Памятка для родителей: «Дошкольный возраст — окно возможностей»

(Чек-лист: 0–7 лет — время, когда мозг впитывает всё как губка)

1. 🧠 Развитие мозга (главное!)

- ✓ **Говорите с ребенком** — каждый день. Даже если он молчит. Словарный запас формируется из вашей речи.
- ✓ **Читайте вслух** — 15 минут в день. Не просто книжки, а сказки с картинками.
- ✓ **Пойте и слушайте музыку** — это развивает слух, память и чувство ритма.
- ✓ **Играйте в "вопрос-ответ"** — поощряйте любые "почему".

2. 🖐 Мелкая моторика (подготовка к письму)

- ✓ **Лепите** из пластилина, теста, глины.
- ✓ **Рвите бумагу, мозаика, конструктор** (мелкие детали — под присмотром).
- ✓ **Перебирайте крупы, пуговицы, бусины** (игра «сокровища»).
- ✓ **Рисуйте пальцами, карандашами, мелками** — не бойтесь грязи.

3. 🤸 Физическое здоровье (фундамент)

- ✓ **Гуляйте минимум 2 часа в день** (зима — не исключение, одевайте теплее).
- ✓ **Прыжки, бег, лазание** — это не баловство, а тренировка вестибулярного аппарата.
- ✓ **Сон 10–12 часов** (дневной сон до 6 лет — обязателен).
- ✓ **Еда** — без сахара и "перекусов на бегу". Режим важнее калорий.

4. 🗣 Речь и общение (база для школы)

- ✓ **Учите стихи** (короткие, потом длиннее).
- ✓ **Пересказывайте** сказки и мультфильмы.
- ✓ **Играйте в "да/нет" и "что не так"** (развивает логику).
- ✓ **Не сюсюкайте** — говорите как со взрослым, но проще.

5. ❤ Эмоции и самостоятельность

- ✓ **Хвалите за старание**, а не за результат ("Ты старался!").
- ✓ **Учите проигрывать** (в игры, в споре) — это нормально.
- ✓ **Давайте выбор** (из 2 вариантов: "красную шапку или синюю?").
- ✓ **Разрешайте делать самому** (одеваться, убирать игрушки) — даже если медленно.

6. 🚫 Чего избегать (не надо)

- ✕ Не сравнивайте с другими детьми ("А Петя уже читает").
- ✕ Не перегружайте кружками — у ребенка должно быть **свободное время** для "ничего".
- ✕ Не ругайте за творческий беспорядок (краски, фломастеры) — это исследование.
- ✕ Не "качайте" школу заранее (прописи, математика в 3 года) — это отбивает интерес.

Важно! Вы — не учитель, вы — **проводник**. Ребенок учится, когда ему **интересно**, а не когда его заставляют. Каждый день — это кирпичик в фундамент будущего успеха.

Сохраните себе в телефон и перечитывайте, когда кажется, что "все зря". Это не так! 💪