

Всё начинается с семьи

Что же ребёнок должен знать о понятии «семья», и какова роль семьи в воспитании ребёнка?

Семья – это дом, где всегда тепло. Место, где живут любимые и любящие ребёнка люди. Семья – это всё самое первое в его маленькой жизни: общение, досуг, ценности, опыт. Именно в семье ребёнок приобретает важные сведения о мире и отношениях. Основываясь на принятой в семье модели поведения выстраивает собственную, начинает оценивать роль каждого человека в жизни общества. Поэтому каждый новый день вашего малыша должен быть полон открытий, запоминаться яркими событиями и интересными событиями. Поддерживайте связь младшего поколения со старшим: пусть читают вслух любимые сказки, вместе смотрят фотографии и гуляют. Чаще устраивайте семейные праздники и тёплые встречи в уютной обстановке. Сделайте так, чтобы в вашем доме любовь, доверие и уважение превращались из высокопарных слов в настоящие чувства.

Воспитатель: Лавлова Т.В.

Как важно быть ответственным

Не стоит требовать от ребёнка послушания и определённого стандарта поведения без объяснений. Используйте просьбы и поручения, а не приказы и ультиматумы.

Будьте аккуратно со словами «можно» и «нельзя». Заведённый однажды порядок должен соблюдаться без изменений и отступлений. Методы воспитания не должны иметь расхождений у каждого из членов семьи. Иначе у ребёнка вырабатывается неоднозначное представление о морально-этических нормах. Он будет искать поблажек и уходить от ответственности за принятые решения и совершённые поступки. Поэтому не говорите однозначные «нет», если не уверены в собственной выдержке. Чтобы более доступно рассказать ребёнку о чувстве долга и ответственности, придумайте сказку, в которой главным героем будет он сам. Смоделированные ситуации помогут ребёнку многое понять и научат делать выбор между ленью и трудом, добром и злом.

Воспитатель: Лавлова Т.В.

Быть здоровым здорово

Здоровый образ жизни – это особое умение грамотно сочетать правильное питание, личную гигиену, физические нагрузки и отдых. Чтобы помочь вашему малышу быть бодрым, крепким и весёлым, составьте для него распорядок дня, которому также следуете сами. Утро хорошо начинать с

зарядки. Пусть это станет общей игрой: двигайтесь под музыку, приседайте, наклоняйтесь, прыгайте! Постепенно приучайте ребёнка к спорту, находя полезные сезонные занятия: зимой – лыжи и конки, летом – плавание, ролики, бег. В вопросах питания придерживайтесь принципов сбалансированности и соблюдения рациона. Самую калорийную пищу ребёнок должен получать на обед: супы, мясные или рыбные блюда с гарниром. Завтрак и ужин, наоборот не должны быть перегружены и могут включать молочные продукты, овощи, фрукты, каши и запеканки. Не забывайте про напитки. Пешие прогулки на свежем воздухе помогут ребёнку стать более выносливым. Для восстановления сил каждому ребёнку необходим здоровый крепкий сон. У дошкольника он может составлять от 10 до 14 часов в сутки.

Воспитатель: Лавлова Т.В.