**ПАМЯТКА  1.**

ПАМЯТКА  РОДИТЕЛЯМ  от  ребёнка

Мои поступки – не смертельный грех!

  НЕ балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо  знаю, что необязательно предоставлять мне всё, что я  прошу.  Я просто испытываю вас!

  НЕ бойтесь быть тверды ми со мной. Я  предпочитаю именно такой подход.

  НЕ полагайтесь на силу в отношениях со мной.  Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой.

  НЕ будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет   упорно пытаться во всех случаях оставлять последнее слово за собой.

  НЕ давайте обещаний, которых вы не можете выполнить. Это подрывает   мою веру в вас!

  НЕ заставляйте меня чувствовать себя младше, чем есть на самом деле.

  НЕ делайте для меня и за меня того, что я  в состоянии  сделать  сам.

**ПАМЯТКА  2.**

 Когда ни в коем случае нельзя наказывать и ругать детей.

    Когда ребёнок болен, плохо себя чувствует или ещё не оправился

после болезни. В этот период психика ребёнка очень уязвима, последствия

не предсказуемы.

    Когда ребёнок ест,  во время игры или труда.

   Сразу после того как ребёнок получил физическую или душевную травму.   Например, упал, подрался, потерпел неудачу, даже если сам виноват.

   Когда ребёнок стремится, но не может преодолеть страх, невнимательность и т.п.

   Когда он кажется вам неспособным, неповоротливым, бестолковым.

   Когда ребёнок подвижен, что нервирует Вас.

   Когда Вы в плохом настроении или очень сердиты. Когда Вы утомились,   чем-то раздражены. Гнев, который Вы в таком случае обрушиваете на детей, всегда чрезмерен и несправедлив. Согласитесь, что в подобных обстоятельствах мы просто срываемся на детях.

**ПАМЯТКА 3**

Как сделать зарядку любимой привычкой

      Приучать своего ребёнка к гимнастике нужно с 2-3 лет.

       Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие `        обстоятельства.

       Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и         поднятия духа.

        Включать весёлую и ритмичную музыку.

        Выполнять зарядку вместе с ребёнком.

        Выполнять зарядку не менее 10 минут.

        Открывать окна и шторы для потока свежего воздуха.

        Подмечать и подчёркивать достижения своего ребёнка в выполнении упражнений.

Менять упражнения, если они наскучили ребёнку.

Как проводить оздоровительные минутки при   выполнении домашних заданий

        ζ  Оздоровительная минутка проводится через каждые 1 5-20 минут.

        ζ  Общая продолжительность минутки не более 3 минут.

        ζ  Если ребёнок выполняет письменное задание, необходимо выполнить упражнение для рук

        ζ  После длительного сидения необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища.

1. Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме были мяч, скакалка, обруч, гантели.

Гимнастика для пальцев

        Χ  Ладони рук положить на стол; поднять по одному пальцы    сначала левой руки,
    а затем правой и в обратном порядке.

        Χ  Ладошки крепко прижать к столу и постепенно сгибать то средний, то
        указательный, то большой палец, остальные пальцы   при этом должны
        постепенно подниматься вверх.

        Χ  Сжать пальцы рук в кулак и вращать кистью в разные  стороны.

        Χ  Поставить руки на локоть, разомкнуть пальцы как можно  шире  и, медленно
     соединяя их, опускать руки.

1. Перекатывать маленький шарик на столе с поворотами его в разные стороны
2. Сложить ровно палочки на столе.

**Памятка 4.**

Как воспитать книгочея?

&  Первые книги у ребёнка должны быть красочно оформлены, тогда они ещё  до чтения заинтересуют. В то же время они не должны состоять из иллюстраций, тогда их смысл будет понятным уже после беглого просмотра, и желание читать пропадёт.

&  Лучше, если в книге есть разбивка на небольшие главы или она состоит из  небольших законченных рассказов.

&  Взрослые должны помнить, как много зависит от их отношения к чтению ребёнка. Обязательно поговорите о прочитанном. Похвали те, даже если не всё было «гладко».

&  Следует воспитывать культуру чтения. Если начал, дочитывай до конца.   Книгу нужно читать последовательно, не перескакивая со страницы на страницу и не заглядывая в конец.

&  Предложите нарисовать картинку к самому интересному отрывку из книги  или выучить его наизусть.

&  Взрослым не стоит прекращать читать ребёнку вслух. Вечерние часы за книгой, когда родители, сами увлекаясь содержанием, читают ребёнку – это замечательный способ духовного с ним общения.

&  Дети должны видеть родителей читающими. Их подражательная  способность «сработает» в такой ситуации на результат.

&  В доме обязательно должна быть детская библиотечка, которая периодически пополняется.

&  Отыщите свои любимые детские книжки. Расскажите о них ребёнку.

        Почитайте их вместе. Поведайте о том, какую роль они сыграли в вашей жизни.

&  Внимательно следите за программой по внеклассному чтению.

&  Заведите   «семейный   читательский дневник», куда каждый из членов семьи коротко (возможно, даже в одно предложение) запишет своё впечатление о прочитанном.

&  Чаще хвалите ребёнка за чтение.

**ПАМЯТКА  5.**

Принимайте ребёнка таким, каков он есть, со  всеми достоинствами и   недостатками.

        Следует соблюдать «золотую середину» в  исполнении желаний ребенка. Так как в противном   случае   психической травмой для ребенка может  послужить либо незначительный отказ, либо ему сложно будет говорить о своих потребностях.

       Старайтесь не перегружать ребёнка большим  количеством впечатлений (чтение, кино,         компьютер, телевизор, приход гостей и др.) в   период выздоровления после перенесённого   заболевания.

       Не следует запугивать ребёнка, наказывать,  оставляя одного в плохо освещённом помещении. В  виде наказания можно заставить его спокойно  посидеть на стуле, лишить участия в игре и т.д.

       Будьте терпеливы, внимательны, дружелюбны. Не лишайте ребёнка чего-либо, а поощряйте, не   наказывайте и любите!!!

       Знайте, ребёнок – это личность со своими   проблемами, возможностями и недостатками.

       Играйте в совместные игры с ребёнком. Это  поможет вам лучше узнать и понять друг друга и    выстроить доверительные отношения.

**ПАМЯТКА  6.**

Родителям, имеющим одного ребёнка.

∨  Развивая способности ребёнка, не следует воспитывать в нём сознание

своей исключи тельности. Это почти всегда приводит к разочарованиям, неудовлетворённости, конфликтам с товарищами. А неосуществлённые повышенные притязания, поражения в спорах, иногда и в ссорах со сверстниками болезненно сказываются на таких детях.

∨  Уделяя внимание единственному ребёнку, нужно следить, чтобы у «его не укоренялись эгоистические наклонности. Эгоизм рождает требовательность, претензии к окружающим. Некоторые родители, ослепленные любовью к своему единственному ребенку, иногда не замечают или не считают нужным замечать непозволительность его поступков. У других же это вызывает протест, недоброжелательность. Дети не любят тех, кто стремится выделиться. И ребёнок, не приученный к справедливой оценке своих поступков, большинство из которых оценивалось взрос лыми положительно (даже если они и не были таковыми), попадая в новый коллектив, долгое время не может найти в нём своё место, фактически и в коллективе остаётся одиноким.

 ∨  В семьях, где растёт единственный ребёнок, целесообразно поощрять и даже самим организовывать его общение со сверстниками: приглашать их в гости, несколькими семьями ходить в театр, на экскурсии и т. д. Встреч с детьми только в классе для удовлетворения потребности ребёнка в общении недостаточно. Дома, в семье, в кругу близких людей в нем раскрываются новые черты и качества. Здесь он хозяин, принимающий гостей. Законы гостеприимства заставляют быть более уступчивым, доброжелательным, заботливым.

ПАМЯТКА  7.

ϑ   Почаще улыбайтесь! Даже тогда, когда не хочется. Дети не должны нас  видеть злыми и мрачными, без улыбки, обращённой к ним.

ϑ   Дорожите каждой минутой, прожитой вместе с ребёнком! Смотрите,  слушайте, изучайте его, «пропитывайтесь им»,  узнавайте его.  Почаще смотрите на своих детей, когда они спят.

ϑ   Чаще смотрите в глаза ребёнку и почаще хвалите ребёнка: «ты красивый, молодец, умница, хороший».

ϑ   Не воюйте с детьми. Умейте прощать детей и просить у них прощения. Первыми идите на примирение.

ϑ   Почаще говорите слово «можно». На ваших глазах, с вашей помощью, чтобы всё это было можно, зачем что-то делать исподтишка и оглядываясь, если можно открыто и честно.

ϑ   Иногда (редко) балуйте своего ребёнка.

ϑ   Не торопите своих детей расти.

ϑ   Относитесь к ребёнку как к равному себе, уважайте его побуждения – дети имеют право быть такими, какие они есть.

ϑ   Доверяйте своему ребёнку.

ϑ   Не выясняйте своих отношений при ребёнке.

ϑ   Нравственная чистота перекликается с чистотой комнаты, где живёт
ребёнок.

ϑ   Приказать можно не только с помощью палки, но и просьбой и ласковым
       взглядом.

Самое главное: Ваше собственное поведение остаётся самым мощным способом воздействия на ребёнка – будет во всём примером! Семейного Вам счастья.