тем естественнее они развиваются.

♥ Помните!

Для развития памяти и внимания ребёнку не нужны сложные упражнения и специальные пособия.

Ваш разговор, совместная уборка, поход в магазин, прогулка, чтение книги и приготовление еды — всё это возможности для развития.

Главное — превратить обычные дела в интересную игру.

🌀 Главное правило

Не проверяйте ребёнка — играйте с ним!

Когда ребёнку интересно, он легче сосредотачивается, запоминает новую информацию и с удовольствием учится.

Играем, разговариваем, наблюдаем — и вместе развиваем память и внимание!