

## **Памятка «Навыки этикета, которыми могут овладеть дети подготовительной к школе группы»**

### **1. Сервировка стола и поведение за столом:**

- \*знать разнообразные варианты сервировки стола;
- \*уметь пользоваться столовыми приборами;
- \*непринужденно сохранять правильную осанку;
- \*знать, какими приборами надо пользоваться во время еды, уметь это делать;
- \*владеть основами оформления праздничного стола, уметь складывать тканевые салфетки разнообразными способами.

### **2. Культура внешнего вида:**

- \*одеваться в соответствии с модой, но с учетом своих индивидуальных особенностей и чувства меры;
- \*поддерживать свою одежду и обувь в чистоте и порядке;
- \*уметь самостоятельно причесываться.

### **3. Речевой этикет:**

- \*уметь обратиться с просьбой;
- \*знать правила разговора по телефону;
- \*во время приветствия и прощания использовать разнообразные формулы вежливости.

### **4. Поведение в общественных местах:**

- \*уметь вести себя в театре, кинотеатре, на выставке, в музее, кафе;
- \*знать основные правила поведения в школе, библиотеке.

### **5. Поведение в разнообразных жизненных ситуациях:**

- \*уметь представляться во время знакомства и представлять другого;
- \*выбирать подарки и их преподносить;
- \*уметь принимать гостей и быть гостем.

## **Памятка «Требования компьютерной игры для детей дошкольного возраста»**

В игре не должно быть текстовой информации о ходе и правилах игры. Функцию разъяснения выполняют специальные символы или звуковые сигналы, подсказывающие ребенку последовательность и правильность действий.

Могут использоваться буквы и отдельные слова, написанные буквами больших размеров, больше, чем традиционный шрифт компьютера.

Изображения на экране должны быть достаточно крупными, обобщенными, без мелких и отвлекающих деталей.

Темп движений и преобразований на экране должен быть не слишком быстрый, а количество решаемых игровых заданий регулируется самим ребенком.

В обучающих играх используются правильные ответы, доступные дошкольникам.

Нежелательно применение системы оценок в баллах.

Лучше, если программа имеет логическое завершение, - построен дом, нарисован рисунок.

## **Памятка «Соблюдение правил при организации игровой деятельности детей с компьютером»**

Ребенок может работать за компьютером не более 15 минут в день.

Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня.

В течение недели ребенок может работать с компьютером не более трех раз.

Комната, в которой он работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.

Мебель (стол и стул) по размерам должна соответствовать росту ребенка.

Расстояние от глаз до монитора не должно превышать 60см.

В процессе игры ребенка на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенка.

После игры с компьютером нужно обязательно сделать зарядку для глаз.

Игровую деятельность с компьютером нужно сменить физическими упражнениями и играми.

## Памятка для родителей с советами по проведению игр

Правило первое: игра не должна включать даже малейшую возможность риска, угрожающего здоровью детей. Однако нельзя и выбрасывать из нее трудные правила, выполнить которые нелегко.

Правило второе: игра требует чувства меры и осторожности. Детям свойственны азарт и чрезмерное увлечение отдельными играми. Игра не должна быть излишне азартной, унижать достоинства играющих. Иногда дети придумывают обидные клички, оценки за поражение в игре.

Правило третье: не будьте занудами. Ваше внедрение в мир детской игры – введение туда новых, развивающих и обучающих элементов – должно быть естественным и желанным. Не устраивайте специальных занятий, не дергайте ребят, даже когда у вас появилось свободное время. Не прерывайте, не критикуйте, не смахивайте пренебрежительно в сторону тряпочки и бумажки. Или учитесь играть вместе с детьми, незаметно и постепенно предлагая свои варианты какого-то интересного дела, или оставьте их в покое. Добровольность – основа игры.

Правило четвертое: не ждите от ребенка быстрых и замечательных результатов. Может случиться и так, что вы вообще их не дождетесь! Не торопите ребенка, не проявляйте свое нетерпение. Самое главное – это те счастливые минуты и часы, что вы проводите со своим ребенком. Играйте, радуйтесь открытиям и победам – разве не ради этого придумываем мы игры, затеи.

Правило пятое: поддерживайте активный, творческий подход к игре. Дети большие фантазеры и выдумщики. Они смело привносят в игру свои правила, усложняют или упрощают содержание игры. Но игра – дело серьезное и нельзя превращать ее в уступку ребенку, в милость по принципу «чем бы дитя ни тешилось».

## Памятка родителям о закаливании детей в семье

Скоро Ваш малыш пойдет в школу. Готов ли он к этому? Ведь школа предъявляет высокие и серьезные требования к здоровью детей. У Вас есть время укрепить здоровье малыша, подготовить его физически к предстоящей напряженной умственной деятельности.

Известно, что чаще всего дети пропускают уроки из-за простудных заболеваний, а самое действенное средство борьбы с ними - закаливание.

Одно из удивительных свойств организма - способность отвечать защитными реакциями на изменяющиеся условия окружающей среды и, в частности, на колебания температуры, формируется постепенно и в дошкольном возрасте оно еще очень не совершенно и нуждается в постоянной тренировке.

Под закаливанием следует понимать использование естественных сил природы (воздуха, воды, солнца) для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям. Весь повседневный быт ребенка надо строить так, чтобы он не изнеживался, а закалялся. Первым требованием является обеспечение чистого, свежего воздуха в помещении и правильное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

**Однако пользу закаливающие процедуры принесут при соблюдении следующих правил:**

- предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает Вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья;
- постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воздуха, воды, солнца);
- закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект;
- добивайтесь положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.

**Закаливание воздухом** - это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка, и многократное проветривание помещения, поддержание в нем оптимальной температуры воздуха + 20°C; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже +16 °С. Ребенок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5-4 часов. К специальным закаливающим процедурам относятся общие воздушные ванны, их начинают при температуре воздуха 22 °С продолжительностью 3-5 минут с последующим снижением температуры до 18 °С и увеличением продолжительности до 10-15 мин. При этом постепенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки (заменяют

рубашку с рукавами майкой, затем снимают майку, оставляя малыша в одних трусиках).

Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно важно, если ребенок ослаблен. В то же время известно, что многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения воздуха» слабого, часто болеющего ребенка. Нередко забота о нем сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде ребенку жарко, она затрудняет его движения, в результате - очередная простуда.

### **Свежий воздух - замечательное средство закаливания детского организма!**

**Закаливание водой** оказывает более сильное воздействие. Поэтому начинать его желательно после короткого курса закаливания воздухом. Водные процедуры делятся на местные и общие. Наиболее доступная местная водная процедура - обливание ног. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голени и стопы. Первоначальная температура воды - 30 °С. Постепенно снижая ее через 1-2 дня на 2 °С, доводят до 16-14 °С. Сразу же после процедуры ноги ребенка насухо вытирают жестким полотенцем.

Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп. Одно из важнейших правил закаливания - постепенность, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим. Поэтому, прежде чем начать такие процедуры, как обтирание тела, обливание, необходимо приучить ребенка ходить дома не в колготках, а в носках, после этого - босиком.

Общие закаливающие водные процедуры проводятся при температуре воздуха не ниже 23 °С. Начинать надо с обтирания тела мягкой варежкой, смоченной водой. Вначале, слегка массируя, обтирают руки и ноги от пальцев вверх (по ходу движения лимфы и крови), затем грудь, живот, спину - обязательно в такой последовательности.

Начальная температура воды 34-35 °С через 3-4 дня снижается на 2 °С и доводится до 22 °С. Для ослабленных детей начальная и конечная температура должна быть на 2-4 °С выше, а темп ее снижения более медленный. Обтирание делают в течение 2 месяцев (для получения эффекта тренировки), а затем переходят к более сильной процедуре - к обливанию.

Если Ваш ребенок заболел, обязательно обратитесь к врачу и, если он сочтет возможным, не отменяйте закаливающие процедуры, лишь несколько повысьте температуру воды (на 2-3 °С по сравнению с той, которая была до заболевания).

Научите ребенка систематически полоскать рот и горло водой комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов. Кроме того, полоскание оказывает массирующее действие на слизистую оболочку

полости рта, миндалин и задней стенки глотки. На каждое полоскание необходимо примерно 1/3 стакана воды.

**Закаливание солнечными лучами** возможно только после «зимней» подготовки организма ребенка воздушными ваннами и водными процедурами, поскольку солнце действует гораздо сильнее, чем воздух и вода. В летние месяцы в средней полосе нашей страны лучшее время для пребывания детей под лучами солнца - с 10 до 12 часов. Начинать солнечную ванну можно не ранее, чем через 1,5 часа после еды и заканчивать не позднее, чем за 30 минут до еды. Это обосновано тем, что высокая температура угнетает выделение пищеварительных соков. Закаливающее действие солнца можно постепенно увеличивать, меняя одежду ребенка: вначале на него надевают рубашку с короткими рукавами, снимают колготки, носки, затем через 2 дня оставляют в одних трусиках. Голова ребенка всегда должна быть защищена от солнца головным убором.

Еще раз напоминаем: ослабленные дети особенно нуждаются в закаливании, от Вашего внимания к рекомендациям врача, настойчивого, терпеливого их выполнения зависит, каким Ваш ребенок придет в школу, как будет справляться с новым для него режимом и нагрузками.

Наши советы адресованы, в первую очередь родителям здоровых детей. Вам также необходимо внимательно наблюдать за состоянием ребенка, за его реакцией на закаливающие процедуры.

## **Памятка для родителей «Соблюдение правил при чтении»**

1. Читайте вслух с ребенком не менее 10-15 мин. в день.
2. Перед чтением уберите со стола отвлекающие предметы, проветрите комнату.
3. Если ребенок устал, проведите физкультминутку.
4. Во время чтения книги выясняйте значения трудных слов, рассматривайте иллюстрации.
5. Беседуйте о прочитанном: о том, чему учит книга, что нового ребенок узнал.
6. Предложите ребенку нарисовать картинку к самому интересному отрывку из книги или выучить его наизусть.
7. Предлагайте ребенку для самостоятельного чтения специальную литературу из серии «Читаем сами».

## **Памятка для родителей**

### **Примерный режим для первоклассника**

**Утро.** Ребенку необходимо умыться, одеться, убрать свою постель. Эти умения должны быть сформированы до того, как ребенок пойдет в школу. Необходимо в этот период времени постараться обойтись без излишней спешки и нервозности, одергивания и покрикивания на детей, а учиться общению с детьми в сложных условиях.

**Дорога до школы.** Использовать путь до школы в качестве неторопливой прогулки перед школой. Поэтому из дома лучше выходить заранее.

#### **Занятия в школе.**

**Дорога из школы домой.** Нужно сделать постоянным требование: после школы сразу домой, а все остальное после обеда.

#### **Переодевание после школы.**

#### **Обед.**

**Свободное время.** Возможно его использование на сон, прогулку, отдых, выполнение посильной работы по дому, регулярной и контролируемой со стороны взрослых. Стоит прислушаться к мнению врачей по поводу распределения свободного времени:

- не меньше 3 часов должно отводиться на прогулку и подвижные игры;
- 30-40 минут на посильную работу по дому;
- 1 час на самообслуживания;
- оставшееся время на кружки, секции и другие учреждения дополнительного образования;
- на подготовку домашних заданий учащимся 1 класса отводится 1 час времени.

**Вечером** следует отвести время для общения с ребенком, непродолжительного просмотра детских передач по телевизору или работы на компьютере.

#### **Подготовка ко сну.**

#### **Ночной сон.**

Это основные элементы режима дня ученика 1 класса. Приучать ребенка к такому режиму дня следует до начала занятий в школе. На привыкание к новому распорядку может уйти от двух недель до двух месяцев. Это будет зависеть и от ребенка, и от умения взрослого строго следовать своим требованиям. Роль режима дня станет нормализующей жизнь семьи только после того, как соблюдение режима дня станет для первоклассника привычкой. Но работы для этого предстоит сделать очень много. Желательно, чтобы табличка с таким режимом дня висела над рабочим столом первоклассника.



## Рекомендации родителям будущих первоклассников

- Испытывать уважение к ребенку как к личности.
- Сохранять доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье.
- Развивать и поддерживать интерес ребенка к обучению.
- Убеждать ребенка соблюдать правила поддержания здоровья, развивать необходимые для этого навыки.
- Поощрять успехи, не акцентировать внимание на неудачах при обучении.
- Не требовать любой ценой только высоких результатов и оценок.
- Объяснять, как важно получать новые знания и развивать свои способности.
- Не наказывать ребенка ограничением его двигательной активности (не запрещать гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе).
- Строго придерживаться режима дня.
- Перенести на субботу просмотр телевизионных передач, компьютерные игры (с целью ограничения времени пребывания в статичной позе).
- Совершать в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, по возможности организовать посещение бассейна.
- Во время выполнения домашнего задания (не более 90 минут) проводить физкультминутки, следить за осанкой ребенка.
- Вместе с ребенком как можно чаще делать «пальчиковую» гимнастику, используя песенки для улучшения вентиляции легких и поддержания хорошего настроения.
- Следить, чтобы после школы ребенок гулял на свежем воздухе 30-60 минут.
- Обеспечить отход ребенка ко сну не позже 21.00.
- За 10 мин до отхода ребенка ко сну проветривать комнату.
- Перед сном предложить ребенку принять ванну с водой комфортной температуры, при этом следить за тем, чтобы он закрыл глаза и лежал не двигаясь.
- Для снятия возбуждения перед сном можно использовать арома-лампу с маслом лаванды (2-3 капли).
- Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он очень умный и добрый.

- Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 мин; ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано).
- Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты – утреннюю гимнастику под музыку.
- Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока.
- Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.
- В период риска заболевания ОРВИ давать в виде добавки к супам чеснок и зеленый лук.
- Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.
- Нужно убедительно сказать ребенку, что после физкультуры необходимо снять спортивную майку и надеть сухую сменную.
- Предупредить ребенка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду (если очень хочется пить, взять в столовой теплый сладкий чай с лимоном).