



## Практикум для родителей



# «ВОЛШЕБНЫЙ МИР ОБЩЕНИЯ»

**ИЛИ КАК РАЗВИВАТЬ КОММУНИКАТИВНЫЕ  
КАЧЕСТВА В СЕМЬЕ**

Трудно представить современную жизнь без межличностного взаимодействия. Успех коммуникации с окружающими зависит от навыка общения, культуры поведения и, безусловно, личностных качеств. Для детей подражание взрослым – базовый способ овладения речевым общением. Прежде всего семья формирует социально-коммуникативную компетентность ребенка.

### **Понятие «коммуникативная компетентность ребенка» в психологии**

Коммуникативная компетентность подразумевает желание и умение социального общения, обмена информацией, вербального и невербального выражения эмоций по принципам взаимной вежливости, тактичности, гуманности.



Развитие коммуникативных навыков ребенка начинается с первого дня жизни. Едва появившись на свет, малыш контактирует с окружающими, созерцает и познает мир. В возрасте с 3 до 7 лет в сознании оседают установки норм поведения, ребенок способен оценить собственные речевые навыки. Низкая коммуникативная компетентность детей дошкольного возраста приводит к межличностным конфликтам и появлению у ребенка чувства отчужденности, замкнутости, ненужности. Совершенствование опыта общения неотделимо от психологического взросления человека. Развитые коммуникативные навыки и толерантное отношение к социуму обеспечивают внутреннюю уверенность, способность самостоятельно найти решение в любой жизненной ситуации, максимально комфортное для себя и без ущерба для окружающих.

## Развитие коммуникативных навыков в семье



Сызмальства усвоение коммуникативного опыта происходит посредством живого общения, просмотра фильмов, чтения книг, наблюдения за природой, окружающими людьми и событиями. По мнению культового

детского психолога Людмилы Петрановской, формирование коммуникативной компетентности детей дошкольного возраста происходит в общении со «своими» взрослыми. «Чем больше времени они проводят с ребенком, чем более открыты и искренни с ним, чем чаще говорят о своих чувствах, о том, что им нравится и не нравится, и почему; чем сложнее, тоньше, разнообразнее та обратная связь, которую получает ребенок от взрослых в ответ на каждый свой поступок, тем лучше условия его коммуникативного развития».

Профессор, доктор психологических наук Юлия Гиппенрейтер в книге «Общаться с ребенком. Как?» утверждает: «Современные дети более тонко чувствуют малейшее насилие со стороны родителей, более бурно реагируют на него, требуют к себе уважения, активно сопротивляются». Стресс, постоянный страх собственных родителей, недостаток внимания – причины агрессивного поведения, истерик, неспособности выразить мысли и чувства.

В широком смысле «коммуникативная компетентность» – это не только личностная коммуникабельность, знание речевого этикета, норм поведения, но также проявление эмпатии к собеседнику, социальный опыт взаимодействия, умение организовать общение, решать конфликтные ситуации, свободно выражать мнение, чувства.

### Как развивать

Опыт и знания – постулаты успешного межличностного взаимодействия. По сути, развитие коммуникативных навыков детей дошкольного возраста происходит ежедневно. Важно, чтобы

практика положительно влияла на малыша, раскрывала его творческий потенциал, пополняла словарный запас, культивировала гуманное отношение к миру. Это напрямую зависит от атмосферы и культуры общения.



Посредством коммуникации в быту родители обучают детей построению диалога, знакомят с необходимой для жизнедеятельности лексикой, прививают культуру речевого

поведения. Коммуникация на природе, в городской среде, во время совместной трудовой деятельности или путешествия значительно обогащает детские представления о родном языке. Важно позволять ребенку созерцать окружающий мир, терпеливо и доступно объяснять происходящее, находить ответы на его вопросы. Отсутствие стресса, крика, проявление уважения и безусловная любовь – базовые условия для развития коммуникативных навыков детей.

## Игровая деятельность для развития коммуникативных навыков.

Игра – популярный педагогический метод обучения межличностному общению. Творческая игровая активность вызывает у детей интерес к художественному слову, раскрывает индивидуальное восприятие мира ребенком, совершенствует способность к



самовыражению. Дидактические и настольные игры помогают формулировать высказывания, составлять новые слова, развивают объяснительную речь, пополняют вокабуляр дошкольника.

Благотворно влияет на развитие коммуникативных навыков ребенка общение со старшими детьми. Совместные игры, чтение книг, выполнение творческих заданий улучшают речевые

возможности, эмоциональную сферу, учат кооперации и уважению. Любая игра обладает терапевтическим воздействием, если проходит по установленным правилам и под руководством взрослого.

Социоигровая методика подразумевает совместное занятие детей с педагогом. Обучающий способ направлен на индивидуальное развитие и раскрытие творческих задатков. Правила социоигрового стиля просты: участники игры воплощаются во все, что захотят, разыгрывают сценарий и отгадывают роли друг друга.

Говоря о коммуникативной компетентности, важно помнить о невербальных приемах выражения эмоций. Жесты, мимика, пантомимические движения помогают объяснять и выражать эмоции. Как и речь или поведение, ребенок копирует их у родителей.

Коммуникативная компетентность определяет умение общаться и гарантирует социальное, интеллектуальное, духовное развитие ребенка.

#### ***Упражнения для развития навыков общения у детей дошкольного возраста***

Знаменитый российский психолог, доктор педагогических наук Букатов Вячеслав Михайлович считает социо-игровую методику<sup>1</sup> наиболее эффективной для повышения коммуникативной компетентности детей.

##### ***«Волишебная палочка»***

Дети встают в круг и передают из рук в руки палочку. Передающий атрибут обозначает всем известную сказку, тот, кто берет палочку, называет персонажа из озвученного произведения. Таким образом, каждый участник выступает в двух ролях: передающего и принимающего. Игровое упражнение учит взаимодействию и вызывает интерес друг к другу.

##### ***«Слухачи»***

Прежде всего необходимо объединить детей в малые группы, например, по цвету волос, обуви или другим признакам. Лидеры объединений покидают помещение, взрослый определяет для детей слово из трех открытых слогов, например, «бумага». Затем воспитатель определяет каждой группе слог и вместе с детьми выбирает песню. Как только лидеры возвращаются, объединения

поют одновременно на мотив музыкальной композиции свой слог. Задача уходящих капитанов - угадать слово. Игра пробуждает энтузиазм у детей и развивает командный дух.

##### ***«Живая буква»***

Взрослый называет главе группы букву. Капитан совместно с командой строят букву. Другие группы угадывают ее. Игровое упражнение развивает толерантность, умение кооперироваться у детей.

##### ***«Руки-ноги»***

Взрослый объявляет: «Руки». Дети совершают движения руками, после команды «Ноги» двигают ногами. Важно не оценивать активность участников. Движения могут быть танцевальными, хаотичными, пресловутыми физическими упражнениями. Каждый участник выбирает самостоятельно. Творческая активность раскрепощает детей, помогает преодолеть стеснительность, страх осуждения, вырабатывает доверие к окружающим и развивает чувство эстетики.

Всемирно известный психолог Филип Зимбардо, автор книги «Застенчивый ребенок», разработал упражнения для развития сотрудничества, взаимовыручки и дружбы среди детей.

##### ***«Интеллектуальная мозаика»***

Сказку, историческое событие разделить между детьми. Каждому ребенку достается свой кластер целостного рассказа. Затем участник доводит полученные знания до соратников. В результате у каждого ребенка формируется полная картина. Затем вся группа принимает участие в тестировании на знание деталей рассказанного события. Так выявляется успех «преподавания», иными словами, способность межличностной коммуникации участников.

##### ***«Рычи, лев, рычи – стучи, поезд, стучи»***

Игровое упражнение для группы детей и всей семьи. По сути, это соревнование, кто громче рычит. Участники представляют себя львами и начинают в один голос рычать. Условный лидер мотивирует всех: «Рычи, лев, рычи! Пусть раздастся самое громкое рычание. А кто может рычать еще громче? Хорошо, рычите, львы... И это львиный рык? Это писк котенка. Нужен громогласный рев». Затем все строятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди

стоящего и двигаются с пыхтением, свистом, имитируя паровоз. Обойдя помещение по периметру, «голова состава» становится в конец. И так, пока каждый не побывает руководителем состава. Отличное завершение – крушение, все падают на пол. Игра отлично раскрепощает, снимает эмоциональное напряжение и объединяет участников.

### **«Покажи себя с неожиданной стороны»**

Предоставить возможность детям наряжаться любым персонажем. С помощью маскарадного костюма, маски, грима и, главное, поведения приобрести новую роль. Базовое упражнение для ликвидации болезненной замкнутости. Игра позволяет освободиться от чувств и эмоций, которые ребенок держал в себе, выразить себя, обретая внутреннюю свободу.

Знаковый детский психолог нашего времени Людмила Владимировна Петрановская считает, что дети старше 3 лет должны играть со сверстниками, а не родителями. Хорошо, если во взрослом жив внутренний ребенок, и он с удовольствием играет с детьми. Большая ошибка родителей - выдавливать из себя массовика-затейника. Дети остро чувствуют неискренность и теряют доверие к окружающим. Вместо насилия над собой взрослым следует обеспечить ребенка общением с другими детьми: пригласить в гости его друзей, записать в кружки, посетить игровую комнату.

### **«Секреты верных друзей в детском саду»**

Детский сад — новый период в жизни ребенка. Для малыша



это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие — соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать.

\* *Детский сад – это не исправительное учреждение, а дом добра, заботы и любви, поэтому, не пугайте ребенка детским садом, когда он Вас не слушается;*

\* *Приходя утром, поздоровайтесь с работниками детского сада, особенно с воспитателями, ведь они каждый день заменяют Вашим детям мам и пап;*

\* *Активно участвуйте в создании эмоционально благоприятной обстановки в группе, развивающей среды в группе и на участке детского сада;*

\* *Чаще обращайтесь на информацию, которая находится в приемной вашей группы. В ней Вы найдете много полезного для себя в деле воспитания детей, а также информацию о жизни Вашего ребенка в группе: содержание программы, по которой работает группа, распорядок дня, сетку занятий, объявления, меню;*

\* *Чаще интересуйтесь у воспитателей успехами и неудачами Вашего малыша, а не только тем, кто его обидел, и что он сегодня кушал;*

\* *Постарайтесь знать всех специалистов, работающих с Вашими детьми в лицо и по имени отчеству, для того, чтобы обратиться к ним с возникающими у Вас проблемами в воспитании и обучении Вашего ребенка, чтобы приучать ребенка к этикету с малых лет, обсуждая с ним его жизнь в детском саду. Например: «Какую песенку ты сегодня пел вместе с детками и Натальей Николаевной на музыкальном занятии?», а не «*Что ты пел вместе с тетей, которая играет на пианино?*»;*

\* *Прислушивайтесь к советам воспитателей и специалистов, ведь фактически они больше времени проводят с Вашими детьми, чем Вы сами;*

\* *Учите своего ребёнка дружить с другими детьми, не обрекайте его на одиночество;*

\* *Любой ребёнок – отличник или двоечник, подвижный или медлительный, атлет или рохля – может быть другом вашему ребёнку и поэтому заслуживает уважения с вашей стороны;*

\* *Цените друзей своего ребёнка не с позиции возможностей его родителей, а с позиции его отношения к вашему ребёнку. Всякая ценность человека в нём самом;*

- \* Собственным отношением к друзьям учите своего ребёнка ценить друзей;
  - \* Старайтесь показать своему ребёнку достоинства его друзей, а не недостатки;
  - \* Приглашайте друзей своего ребёнка в дом, общайтесь с ними;
  - \* Помните, что дружба детства, которая будет поддержана вами, возможно, станет опорой вашего ребёнка во взрослой жизни;
  - \* Учите своего ребёнка быть честным с друзьями и не искать выгоды от дружбы;
  - \* Учитесь быть своему ребёнку другом;
  - \* Развивать у ребенка организаторские способности (в 1-ю очередь, в игровой деятельности);
  - \* Критикуйте, не унижая, а поддерживая;
  - \* Поддержите в своём ребёнке желание делать друзьям приятно;
  - \* Не допускайте предательства ребёнка по отношению к друзьям.
- Маленькая подлость рождает большую.

Будьте взаимно вежливы!

Помните, Ваш малыш ВСЁ впитывает от Вас, и хорошее и плохое. Чаще смотрите на себя со стороны, анализируйте свои поступки: изменяя себя, Вы изменяете своего ребенка!

### «Правило поведение в общественном транспорте».

Совместные поездки детей и родителей в общественном транспорте дают возможность детям закрепить полученные знания о правилах поведения в обыденной жизни. Всем давно известно, что дети — тонкие психологи, они наблюдают за поведением окружающих взрослых, анализируют его, а затем и сами пробуют свои силы. Дети, попав в общественный транспорт, необычайно

радуются этому событию. А взрослые стараются поскорее усадить свое чадо на сиденье. Стоит задуматься, всегда ли это оправданно. Как часто мы, взрослые люди, сетуем на то, что молодежь не желает уступать место взрослым. А ведь в этом есть и



наша вина. Приведем пример правильного поведения в транспорте. Мама, зайдя с сыном в метро, присела на сиденье сама, а сыну сказала:

«Постой немного, сынок, ты ведь мужчина».

В данном случае мама поступила очень мудро. Такой ребенок всегда будет внимателен к окружающим. С общественным транспортом мы имеем дело каждый день, а поэтому следует рассказать детям основные правила поведения в транспорте:

- Стоя на остановке, не следует кричать, бегать и прыгать, это мешает окружающим.
- Нужно спокойно подождать, пока подошедший транспорт остановится.
- Следует подождать, пока выйдут пассажиры, а затем войти самим, не забывая пропускать пожилых и больных людей.
- Нужно оплатить проезд и пройти внутрь салона, чтобы не мешать остальным.
- Во время поездки вести себя тихо и спокойно, разговаривать негромко.
- В транспорте не принято кушать.
- В метро, на эскалаторе стоит быть предельно внимательными: родители держат за руку детей, сами держатся за поручни.

«Лестница-чудесница» в метро вызывает у детей живой интерес, но и некоторый страх: так быстро она убегает вниз, и можно упасть. Объясните детям, что надо быть внимательным и не отходить от родителей, сойти быстро, не задерживая других.

Для уточнения знаний полезно обыграть эти правила. Например, можно попросить ребенка рассказать и о правилах поведения в общественном транспорте любому сказочному персонажу или представить ситуацию с игрушечным транспортом. Закреплению полученных знаний способствуют чтение и заучивание стихотворений:

Я. Пишумова «Азбука города», М.Пляцковского «Светофор», О. Бедарева «Если бы...», С. Михалкова «Шагая осторожно», В. Семернина «Запрещается — разрешается!».

Словарь добрых слов и выражений для больших и маленьких Вас не затруднит?

Вы выходите?

Пожалуйста, не говорите громко.  
Не надо шуметь.  
Место свободно?  
Осторожно!  
Проходите.  
Позвольте пройти.  
Передайте на билет, пожалуйста.  
Сколько стоит билет?  
Уступите, пожалуйста, место.

### «Правила поведения в театре»

Посещение театра – это не просто развлечение, а событие, требующее от ребёнка выдержки и концентрации внимания. Предлагаю вашему вниманию несколько полезных советов, чтобы совместное посещение театра стало для вас и ваших детей настоящим праздником.



Уважаемые

мамы, папы,

дедушки и бабушки,  
все, кто видит в мечтах своего малыша успешным, культурным, интеллигентным человеком! Сделайте посещение театра регулярным семейным ритуалом, особенно в каникулы и праздники. Не перекладывайте это на детский сад или школу.

В цивилизованном мире посещение театра – неотъемлемая часть жизни преуспевающего человека, ритуал, отработанный до мелочей. Знание его определяет принадлежность человека к определенному социальному кругу. Приходите в театр пораньше. Прогуляйтесь по фойе, чтобы чадо огляделось и адаптировалось в новой ситуации. Там вы сможете рассмотреть портреты актеров, познакомиться с исполнителями ролей. Обязательно купите ребёнку программку. Яркая, адаптированная к детскому восприятию, она

познакомят вашего малыша с новой информацией, станет поводом для вашей беседы и памятью о приятном событии. Только не устраивайте шумных подвижных игр, объясните ребенку, что фойе - это не стадион и бегать там нельзя. «Совершите экскурсию» в места общего пользования, чтобы крошечка во время спектакля чувствовала себя комфортно и не заставила бы вас участвовать в «беге с препятствиями, нагнувшись». Перед 3 звонком займите свои места в зрительном зале. Если же вы опоздали к началу спектакля, не обижайтесь на капельдинеров, которые не разрешают вам пройти через весь зал на места в первом ряду. Уделите полтора часа драгоценного времени своему чаду и отключите мобильный телефон. Покажите ребёнку пример уважения к артистам и просто вспомните детство, посмотрите сказку.

Спектакль, где вместо речи ребёнок встретится с танцем и пением, может с первых минут показаться ему странным, непонятным. Не возмущайтесь и не одергивайте его резко. Лучше негромко поясните ему «правила игры» на сцене. Не «подслащивайте» спектакль конфетами, яблоками, попкорном и т.д. Вас самих, вероятно, раздражали бы жующие и хрустящие соседи. Не оставляйте в креслах и зрительном зале фантики и другой мусор. Лучше покажите своему ребёнку образец хороших манер. Лучше устройте ребёнку праздник по полной программе – угостите соком или пирожным в буфете – это целое событие!



Не торопитесь после спектакля в гардероб, поблагодарите артистов за выступление аплодисментами.

Предупредите ребёнка, что свист и топот допустимы на стадионах, концертах рок-музыкантов и неуместны в театре.

Не забывайте, что для малыша посещение театра – это не просто развлечение, а событие, требующее выдержки и концентрации внимания. Не сердитесь на своё чадо, если оно

начинает капризничать. Дошкольники устают быстро. Это особенность возрастной психологии. После спектакля пройдите немного пешком – будет время отдохнуть и обсудить увиденное в театре.

### «Правила поведения в цирке»

Уже давно является фактом то, что как дети так и взрослые очень любят цирк. Ведь благодаря такому мероприятию очень легко



поднять настроение особенно детям. Ведь шум, веселье и радость это то, что очень любит каждый ребенок. Но с другой стороны, чтобы праздник в действительности принес эмоциональную пользу родителям, важно обучить своих

детей как правильно вести себя в цирке. Такие правила должны знать и взрослые. И редакция “Будь в теме” даст четыре простых совета, которые помогут вам правильно вести себя во время представления. Представьте себе, что вы отправились в знаменитый цирк на Цветном бульваре, и там вам необходимо придерживаться таких правил:

**Правило 1.** Старайтесь приходите на представлении вовремя, тогда вам не придется в темноте искать свое место отвлекая зрителей. Кроме того, вам необходимо знать что в большинстве случаев входные двери закрывают, и уже через минут десять вы в цирк не попадете.

**Правило 2.** Питание во время представления запрещено. Поэтому постарайтесь хорошенько покушать дома, а если во время антракта вы купили ребенку мороженое, рассчитайте время так, чтобы он съел его до начала представления.

**Правило 3.** Не мусорите в цирке. Вам необходимо понимать, и объяснить это своему ребенку, что работники цирка очень много уделяют время заботясь о животных, которых необходимо кормить

и убирать. А иногда им приходится убирать еще и за посетителями цирка, которые сознательно плюют семечки, и разбрасывают обертки от конфет. Научите себя и детей, что чисто не там где убирают, а там где не сорят.

**Правило 4.** Не вставайте во время представления и не машите руками. На самом деле цирк это место где зрители получают массу позитивных ощущений. И когда вы проявляете свои эмоции во время представления, хлопаете и смеетесь это нормально. Но даже и в таких случаях вам необходимо помнить о том, что вы в цирке не одни, ведь рядом есть ваши соседи. Когда это поймете, то не будете подниматься с кресла или задевать руками рядом сидящего соседа. А если вы идете в цирк с ребенком, то обязательно предупредите его о таких действиях это поможет вашему ребенку не попасть в неприятную ситуацию.

**Правило 5.** Неуместные эмоции. Ничего плохого когда вы удивляетесь или смеетесь над каким то трюком животного на сцене, но вы наверное будете согласны с тем, что совсем неуместным будет громкий крик в момент когда канатоходец идет под куполом. Поверьте, для него не очень комфортно идти под такие звуки на высоте, ведь дикий крик может отвлечь его что приведет к печальным последствиям. Советуем во время таких трюков быть спокойным, и поддерживать полную тишину.

Если вы будете придерживаться этих правил сами и научите своего ребенка, тогда поход в цирк принесет вам только радость!

## «Правила поведения в кинотеатре»

Посещение кинотеатра, пожалуй, является одним из самых простых, веселых и доступных видов семейного досуга. Поход всей семьей в кинотеатр может стать отличной традицией.



Когда можно начинать ходить с ребенком в кино? Спешить не надо. Как бы вам не хотелось устроить ребенку праздник, торопиться не надо.

У нас в городе есть кинотеатр «Синема парк». Многие из вас часто в него ходят. Посмотрите, на сеансы родители часто приводят детей 2-3 лет. Но ведь в этом возрасте у ребенка еще не сформировалась нервная система и не окрепли барабанные перепонки.

Желательно идти в кино с ребенком после того, как ему исполнится 5 лет. К этому возрасту барабанные перепонки уже достаточно сформированы, чтобы адаптироваться к громким звукам. Ребенок уже может просидеть весь сеанс практически неподвижно. Он не станет капризничать и мешать окружающим. Особенно, если происходящее на экране будет интересно ему самому.

А что лучше смотреть в кинотеатре?

1. Мультфильмы более понятны ребенку. Но если в данный момент в прокате нет мультфильмов, или вы предпочитаете сводить ребенка на фильм, то выбирайте семейный фильм без ограничений по возрасту.

2. Не водите детей на очень длинные сеансы. Ребенок устанет и может начать капризничать.

3. Многие современные ленты сделаны очень реалистично. Пусть ребенок любит играть в роботов, и любит автоботов, но как только Мегатрон начнет крушить все на экране, ребенок испугается.

Такие милые динозавры в мультиках дома и большие монстры на экране кинотеатра это не одно и то же. В кино они настолько реалистичны и пугающие, что ребенок может потом долго бояться оставаться один в темноте. Постарайтесь выяснить заранее про фильм или мультфильм, на который собираетесь пойти с ребенком.

Почитайте отзывы, рецензии или поговорите со знакомыми. Не бегите сразу на премьеру. Станет ребенок старше, вот тогда и сходите в первый день показа. Да и билеты на тот же фильм через пару недель будут дешевле.

4. Выбирайте фильм с простой сюжетной линией. И лучше выбирать фильм, который будет интересен вашему ребенку. Мальчику не интересно смотреть про фей, а девочкам не интересны роботы.

Ребенка лучше заранее подготовить, рассказать ему о том, что фильм будет о том и о том. Главное заинтересовать ребенка. Внимательно наблюдайте во время просмотра за ребенком. Если ему станет скучно, то он может закапризничать. Обязательно поясните ребенку, что происходит на экране, особенно, если он откровенно скучает и начинает капризничать.

Не выбирайте для просмотра фильма первые ряды. Там часто надо запрокидывать голову и весь экран сразу не видно.

Если все же ребенок расплакался, следует выйти с ним из зала, чтобы никому не мешать, и постараться его успокоить или отвлечь. Если ребенок откажется возвращаться в зал, то будьте готовы уйти с середины сеанса.

Будьте готовы к тому, что впереди вас сядет какой-то большой взрослый или даже спинка переднего кресла будет загромождать обзор Вашему ребенку. Поэтому желательно с собой брать подушку. На ней ребенку будет помягче и сидеть он будет выше.

Обязательно сходите с ребенком перед сеансом в туалет. А также возьмите теплую одежду, кофточку. Практически во всех современных кинотеатрах стоят кондиционеры. В шортиках и маечке будет очень холодно.

После просмотра обязательно спросите у ребенка, понравился ли ему фильм. Что понравилось? Пойдет ли он еще? Пусть такие же вопросы позадают родственники. Обязательно поговорите о



просмотренном фильме на следующей день. Ребенку это будет приятно. И для развития очень полезно.

Не злоупотребляйте частыми походами в кино с детьми. Если ребенок становится капризным, раздражительным после посещения кинотеатра, плохо спит или слышит, начал прищуриваться или жаловаться на резь в глазах, стоит прекратить походы в кинотеатр и пройти консультацию у окулиста, отоларинголога и педиатра.

При таких симптомах посещение кинотеатра в будущем лучше отложить на годик – другой.

Еще при посещении кинотеатра будьте готовы к тому, что ребенок попросит купить ему шарики, вертушки, игрушки, орешки, попкорн или водичку. Все это для кинотеатров дополнительный источник дохода. И сильный удар по кошельку родителей.

Ребенку можно сказать о том, что очень не хорошо в зале жевать едой. Мы не только мусорить будем, но и будем мешать другим людям. Пусть другие поступают не хорошо. Мы так не будем. Да и перед сеансом можно поесть нормально и прийти не голодными.

А шарики? Как же с просьбой их купить? В зал нести не хорошо. Будем мешать другим людям. Ну, а после просмотра можно чем-то отвлечь.

### «Правило поведения в музее»



простых, что мы обычно о них забываем.

Если вы хотите посетить музей, выставку или галерею, совместив приятное с полезным, не мешает усвоить несколько простых правил – настолько

### ***- Не ходите в музей в дождливые дни***

По традиции считается, что для музея лучше всего подходит дождливая погода. Разумеется, если у ребенка каникулы и во всю светит солнце, естественнее побыть на воздухе, а уж никак не торчать в музее. Это расхожее мнение в корне не верно. Оно предполагает, что в музей ходят только когда больше нечем заняться. Между тем поход в музей должен быть сознательным выбором, праздником, а не способом убить время. Кстати, в солнечный день гораздо приятнее смотреть на картины, чем в пасмурный. Да и стоять в очереди в гардероб с мокрыми куртками и зонтами – довольно унылое занятие. Конечно, для настоящего любителя искусства подобные соображения роли не играют, но все это способно отравить первые детские впечатления.

### ***- Остановитесь на музее, до которого не слишком далеко***

Выбираясь куда-то с детьми, мы заранее готовимся выслушать нытье: «Далеко еще?», «Ну когда же мы наконец придем?». Если намеченный музей далеко от дома и дойти туда можно только пешком, лучше от этой затеи отказаться. Пока вы идете, ребенок устанет – и окончательно расстроится, узнав, что и по самому музею придется еще ходить и ходить. Предположим, вы благополучно преодолели путь и увидели перед входом длиннющую очередь. Тут надо либо запастись терпением, либо прийти в другой день. Но уж коль скоро вы выстояли очередь и попали внутрь, до начала осмотра сводите ребенка в музейный кафетерий и дайте ему немного подкрепиться: настроение у него сразу поднимется.

### ***- Не затягивайте пребывание в музее, не старайтесь увидеть все***

Любой поход в музей – неважно в какой – серьезная нагрузка для ребенка. Он должен будет ходить не торопясь, не шуметь, не трогать ничего руками – все это нелегко. Маленькие дети вообще склонны рассматривать музейные залы как вожделенный простор, где можно всласть побегать. От ребенка потребуется известная сосредоточенность, концентрация внимания, которое наверняка рассеется, если вы с ним простояте перед картиной дольше, чем нужно. В тысячу раз полезнее провести пять минут перед одним произведением, чем в течении часа смотреть «по верхам» все подряд. Помните: через полчаса ребенок скорее всего насытится

увиденным; чем он младше, тем меньше времени нужно отвести на пребывание в музее. Лучше снова прийти в другой день.

**- Объясните ребенку, как вести себя в музее**

Основные правила поведения везде едины. Нельзя трогать картины, экспонаты и подходить к ним слишком близко; запрещается фотографировать со вспышкой. Детям эти правила могут показаться слишком строгими. Объясните, что все это придумано для того, чтобы живопись сохранилось как можно дольше. Есть картины, которым много веков; они пережили войны, пожары, наводнения, их легко повредить – они очень хрупкие и требуют самого бережного обращения. Если к ним прикоснуться, даже чистыми руками, можно их поцарапать или занести на поверхность невидимые вредные микроорганизмы. А бесчисленные фотовспышки со временем способны «обжечь» и обесцветить красочный слой. Поэтому некоторые музеи попросту запрещают посетителям проносить с собой фотоаппараты.

**- Поставьте себя на место вашего ребенка, «опуститесь» до его уровня**

Музейная развеска картин рассчитана на уровень глаз взрослого. Попробуйте присесть и посмотреть на картину снизу – вы убедитесь, что ребенок, с его малым ростом, видит не совсем то же самое, что вы. Не забывайте об этом - тогда вы поймете, почему ребенка заинтересовала какая-то деталь, на ваш взгляд, второстепенная. Возможно, что-то ускользнувшее от вашего внимания просто оказалось у него прямо перед глазами.

**- Уходя из музея, купите открытки с репродукциями**

В большинстве музеев посетителям предлагаются подробные планы экспозиции. Объясните ребенку, как пользоваться планом, и он сам выберет маршрут. Если картина понравилась, ребенку захочется снова ее увидеть. Распланируйте время так, чтобы напоследок можно было выбрать и купить открытки. Ребенок будет коллекционировать их, иногда разбрасывать, терять, зато когда найдет снова, обрадуется им. Вначале это будут просто красивые картинки, которые так весело перебирать в музейном киоске, но потом эти миниатюрные репродукции помогут сохранить и оживить ранние детские впечатления.

**- Не забудьте зайти в кафе**

Поход в музей не будет полным, если вы не зашли в кафе. Для ребенка это все равно, что кино без попкорна или без мороженого. Если в музее нет кафетерия, зайдите куда-нибудь поблизости. Чем младше ребенок, тем важнее устроить ему этот маленький праздник.

Подводя итог, перечислю десять простых правил, соблюдение которых уберет вас от типичных ошибок и научит ходить в музей.

*Правило первое.* Не пытайтесь разделять искусство для взрослых и для детей. Оно для всех.

*Правило второе.* Не думайте, что музеи – это пространство для школьников. Если вы хотите, чтобы ребенок полюбил музеи, чтобы сопровождал вас в любых музеях Европы и Азии, начните водить его в музеи не раньше пяти лет, но и не позже десяти. Это самый благоприятный период для того, чтобы влюбить детей в искусство. А дальше оставьте их в покое.

*Правило третье.* Подготовьте ребенка к посещению музея. Расскажите о том, что он увидит, что ему можно будет делать в музее. В последнюю очередь скажите о том, чего делать нельзя.

*Правило четвертое.* Не старайтесь показать ребенку всё и сразу. Выберите пять произведений и проведите в музее не больше получаса.

*Правило пятое.* Попробуйте взглянуть на мир глазами вашего ребенка. Сядьте на корточки и воспользуйтесь сократовским методом: задавайте вопросы, чтобы помочь ребенку раскрыть содержание произведения искусства.

*Правило шестое.* Не стесняйтесь не знать. Ведите с ребенком диалог и расскажите ему о том, что видите сами.

*Правило седьмое.* Не торопитесь напичкать знаниями. Дайте ребенку время испытать сопереживание произведению искусства.

*Правило восьмое.* Постарайтесь время, проведенное в музее, превратить в увлекательный отдых, а музей – в место, в котором легко фантазировать и можно испытать новые тактильные ощущения.

*Правило девятое.* Водите детей в музей по мере того, как они вам сами напомнят об этом. Не сомневайтесь: даже подросток, которому

до десяти лет привили вкус к прекрасному, рано или поздно к вам вернется.

*Правило десятое.* Не думайте, что музеи – это исключительно о прошлом. История повторяется, а всё новое – это хорошо забытое старое. Посещение музеев – всегда больше, чем впечатление. Ведь произведения искусства воспитывают глаз человека и формируют его вкус.

### «Правила поведения на детской площадке»



Не понаслышке знаю, как многие родители не любят эти «площадки», но все же, без них – никуда. Попробую описать свое виденье детской площадки.

Итак, что же такое детская площадка? Это мир в миниатюре. Первое знакомство с миром

происходит через родителей.

Как только малыш начинает ходить, он сразу же бежит в сторону деток, песочницы и разноцветных игрушек. Ему все интересно потрогать, пощупать, посмотреть, в том числе и других деток. Так ребенок учится взаимодействовать. Сначала телом (ручками, ножками), потом словами. Пока словарного запаса у ребенка нет, его родители становятся трансляторами его потребностей – озвучивают и проговаривают, что хочет ребенок, что делает, как возможно сделать, как не нужно.

Детская площадка – это отличный способ коммуникации: с ребенком, с детьми, с родителями других детей.

С ребенком мы общаемся там, где ему нужна наша помощь, защита, поддержка, подстраховка.

*Мы учим своего ребенка, как нужно контактировать с другими детками, сначала рассказываем, потом показываем, далее делаем вместе с ребенком. Родители озвучивают чувства ребенка и других детей, показывают границы ребенка, границы других детей, правила, которые действуют на площадке.*

Рассмотрим на примерах:

— Сейчас будем делать пасочку. Берем ведерко лопатку, насыпаем песок, переворачиваем – вуа-ля... Готово!

Нельзя на детской площадке. Границы: детей обижать, бить, обзывать нельзя. Обсыпать других деток песком нельзя. Не позволяй, что бы тебя обижали. Я рядом, если нужна помощь, позови.

Правила: площадка общая. Играть нужно дружно. На качелях детки катаются по очереди.

Твое-мое на площадке. Все детки приходят со своими игрушками на детские площадки, но хотят играть игрушками других. Ведь они всегда новые и интересные для детей. И это абсолютно НОРМАЛЬНО. Ребенок развивается, когда изучает что-то новое, вот потому он и тянется к игрушкам других деток. Родители рядом, как вы помните, все рассказывают.

— *Чужое без спроса брать нельзя. Хочешь посмотреть чужую игрушку – попроси. Если хочешь, можешь дать поиграть своей игрушкой другим деткам. Можешь поменяться, если другие детки захотят. Не хочешь, не давай игрушку. Это твоя игрушка и ты решаешь, что с ней сделать.*

Озвучивайте чувства ребенка на детской площадке и в процессе игры:

— Ты так радовался, когда с горки спускался. Тебе понравилось? Вместе с другими детками веселее играть, правда? Тебе было приятно, когда с тобой мальчик поделился игрушкой? Смотри, как обрадовалась девочка, что ты дал ей свою машинку. Ты расстроился, что мальчик не поделился с тобой игрушкой? Так бывает. Это его игрушка и он решает, что с ней делать. Ты ведь тоже не всегда делишься игрушками. Тебе больно, ты упал и ударился.

Родители других деток практически всегда в зоне доступа, и у вас есть возможность посмотреть, как другие обучают своих детей, при желании — расспросить о нюансах возраста, поделится опытом, достижениями, курьезами.

*На детской площадке мы учим детей искусству коммуникации, правилам этикета. Это возможно при взаимодействии с другими*

*детками и взрослыми. Здравствуйте — до свидания, спасибо — пожалуйста, и т.д.*

Детские площадки — это пособие по изучению стилей поведения родителей на разные поступки детей. Присмотритесь, как другие коммуницируют со своими детками, возможно, найдете что-то полезное, примените это «новое» к своему ребенку и получите другой опыт взаимодействия. А может именно вы и станете примером для других родителей. Ведь все родители такие разные, и разговаривают со своими детками особенно «по-своему». Креативность живет в каждом из нас, новые идеи рождаются при взаимодействии.

На детских площадках встречаются люди разных национальностей, социальных статусов, люди с разными взглядами и подходами к процессу воспитания. И это тоже часть мира, в котором мы живем. Полезно и интересно, правда ведь?

Нам — родителям хотелось бы уберечь своих детей от «нецензурных словечек», плохих манер поведения, неадекватных дядь или тетей, но это невозможно. Встретится с «этим» ребенок может где — угодно, даже на детских площадках, как это ни грустно. Скорее всего, у каждого родителя есть свой рецепт, как вести себя в таких ситуациях.

*Главное, что мы можем донести нашим детям — это понимание, что хорошо, а что не очень, что приемлемо, а что нет, как вести себя в той или иной ситуации.*

В статьях о детских площадках и отзывах к ним встречала мнения, что многие родители лицемерят на площадках и ведут себя искусственно, что бы казаться лучше. А еще мамы очень любят вещать ярлыки «плохая» — «хорошая». Наше ли это дело? Все мы хотим быть лучше, и это абсолютно нормально, ведь мы к чему-то стремимся. Мне почему-то это очень похоже на поговорку со щепкой — у соседа увижу ее в глазу, а у себя бревна не замечу.

Каждый родитель строит отношения с ребенком, исходя из собственного опыта, полученного в детстве, немного модифицированном, но в основе то, что дали нам родители. Конечно же, мы пытаемся учесть пробелы наших родителей и восполнить то, что не додали нам, докупить то, что не докупили нам, подарить подарки, впечатления ну и все — все, что мы считаем

нужным. Плюс мы пытаемся использовать те новые знания, которые мы получили из книг, лекций, просторов интернета о воспитании детей.

Так что же в этом плохого? По сути — вроде бы ничего. Но, вот нотка осуждения, критики, сравнения с собой, это звоночки о том, а не стоит ли мне обратить внимание на себя. Если вы заметили в поведении других родителей что-то, что вы осуждаете, вполне вероятно, что это есть и в вас самих, и за такое поведение вы тоже себя осуждаете, если оно прорывается даже в мысли. Мы живые, и эмоции никто не отменял. Вот только часто возникают проблемы с проявлением: хорошим — Да!, плохим — Нет! Но мешает нам это увидеть лозунг: Нет, я не такая плохая, я хорошая мать!

Все мы хорошие, для своих детей, именно те которые им нужны! У нас замечательно получается быть в гармонии, когда мы здоровы, сыты, выспались, любим, любимы, реализованы, спокойны, уравновешены. А если нет?

Многие родители знают как «правильно» воспитывать, но не многие на практике применяют знания. Кому-то сложно менять родительские установки, ведь они глубоко сидят в подсознании, что бы изменить их нужно хорошо поработать над собой. Кто-то вообще «не замораживается», воспитывает по-старинке.

Все мы живые, и всем нам свойственно ошибаться. Не факт, что та мама, которая кричит на ребенка, именно в тот момент осознает, что он не виноват. Не факт, что ее ребенок будет от этого крика «психологически» травмирован. Все очень индивидуально. И не нам судить. Мама разные нужны, мамы разные важны))

*На детской площадке родители всегда найдут замечательных персонажей: драчун, хулиган, труслика, грязнуля, аккуратист, плакса, задира, щедрая душа, жадина, ябеда, бесстрашный супер-герой...*

Как вы понимаете, это все «ярлыки» тянущиеся из нашего детства, когда-то нам навешивали их, потом мы кому-то. Довольно часто этими персонажами будут и наши детки, а как же без этого. В детстве нужно поиграть в разные роли. Детям должно быть: чуточку больно, обидно, они должны кого-то «использовать», кто-то их, кому-то помочь, кто-то поможет им, так и во взрослой жизни. Детская площадка — это только начало. Важно понимать, что любой

хороший человек может совершить ошибку, но это не повод отворачиваться от него. Для этого мы — родители всегда рядом, что бы наглядно, на примерах показывать, разбирать «детские залеты», а также учить делать выводы, и понимать последствия.

Площадка – это наглядное пособие для изучения мира, и родители вводят в этот мир своего ребенка, воспитывая его, согласно вашим семейным ценностям и социальным правилам.

Присмотритесь, ведь мир именно такой — часто непредсказуемый и очень интересный.

## «Рекомендации по проведению дня рождения»

### *Приглашение гостей*



Заранее поговорите с ребёнком, узнайте, каким он хочет видеть свой день рождения. Привлеките его к оформлению интерьера, подбору игр для гостей, призов победителям. Узнайте, кого именно хочет пригласить в гости.

Приглашая гостей-детей, обязательно оговорите с их родителями, во сколько надо приходиться за своими детьми. Чем младше приглашённые, тем раньше надо начинать праздник, чтобы они не успели устать. Полтора-двух часов вполне достаточно для праздничного совместного времяпрепровождения маленьких детей.

Распространено мнение, что число гостей можно определить по возрасту ребёнка: сколько лет – столько приблизительно и гостей. Однако это правило работает не всегда. Всё зависит от конкретных условий и желаний именинника и его родителей.

Постарайтесь максимально освободить место в комнате, где будет проходить веселье. Подготовьте квартиру к нашествию детей: закройте розетки, уберите бьющиеся предметы и т.д. и т.п. Необходимо учесть, что гости могут приходиться в разное время, поэтому, пока все ещё не собрались, тех детей, которые уже пришли, надо чем-то занять. Заранее продумайте игры, с помощью

которых ребята смогут поближе познакомиться, освоиться в новой обстановке.

### *Праздничное угощение*

Когда все собрались – пригласите гостей к столу. Не секрет, что малыши проводят за праздничным столом минимум времени, предпочитая застолью подвижные игры. Но от волнующего момента задувания свечек не откажется никто. Будьте готовы к тому, что что-то обязательно прольётся и разобьётся. Для детского праздника удобно пользоваться одноразовой посудой. Запаситесь цветными бумажными тарелками, стаканчиками, салфетками.

Разговор об угощении особый. Стоит заранее узнать у родителей приглашённых, нет ли у кого-нибудь из них аллергии на какие-либо продукты, ограничения в еде и т.п., чтобы потом избежать неприятных сюрпризов. Не пытайтесь удивить детей суперрецептами или разнообразием блюд. Лучше, если угощение будет нарезано небольшими кусочками, чтобы его удобно было брать. Запаситесь достаточным количеством напитков, желательно не слишком сладких.

### *Составьте программы развлечений*

Составляя программу развлечений, не перегружайте её. Не забывайте, что дети не могут долго сосредотачиваться на одном предмете. Продумайте, будут ли конкурсы и развлечения объединены одной темой («Пиратский корабль», «Волшебный лес», «Подводное царство» и т.д.) или нет. Выбирая игры, чередуйте их по типам: подвижные (игры, требующие больших затрат энергии, когда можно пошуметь, побегать, покричать) и спокойные



(настольные игры, игры на смекалку, головоломки, рисование, лепка и т.п.). При выборе игр постарайтесь не злоупотреблять соревновательными моментами: не все дети умеют проигрывать. Заметив, что игра не интересна, не стремитесь непременно

довести её до конца. Прервите её и перейдите к другой.

Если во время праздника не все дети участвуют в веселье, уклоняясь от вашего приглашения, не стоит настаивать. Предложите такому ребёнку полистать книжку, посмотреть игрушки или попросите помочь вам принести что-либо на стол. В каждой группе детей ребята бывают разного уровня развития. Один может долго сохранять интерес к предложенным занятиям, другой быстро устаёт, третий становится беспокойным. Дайте им возможность уединиться и заняться чем-либо другим.

Совершенно не имеет значения, полностью ли соблюдаются правила игр, выполнена ли вся программа или что-то из намеченного не состоялось. Если нет беспорядка и ссор, а дети чем-то действительно увлечены, можно считать, что детская вечеринка прошла хорошо. Если в конце праздника вы решили вручить какие-то сувениры, то лучше. Если они будут одинаковые или однотипные, чтобы никто не счёл себя обделённым. Приготовьте небольшие пакеты, чтобы было удобно нести подарки домой.

### ***Приглашение профессионала-аниматора***

Сейчас всё более популярным становится приглашать не детский день рождения профессионалов-аниматоров, которые, с одной стороны, повеселят детвору, с другой – дадут возможность



маме и папе немного отдохнуть и поучаствовать в празднике в качестве зрителей. Но чтобы приглашённые артисты не разочаровали вас и малыша, стоит учитывать некоторые моменты. Агентств и компаний, устраивающих всевозможные

праздники, великое множество. Но всегда лучше обратиться в проверенные фирмы, нежели действовать наобум и столкнуться с непрофессионалами. Переговорите с друзьями. Знакомыми, коллегами по работе. Наверняка среди них найдутся те мамы и папы, которые уже организовывали для своего ребёнка праздничное шоу с аниматорами и остались довольны.

Заказать праздничную программу лучше заранее, недели за две, а то и за месяц до дня рождения. Не поленитесь встретиться с артистами, посмотреть фотографии (а ещё лучше видеозаписи) их выступлений. Обсудите программу и продолжительность праздника, общий сценарий, число детей. Обязательно уточните возраст ребёнка (дети раннего возраста часто пугаются клоунов). Программа должна быть составлена с учётом возрастных и психологических особенностей детей. И непременно созвонитесь накануне праздника, чтобы ещё раз уточнить время, место и прочие технические детали.

### ***Посещение детского клуба***



Если вы решили отпраздновать день рождения ребёнка в детском клубе, попробуйте при выборе развлекательного заведения обратить внимание на предпочтения вашего малыша и его друзей. Большинству

ребятишек нравится активно двигаться: прыгать на батутах, раскачиваться на канатах, нырять в шариковый бассейн. Другие, наоборот, ждуг, чтобы их развлекали клоуны. Третьи клоунов не очень любят, а хотят видеть дрессированных животных. Во время праздника в клубе обязательно должны присутствовать люди, следящие за безопасностью детей, играющих на снарядах. Что же касается питания, возможно, стоит пригласить гостей, к примеру, на три часа дня, перед началом празднования хорошенько накормить виновника торжества обычной домашней едой, а в клуб приехать только на сладкий стол. Можно поступить наоборот – пригласит гостей утром, так как большинство дошкольников спят после обеда, и в этом случае вы сможете уложить своего ребёнка дома, что является абсолютно не лишним делом после бурно проведённого праздника.

Отдельный вопрос – присутствие родителей приглашённых малышей на празднике. Если вы готовы взять на себя ответственность за жизнь и здоровье маленьких гостей, и родители согласны отдать их вам на временное попечение – проблем нет.

Взрослые могут изъявить желание присутствовать на мероприятии, и вам стоит подумать, чем их накормить (и есть ли такая необходимость), как знать. В качестве альтернативы вы можете рассказать мамам о замечательной парикмахерской недалеко от вашего дома, об уютном кафе или недорогом торговом центре, где можно провести время, пока их дети будут развлекаться. Проведение и организация детских праздников нередко гораздо сложнее, чем организация праздника для взрослых. Ведь угодить детям во много раз труднее! Но усилия, которые вы потратите на их подготовку, окупятся стократ. Желаем вам, чтобы ваш праздник удался на славу, и дети ещё долго вспоминали о нём с радостью и удовольствием!

### «Правило поведение во время зимнего отдыха»



Зима самая волшебная пора предпраздничной суеты и подготовки к Новому году. Для детей это время подарков от Дедушки Мороза и зимние забавы. Дети очень любят зиму за ее уникальную возможность насладиться и получить

незабываемые впечатления от активных занятий на свежем воздухе. Маленькие непоседы любят кататься с горки, на лыжах, коньках, снегокатах. С превеликим удовольствием лепят снеговика и делают снежные крепости. И это справедливо, потому что одним из многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и развитие ребенка-дошкольника, является двигательная активность. Каждый ребенок желает, чтобы его радость разделили с ним его самые близкие люди – родители. Но зачастую мамы и папы не знают как разнообразить зимние каникулы своих чад, словно сами не были детьми. А все предельно просто. Даже самая обычная прогулка может превратиться в веселый праздник, благодаря играм и творчеству на снегу. Зимние каникулы-это уникальная возможность провести совместный досуг детей и родителей, активно использовать время с

пользой для здоровья, окунувшись в волшебство зимних забав. Так какие они, забавы?

### Снежные шедевры

Взрослый человек воспринимает снег как осадки, не дающие легко передвигаться по дороге, а дети любят снег за его множество скопления красивых, не похожих друг на друга, снежинок. Более того, снег для детей это материал для творчества. Снеговики, башни, крепости, пещеры небывалых размеров, все подобные шедевры можно увидеть в каждом дворе во время зимних каникул.

Рисование на снегу аэрозольными красками не менее увлекательное занятие. Белоснежный фон, мягкая текстура помогают создать удивительные новогодние рисунки.

Самая любимая игра всех девчонок и мальчишек зимой «Снежки». И не зря! Во время этой игры развивается двигательная активность, глазомер, моторика пальцев, а звонкий смех вызывает положительный эмоциональный настрой.

### Коньки и лыжи



Всем известна польза активного отдыха. Большой выбор коньков не оставит равнодушными ни детей, ни родителей, а катание доставит массу удовольствий. Для избежания травматизма необходимо воспользоваться средствами защиты:

шлем, наколенники, налокотники. По мнению специалистов катание на коньках способствует развитию опорно-двигательного аппарата, укрепляет мышцы спины, вырабатывает правильную осанку, а также профилактика плоскостопия. Катание на лыжах полезное и увлекательное занятие. Ровное дыхание обогатит легкие



кислородом, а пейзажи зимнего парка оставят приятные впечатления.

### ***Снежная горка***



Дети в восторге от катания с крутой снежной горы. Пойти на ближайшие горки, чтобы со здоровым румянцем и нездоровой отдышкой прокатиться с вашим чадом на санках, ледянках, просто стоя на ногах. Ощущение бесподобное.

Стремительное движение вниз переполняет ребенка чувствами и эмоциями. Ну, а если вагончиком зацепились мама и папа-рады не предел!

### ***Помощь животным и птицам***



Во время зимних каникул можно смастерить скворечник или кормушку, повесить в парке или во дворе, наполнив семечками для птиц или орешками для белки. Наблюдать за тем, как синички клюют зернышки из

самодельной кормушки или, как белка уносит в дупло орехи - увлекательное зрелище для детворы. При этом в ребенке развивается чувство любви, заботы и ответственности за братьев наших меньших.

### ***Прогулки всей семьей***

Гулять, дышать свежим воздухом необходимо в любую погоду и взрослым, и детям, ведь у природы нет плохой погоды. Но когда температура воздуха достигает 15 градусов мороза, рекомендуется уменьшить время прогулки во избежание обморожения. Важно



правильно подобрать одежду и обувь, движение не должно быть сковано, чтобы не испытывать дискомфорта.

Прогулки можно организовать во дворе дома с пользой, например, расчистить дорожки от снега. Досуг в парке сегодня насыщен программой развлечений: санки, лыжи, коньки, зимние велосипеды, фигуры из льда, горячие лакомства.

Выехав за город всей семьей, можно насладиться красотой зимних пейзажей, необъятных просторов заснеженных полей и деревьев. Русская зима-великолепие природы! И все это можно запечатлеть на фотокамеру, сделать домашние зарисовки по памяти. При этом ребенок не только приятно проведет время, но и приобретет художественно-эстетические навыки. Обсуждая подобные прогулки, ребенок получит незабываемые впечатления и обогатит свой словарный запас.

Не стоит оправдывать свой скучный досуг неприятной холодной погодой. Следует проявить немного желания и активности, и зимние каникулы для ребенка могут превратиться в маленькую планету занимательных увлечений, интересного досуга и эмоционального наслаждения. В его памяти это станет самым теплым и приятным воспоминанием, связанным с проведением совместного досуга с родителями.

### **«Правило поведение во время летнего отдыха»**

Летний отдых это долгожданный отдых и для родителей, и для детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Необходимо объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности.

Наступило лето, так что самое время родителям подумать об отдыхе. И, в первую очередь, не о своем, а о детском. Очень маленькие, не очень взрослые и почти взрослые, наши дети нуждаются в полноценном отпуске, наполненном впечатлениями, солнцем, играми, купанием, витаминами и прочими приятностями. Отдых всем семейством или самостоятельная поездка уже повзрослевшего человечка - выбирайте, что вам подойдет. А мы поможем не растеряться.



Солнце, воздух и вода волшебным образом влияют на детский организм. При разумном использовании этих составляющих можно укрепить здоровье ребенка на целый год. Не секрет, что лучше всего отдых переносится в привычных условиях, ведь родная климатическая зона позволяет извлечь максимум пользы для организма даже в течение короткого отпуска, так как не требуется акклиматизации.

Если прогноз погоды благоприятен, смело выбирайте для отдыха родные просторы с умеренным климатом. Ведь у вас есть множество любопытных вариантов отдыха: дача, дома отдыха, пансионаты, а также санатории, где вы сможете не только развлечь и оздоровить малыша, но и заняться своим здоровьем. Выбирая маршрут, предпочитайте именно те места, где вас готовы принять с ребенком. Тогда там обязательно будут детские комнаты, воспитатели, кровати, стульчики и врачи, что существенно облегчит вам жизнь и позволит самим немного расслабиться.

### *Любимая дача*

Дачный отдых подходит детишкам всех возрастов и имеет множество плюсов, кроме, пожалуй, одного минуса - для родителей всегда найдется масса неотложных дел. Впрочем, здесь можно прибегнуть к помощи бабушек и дедушек, которые охотно будут возиться с малышом и помогут по хозяйству. Зато ребенку отдых на даче запомнится не хуже курортного, если его правильно организовать.



Предоставьте детям свободу действий, ведь именно этим привлекательна дачная жизнь. Игры в землекопа, возня с водой, полив грядок и запуск корабликов в бочке - очень увлекательные занятия. А сколько возможностей окунуться в мир живой природы. Ваш малыш узнает, и сам увидит, как растут овощи и фрукты, зачем нужны пчелы, как квакают лягушки и прыгают кузнечики. Он познакомится с домашними животными, надышится деревенским воздухом, накупается и загорит. Дети, к тому же, замечательные

помощники. То, что для нас нелегкий труд, для них интереснейшее занятие. Меры предосторожности.

### *С рюкзаками на плечах*



### Пикник

Решив провести семейный отдых под брезентовой крышей, вы должны обязательно помнить, что потребуется много времени на обустройство быта. Для совсем маленьких детей длительные передвижения на

своих двоих могут оказаться не по силам, и вы будете обречены тащить на себе вместе с рюкзаками и юных путешественников. Впрочем, туристы вполне могут передвигаться и на машинах, правда, надо заранее продумать, как занять детей в замкнутом пространстве автомобиля. Чтобы дети не скучали и не уставали, сделайте их активными участниками. Поручите отыскать место для палатки, набрать веток для костра, распаковать вещи, просушить свою одежду. Самое главное помните, что такой отдых все же не подойдет совсем маленьким, а также физически слабым детишкам. Запаситесь необходимыми лекарствами, продумайте возможные неприятности. Меры предосторожности те же, что и при дачном отдыхе.

Готовя пищу на костре, не забывайте о младших участниках мероприятия. Держите детей подальше от огня, тщательно тушите угли, после приготовления еды. Убирайте спички и зажигалки. Если ребенок обжегся, подержите обожженное место под холодной водой и обработайте "пантенолом". Это лекарство обязательно возьмите с собой. Если вы уверены в своих силах, дерзайте. Походная жизнь открывает перед ребенком мир природы, позволяет сделать массу открытий. А городским детям такие опыты особенно необходимы для полноценного развития.

## ***По морям, по волнам***

Путешествие к теплому морю - один из излюбленных видов отдыха. Если вы раздумываете, куда бы лучше поехать, выбирайте между побережьем Крыма (на ЮБК - Алушта, на западе - Евпатория) и Азовским морем. Для детей 7-8 лет Азовское - самое оно! Море неглубокое, прогревается быстро.



Чтобы отдыхали все члены семьи, надо постараться учитывать интересы ребенка и папы с мамой. Разделите дни на активные и пляжные. Попутешествуйте по городу, посетите музеи и выставки, купите сувениры. Устраивайте спортивные дни. После активного отдыха будет особенно приятно расслабиться на пляже. Отсутствие игрушек - прекрасный повод развить воображение ребенка. Постройте крепость из песка, создайте мозаику из ракушек или картину из водорослей.

Меры предосторожности. Помните, что первые 6-8 дней уйдут на адаптацию. Не стоит "активно" отдыхать в это время, а также есть много фруктов и незнакомые продукты, чтобы не спровоцировать расстройства пищеварения. Начинайте загорать постепенно с 10-15 минут. Лучшее время для пляжа - до 10 часов утра и после 16 часов вечера. Надевайте на детей панамки, пользуйтесь солнцезащитными средствами, давайте чаще пить обычную воду. Следите, чтобы ребенок не проводил много времени под открытым солнцем. Хотя, даже при пасмурной погоде можно получить солнечный ожог, если злоупотреблять пляжем. После купания ополаскивайте детей пресной водой и вытирайте насухо. Капли воды и кристаллики соли могут спровоцировать солнечный ожог. Пусть ребенок всегда ходит в трусиках, иначе он может подхватить инфекцию.

## ***Ах, горы, горы***

Горный климат очень хорошо влияет на работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем из-за того, что атмосферное давление в горах понижено. Воздух чистый и в нем

много озона (активного полезного кислорода), он сухой и прохладный (значит легче дышится). К тому же аромат гор содержит фитонциды лесов и лугов, замечательно действующие на организм человека. Если ваш ребенок часто болеет простудными заболеваниями, или у него пониженный гемоглобин ваш путь лежит сюда. Для детей лучше всего подходит низкогорный климат, высота которого 400-1000 м над уровнем моря.



Отдых в горах не только полезен для здоровья, но и познавателен: горы производят неизгладимое впечатление. А водопады и канатные дороги приведут вашего ребенка в полный восторг.

Меры предосторожности. В горах очень яркое солнце, поэтому дети должны обязательно носить панамку и пользоваться солнцезащитными средствами с высоким фактором защиты. На прогулки выходите в закрытой обуви на ребристой подошве, потому что здесь очень много колючих растений, жалящих насекомых и змей. Если ребенку меньше 5 лет не ходите с ним в походы. Остановитесь в санатории или доме отдыха. Вам будет легче соблюдать режим, а рядом всегда будет врач.

## ***Сказочное путешествие***

Если у вас есть возможность попутешествовать, отправляйтесь с детьми в страны, где живут детские сказки. В Финляндии, в городе Нааитали находится долина Мумми-Троллей и других персонажей изумительной сказочницы Тувве Янсон. По пути вы сможете заехать в аквапарк "Сирене" или в парк "Висул-хати", наполненный динозаврами, автомототреками и макетами известных зданий. А в научном центре "Эврика" вашему ребенку дадут самому что-нибудь изобрести и принять участие в фантастических экспериментах.

