Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Сказка» комбинированного вида города Билибино
Чукотского автономного округа»

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Подготовила:
воспитатель Рыжкова Е.С.

г. Билибино
2018 год

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1. Если вы желаете здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи на принципах здорового образа жизни:

а) живите в определенном режиме труда, отдыха, питания, а именно стремитесь своевременно ложиться спать и вставать, полноценно и рационально завтракать, обедать, а ужинать не позднее 19 часов. В рационе должна преобладать растительная и белковая еда с минимумом сладостей и животных жиров, ограничением острых и соленых приправ;

б) начинайте день с утренней физзарядки протяженностью не менее 20 мин., желательно на свежем воздухе с использованием пробежки и элементов гимнастики. После зарядки - душ, который нужно завершить обливанием холодной водой. Перед сном обливание повторить. Доказано, что двухразовое обливание дает большой импульс иммунной системе, причем многократно возрастает противодействие не только простуде, но и патологии мускульного, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, нервный системы, даже онкопатологии и болезней сердечнососудистой системы;

в) бросьте курить, объясняя своим детям, что это форма самоубийства. Ограничьте употребление алкоголя, исключив в присутствии детей его употребления вообще;

г) оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, правительством, руководителями и подчиненными, неудачами и плохим самочувствием. Все это невольно передается и членам вашей семьи. Происходит постепенное нагромождение стрессовой энергии, которая постепенно разрушает нервную систему, нарушает работу всех других систем организма, снижает его защитные функции, ведет к заболеваниям;

д) не становитесь рабами телевизора, особенно в выходные дни. Найдите время для общения с природой - в парке, за городом, на даче. Это поможет возобновить нервную энергию, истраченную за неделю, повысить иммунитет, укрепить здоровье. Помните, что вид одного болеющего члена семьи пробивает энергетическую и психологическую защиту других ее членов;

е) очень хорошо, если вы в свободное время увлекаетесь одним из видов спорта - бегом, футболом, теннисом, плаванием, восточными единоборствами. Регулярные занятия спортом делают вашу иммунную систему непробиваемой, нервы - стальными, волю -железной, а ваших детей похожими на вас - здоровыми и счастливыми.

ж) помните, что все ваши привычки - не более как стереотипы, создающие обманчивое чувство комфорта. Ваши новые привычки, для приобретения которых нужны волевые усилия, принесут вам и вашим детям счастье полнокровной, здоровой жизни, дадут комплекс новых чувств, и вы будете чувствовать себя не менее комфортно. Ваши дети, видя только такой устрой жизни, не смогут и не захотят жить по-другому, они будут обречены на здоровье, успех, счастье, долголетие - на все то, о чем вы молите Бога и подымаете бокалы на семейных праздниках.

2. Если вы желаете видеть своего ребенка трудолюбивым (а лишь это дает возможность реализовать себя в жизни и претендовать на успех), придерживайтесь таких правил:

а) никогда не лишайте своих детей участия в семейном труде, какой бы квалификации и умения он ни требовал. Это не только воспитывает необходимые в будущей семейной жизни навыки, но и формирует привычку, потребность все время делать что-то для семьи, является залогом будущего семейного благополучия;

б) никогда не проявляйте непочтения, не говорите плохо о поступках членов вашей семьи, морально поощряйте трудовые усилия каждого. Выполнение работы должно в подсознании ассоциироваться с получением в итоге положительных эмоций. Страх неудачи не должен ограничивать инициативу и творчество;

в) никогда не выносите «сор из избы». Утверждайте авторитет и почтение к своей работе и к своей профессии у членов семьи, иначе вашему ребенку будет тяжело перестроить собственное сознание, и по инерции он аналогично будет относиться к своей «службе» и не добьется успеха и признания;

г) никогда не делите в семье труд на «мужской» и «женский». Любое дело должно выполняться качественно. В этом залог воспитания чувства долга относительно любого труда, необходимость которого выдвигает жизнь.

3. Если вы хотите видеть своих детей способными, создать крепкую семью, быть в ней счастливыми, подарить вам благодарных и культурных внуков, то:

а) будьте выдержанные и спокойные в семейном кругу, сохраняйте доброжелательный, интеллигентный тон общения;

б) уделяйте своим детям максимум внимания в свободное от работы время, интересуйтесь всеми их делами, сопереживайте вместе с ними, создавайте атмосферу абсолютного единства в семье;

в) с подчеркнутым уважением относитесь к жене (мужу), постоянно возвышайте культ женщины, матери (отца - главы семьи, добытчика) в глазах своих детей. Избегайте ссор, конфликтов, скандалов, даже критики в адрес жены (мужа) в присутствии детей. Выясняйте свои отношения и

отношения к детям до их возвращения из детского сада, чтобы предъявить единые требования, поддерживать высокий авторитет женщины-матери и мужчины-отца.

4. Если вы хотите видеть своих детей не закомплексованными в общении культурными, то:

а) отнеситесь со всей серьезностью к работе школьных воспитателей, живо интересуйтесь успехами ваших детей. Не допускайте, чтобы ваши дети пропускали детский сад;

б) не жалейте времени, а по возможности и средств для совместного культурного отдыха со своими детьми. Посещения театра, художественной выставки, концерта, ставшие системой, будут иметь чудесный эффект для культурного роста вашего сына или дочки. Человек богатый - прежде всего в своей эмоциональной сфере.