**10 рекомендаций родителям детей младшего и среднего возраста**

**1. Ежедневные прогулки на свежем воздухе и физическая нагрузка**

Для гармоничного развития необходимо, чтобы в жизни ребенка на регулярной основе присутствовала [хорошая физическая нагрузка](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/materials/kak-vybrat-tvorcheskuyu-studiyu-ili-sportivnuyu-sektsiyu-dlya-rebenka/): активные прогулки, спортивные занятия. Минимум полтора–два часа в день ребенку следует проводить на свежем воздухе.

На прогулке с детьми можно играть в подвижные игры, игры-соревнования, развивающие, сюжетно-ролевые игры.

**2. Готовности ребенка к увеличению нагрузки**

Год от года занятия с ребенком становятся более насыщенными и содержательными, переход из одной группы в другую, разные требования педагогов, увеличение учебной нагрузки, безусловно влияет на психологическое состояние ребенка. Если вы заметили, что ребенок стал более тревожным, следует обратиться к педагогу-психологу, который проконсультирует вас о психологическом состоянии малыша. Не все дети одного возраста имеют одинаковый уровень психофизического и эмоционального развития. Кому-то будет скучно на занятиях от простоты заданий и требований, а кому-то может быть невыносимо сложно. Зная слабые и сильные «места» своего ребенка, вы сможете лучше помочь ему период адаптации и дальнейшего посещения детского учреждения.

**3. Особое внимание на отношения ребенка и педагога**

В младшей и средней группе детского сада начинает закладка основы будущей личности. И то, какой педагог попадется ребенку, играет большую роль в ее становлении.

Темперамент, внешность, даже темп речи воспитателя могут не подойти одному ребенку, и, наоборот, будут приводить в восторг другого.

Например, если ваш ребенок замыкается в себе, когда на него повышают голос, то воспитатель с громким голосом ему, скорее всего, воспринимать будет сложно. Или же ваш ребенок предпочитает все делать «с чувством, с толком, с расстановкой», а педагог – быстрая и активная: такие два темперамента могут порождать непонимание и трудности с выполнением заданий. Это совсем не значит, что нужно менять группу или детский сад: родителям подобные ситуации скорее показывают, где нужно дополнительно обучать ребенка общению с разными по темпераменту людьми.

**4. Пробуждайте и поощряйте интерес у ребенка к чтению**

Многие родители считают, что в этом возрасте ребенку читать не обязательно, что малыш обращает внимание лишь на яркие образы и картинки, что такие занятия можно отложить на некоторое время. Но в этом случае не стоит удивляться, что интерес к чтению может не сформироваться вовсе. Ребенок проявляет интерес к книгам, чтению в том случае, если литература подобрана по возрасту, книга имеет эстетический внешний вид и соответствует его интересам. Регулярное чтение книг с малышом становится увлекательным семейным занятием, которое помогает родителям лучше понять своего ребенка, обратить внимание на особенности его поведения, сформировать определенные черты характера.

Интерес надо поддерживать, можно ходить вместе с сыном или дочерью в библиотеки, покупайте вместе книги, обменивайтесь книгами с друзьями. Покупайте ребенку те книги, которые его увлекают, выбирайте книги с хорошими иллюстрациями. Чтобы привлечь внимание к той или иной литературе.

**5. Поощряйте игровую деятельность ребенка и вовлекайте его в игру**

Игровая деятельность является ведущей в этом возрасте, поэтому она может сопутствовать ребенку и в детском саду, и дома.

Дети воспринимают информацию наглядно и через действие, они не способны долго удерживать внимание на словах, не подкрепленных визуально или действием. Спектр игр расширяется, наряду с предметными играми, появляются сюжетно-ролевые, дети проявляют интерес к играм с четкими правилами: настольным, командным игровым и командным спортивным.

К тому же, игра помогает сохранить детскую непосредственность, раскованность, которые часто теряются под гнетом новых жизненных обстоятельств и психологических переживаний, которые могут потеряться в будущем.

**6. Обеспечьте сыну или дочери надежный тыл**

В жизни вашего ребенка происходит множество перемен и волнений. А вы – его [«главный взрослый»](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/privyazannost-u-rebenka-kak-otnosheniya-s-glavnymi-vzroslymi-vliyayut-na-ego-zhizn/). Позаботьтесь о том, чтобы дома его ждал питательный и полезный обед, уют, спокойная атмосфера, душевные разговоры. Будьте заботливы и поддерживайте ребенка во внешних конфликтах, но не решайте их за него.

**7. Следите за тем, когда ребенок ложится спать**

Избежать утомляемости поможет режим дня. Помните о том, что ранний подъем требует раннего отбоя. Если ваш малыш посещает дополнительные развивающие занятия перенесите дополнительные занятия на первую половину дня, чтобы освободить остаток вечера для отдыха и семейного общения, прогулок и игр.

**8. Укрепляйте волевые и нравственные качества ребенка**

С младшего возрасте начинают формироваться нравственные черты характера. Воспитание воли и [нравственных идеалов](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/nravstvennoe-vospitanie/) должно идти не только со стороны детского сада, но и со стороны семьи. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был целеустремленным, ответственным, честным, отзывчивым, справедливым, – учите его этому на своем примере, на примере героев сказок, литературных произведений.

**9. Поощряйте самостоятельность в учебе и дома**

Ребенок, прежде достигавший целей, которые ставят перед ним взрослые, учится ставить цели самостоятельно. Таким образом, сын или дочь учатся учиться.

То же касается и самообслуживания. Уже в младшем возрасте ребенок учится сам контролировать выполнение гигиенических потребностей, выполнять обязанности по уборке игрушек и т.д. Также важно, чтобы ребенок имел свои [обязанности по дому](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experience/376294/) и выполнял их.

**10. Следуйте за интересами ребенка**

Поощряйте интересы и выдумки ребенка. Богатая фантазия, интерес к различным областям жизни зачастую не могут найти развития или развиваются в недостаточной степени, поэтому родителям так важно поддерживать [творческие интересы ребенка](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/372652) и направлять его по верному пути, раскрывая способности и таланты.