

Памятка для родителей

«Успех ребёнка – дело семейное или 5 хороших привычек родителей»

Для того чтобы ваш ребёнок успешно усваивал материал ему нужно быть

ПОЗНАВАТЕЛЬНО АКТИВНЫМ

А для этого:

1. Соблюдайте, пожалуйста, режим сна!

Ребёнок должен спать 12 часов в сутки с двухчасовым дневным сном. Не готовьте ко сну ребёнка слишком поздно, лучшее время в 20.30

2. Обращайте внимание на моменты засыпания и пробуждения ребёнка!

Перед сном не стоит играть в активные подвижные игры, лучше читайте сказки, смотрите мультфильмы, рассказывайте сказки, слушайте или пойте колыбельную, ласково желайте спокойной ночи. Пробуждение сопровождайте динамической паузой (*гимнастикой после сна*). Например:

а) упражнение в кровати *«Потягушки»* - потянули и погладили ручки, ножки со словами мамы, папы – *«Вот какие мы большие»*

б) упражнение на ковре *«Жук»* -

На лужайке по ромашкам

Жук летал в цветной рубашке. -

Жу-жу-жу, жу-жу-жу,

Я с ромашками дружу,

Тихо на ветру качаюсь,

Низко –низко наклоняюсь.

в) дыхательное упражнение *«Надуй шар»* - глубокий вдох носом, выдох - ртом, затем имитируем движение надувание шара, вдох – выдох.

1. Разговаривайте с ребёнком на разные темы!

Объясняйте простыми, но понятными словами, старайтесь широко отвечать на детские вопросы, побуждайте ребёнка задавать вопросы в беседе.

2. Играйте дома с детьми в игры на развитие мелкой моторики!

Пазлы, мозаика с различными материалами, лепка, различный конструктор. Например: *«Слепим для папы ложку для обеда», «Соберём картинку для любимой куклы», «Сделаем цветы из гречки для бабушки».*

3. Прислушивайтесь к советам воспитателя и закрепляйте изученный материал дома!