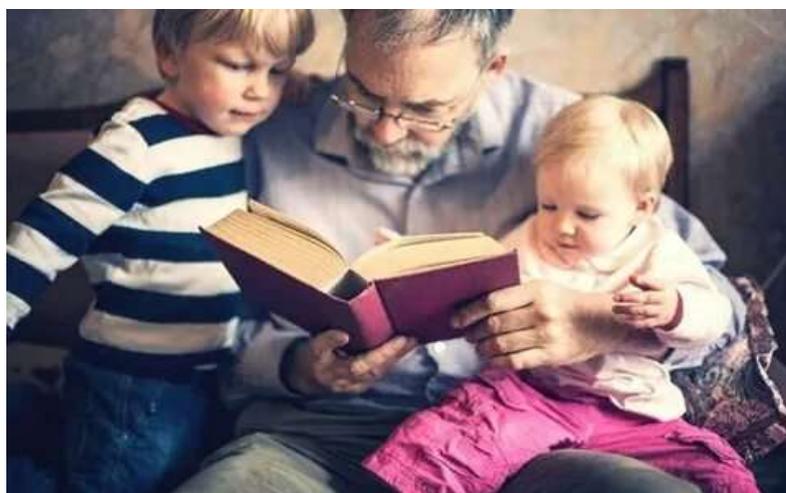


## Рекомендации для родителей дошкольников

*Игнатьева Наталья Александровна,  
педагог-психолог ГБДОУ детский сад № 62 Приморского района  
Санкт-Петербурга*

- 1. Создайте режим дня:** установите постоянное время для пробуждения, завтрака, игр и сна. Это помогает детям чувствовать себя в безопасности и стабильности.
- 2. Читайте книги:** регулярно читайте ребенку книги. Это развивает его словарный запас, воображение и любовь к чтению.



- 3. Играйте на свежем воздухе:** обеспечьте время для активных игр на улице. Это способствует физическому развитию и укрепляет здоровье.



**4. Проводите развивающие занятия:** используйте пазлы, конструкторы и другие развивающие игры, чтобы стимулировать логическое мышление и творческие способности.



**5. Общайтесь и слушайте:** слушайте своего ребенка и поощряйте его делиться мыслями и чувствами. Это укрепляет связь и доверие.

**6. Участвуйте в рутинных делах:** привлекайте ребенка к помощи по дому, например, к приготовлению еды или уборке. Это развивает ответственность и самостоятельность.

**7. Позитивно подкрепляйте:** поощряйте положительное поведение с помощью похвалы и небольших наград, что способствует формированию уверенности в себе.



**8. Ограничивайте экранное время:** установите лимиты на время, проведенное за экранами, и выбирайте качественные образовательные программы.

**9. Формируйте социальные навыки:** организуйте встречи с другими детьми, чтобы развивать навыки общения и сотрудничества.

**10. Будьте примером:** демонстрируйте желаемое поведение, так как дети учатся, наблюдая за взрослыми.



Эти рекомендации помогут создать здоровую и поддерживающую среду для вашего дошкольника.