

выгуливать домашних животных. Зимой ребёнку можно доверить убирать своей маленькой лопаткой снег, а осенью и весной — листья. Детям такое занятие очень нравится. В этом возрасте детям можно поручить самостоятельно сервировать стол.

**В 7 лет** уже появляется ответственность за собственное имущество. Например, разрешите ребёнку ухаживать своим за велосипедом: следить за его сохранностью, разбирать, смазывать. Ему можно позволить не только кормить и выгуливать животное, но и мыть его, дрессировать. Семилетний ребёнок способен помогать маме нести из магазина какие-нибудь нетяжёлые продукты.

Главное, в трудовом воспитании - это системность.

Говорите своим детям, что любая работа — это радость, потому что она даёт людям удовольствие и результат.

### **Играем – здоровье укрепляем.**

Игры, помогут вашим детям в целом укрепить свой организм и сделать его менее подверженным риску различным заболеваниям.

**Игры на развитие дыхания** (неправильное дыхание может отразиться на общем состоянии организма, ведь именно кислород питает все системы и органы человека, приводит их в действие):

**«У кого шарик выше».** Цель игры: улучшение функций дыхания, повышение тонуса. Правила: на небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и подпрыгнув, подуть на шарик. У кого шарик отлетел дальше, то и побеждает.

**«Пузырь лопнул».** Цель: формирование углубленного дыхания. Правила: Ребенок «надувает шарик», широко разводя руки в стороны, глубоко вдохнув, выдыхает его в воображаемый шар через рот «ф-ф-ф», медленно соединяя ладоши. По хлопку взрослого шар лопается – дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух, дети произносят звук «ш-ш-ш». Шарик надуваем 2 -3 раза.

**Игры на профилактику плоскостопия.**

**«Уберём игрушки».** Цель: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп. Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов» Правила: пальцами ног собрать игрушки в определённое место, выигрывает тот, кто больше соберет.

**Игры на формирования правильной осанки.**

**Игра «Качели-карусели»** Цель игры: расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата. Правила: родители поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой - за обе ноги, и раскачивает его в выпрямленном положении со словами: «Кач, кач, качели». Затем один из

взрослых продолжает держать ребенка под мышки (*другой отпускает*) и кружится вместе с ним вправо и влево (*получаются карусели*) со словами: «Полетели карусели». Желательно игру проводить под ритмичную музыку. Игра проводится в заключительной фазе занятий, когда ребенок почувствовал усталость.

### **Совместный досуг – укрепляет семью.**

Современные родители зачастую делают свои «взрослые дела», в которых ребёнок не участвует. Родители аргументируют это нехваткой времени, а иногда тем, что им, просто скучно играть с детьми в детские игры.

**В то время как семейный досуг очень разнообразен и увлекателен:**



- любительские занятия (цветоводство, коллекционирование, уход за домашними животными и т. д.);
- совместные занятия творчеством: рисование, поэзия, музицирование, пение, вышивание, любительская видеосъёмка, фотосъёмка и т. п.);
- домашние спектакли и праздники: организация театрализованных и театральной деятельности
- (переодевание, гримировка, розыгрыши, с включением игровых программ и конкурсов);
- семейное чтение;
- игры с детьми (настольные, ролевые и т. д.);
- оздоровительный и спортивный семейный отдых
- (эстафеты, массовые забеги, велопрогулки и т. д.);
- совместное посещение культурно - зрелищных мероприятий (театров, музеев, кинотеатров, концертов);
- посещение гостей;
- семейный отдых вне дома (дача, семейный туризм);
- совместная рыбалка;
- совместный воскресный шопинг;
- вечер в кругу семьи.

*Любите своих детей!*



**Подготовила  
социальный педагог Гурова Е.В.**

## Мальчики и девочки.

**Девочки** менее подвижны, более усидчивы. В отличие от мальчиков, боятся ошибиться, ориентированы на похвалу взрослого, озабочены внешним эффектом.

Для того чтобы девочка достигла здоровой гендерной идентичности, необходимы теплые и близкие отношения и с матерью и с отцом, а родителям необходимо подчёркивать нежные и заботливые отношения в паре, чтобы у девочки сложились впечатления о счастливой семейной жизни.



Отцу следует находить время на общение с дочерью, показывать, что дочь отличается от него, она другого пола, но делать это он должен с уважением и благожелательностью, чтобы она поняла, что достойна любви мужчины.

У мамы с дочерью должны быть свои «женские секреты»: мама должна находить время для уединения с дочерью, сделать эти беседы традиционными. Мама должна привлекать дочь к «женским» домашним делам, передавая ей секреты своего мастерства.

**Мальчики** более подвижны, менее усидчивы, смелее девочек. Менее исполнительны.

Папам в общении с сыновьями следует сдерживать эмоции, которые могут подавить его мужское начало (разговаривать, не повышая тона, спокойно).

Мальчикам часто не хватает положительной мотивации: нужно не ЗАПРЕЩАТЬ, а РАЗРЕШАТЬ что – то дополнительное за хороший поступок.

Необходимо разрешать мальчикам проявлять свою эмоциональность – разрешать плакать, например (т.е. быть естественными).

Мамам мальчиков нужно доверять мужской интуиции пап: они чувствуют, как нужно воспитывать мужчину.

Мальчикам нужно организовать режим и дисциплину: это формирует его ответственность! Обязательно поощрять желание делать в доме мужскую работу!

Использовать юмор в общении – для снижения агрессивности и страха перед ответственностью.

## Полезные привычки,

которыми должен овладеть ребенок дошкольного возраста:

- пользоваться только личными предметами гигиены;
- следить за состоянием одежды, обуви;
- мыть руки перед приемом пищи;
- каждое утро делать зарядку;

- правильно ухаживать за зубами;
- вежливо просить, вместо того, чтобы кричать и требовать;
- благодарить взрослых за выполненную просьбу;
- здороваться и прощаться;
- не мешать другим детям и взрослым а столом, на прогулке, во время занятий и т.д.;
- убирать на место игрушки, книжки;
- уступать место взрослым, мальчики-девочкам;
- проявлять заботу о младших.

## Дети, которые читают станут взрослыми, которые думают.

Рассказывайте детям о ценности чтения. Приводите примеры положительного влияния книги на вашу собственную жизнь или жизнь других людей.

### **Книги для детей 2-3 лет:**

Русские народные сказки о животных (Колобок, Теремок, Репка, Курочка ряба, Заюшкина избушка);  
Сутеев В. «Сказки и картинки»;  
Барто А. циклы стихов «Игрушки»; Чарушин Е. «Кошка», «Курочка», «Как Томка научился плавать»;  
Ушинский К. Рассказы о животных, о детях;  
Благинина Е. Стихи о природе, о маме, о том, как детки маме помогают;  
Поттер Б. «Ухти-Тухти», «Флопси, Мопси и Ватный хвост»;  
Питто Ф. «Разноцветные слоны».

### **Книги для детей 3-5 лет:**

Ганина М. «Тяпки и Лёша»;  
Гаршин В. «Лягушка-путешественница»;  
Георгиев С. «Ёлки-палки или Фельдмаршал Пулькин», «Один мальчик, одна девочка», «Кошачье заклинание», «Пузвочки»;  
Дружков Ю. «Приключения Карандаша и Самоделкина»;  
Ежикова З. «Крот и его друзья»;  
Житков Б. «Что я видел», «Рассказы о животных», «Про Пудю», «Как я ловил человечков», «Что бывало»;  
Журавлева Е. «Фунтик» и другие книги;  
Жуковский В. «Стихи для детей»;  
Заходер Б. «Стихи для детей».

### **Книги для детей 5-7 лет:**

Аксаков С. «Аленький цветочек»;  
Александрова Г. «Домовенок Кузька и волшебные вещи» (с продолжениями);  
Бианки В. «Лесная газета», «Синичкин календарь»;  
Гайдар А. «Голубая чашка», «Чук и Гек»;  
Катаев В. «Цветик-семицветик», «Дудочка, кувшинчик», «Волшебный рог Оберона»;

Пермяк Е. Сказки;  
Перова О. «Ребята и зверята»;  
Шварц Е. «Золушка», «Снежная королева», «Обыкновенное чудо», «Два клена»;  
Ягдфельд и Гернет Н. «Катя и крокодил».

**Секрет приучения ребенка к труду заключается** в постепенном его приобщении к домашней работе. Важно, чтобы он начал получать радость от выполнения какого-то одного дела.

Наградой или поощрением ребёнка за выполненный труд может быть не только что-то материальное. Иногда достаточно признания родителей: «Ты — мой помощник», «Моя хозяйшкa».



**Малыша в возрасте 1-3 лет** можно хвалить за то, что он возвращает вещи на свои места, это может превратиться в очень весёлую игру. Ещё ребёнок может вытирать запачканный стол своей тряпочкой. У него может быть маленькая щётка и совочек, чтобы подметать. Ближе к трём годам ребёнок может уже собирать свои игрушки, книжки. На кухне он способен помочь отнести салфетки и тарелки на стол. Малышу можно доверить разложить продукты из сумки по местам.

**В возрасте 4 года ребёнка** можно брать с собой в магазин, доверить выбирать крупы, макароны, овощи. По расписанию и под наблюдением родителей малыш может кормить домашних животных. Также он способен помогать родителям застилать постель, развешивать после стирки носочки, платочки и складывать небольшие сухие вещи. На кухне его можно приобщить к готовке сухих завтраков на всю семью, например, хлопьев.

**В 5 лет** с разрешения мамы ребенок может приготовить какие-то ингредиенты для блюда, например, измельчить сыр на тёрке. Также его можно попросить наводить порядок в своей комнате, самостоятельно одеваться и класть свою одежду на место, сортировать белье для стирки, помогать выносить мусор, мыть машину.

**В 6 лет** ребёнок может пылесосить, поливать растения, собирать для себя перекус на занятия или в длительную прогулку. Он может начать вместе с родителями