МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБНУ «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка»

# ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

по использованию просветительских методических материалов и организации взаимодействия с семьями воспитанников в условиях дошкольной образовательной организации

Министерство просвещения Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение
«Институт развития, здоровья и адаптации ребенка»

# ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

## ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИХ МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ И ОРГАНИЗАЦИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Москва 2026

УДК 373.2
ББК 74.9р
П69

Рекомендовано к печати
Ученым советом ФГБНУ «ИРЗАР»
(протокол № 6 от 18.06.2026)

Р е ц е н з е н т ы :

*Савенков А. И.* – д.п.н., д.пс.н., профессор, академик Российской академии образования, директор института педагогики и психологии образования ГАОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет»;

*Чумичева Р. М.* – д.п.н., профессор, профессор кафедры дошкольного образования Академии психологии и педагогики ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет».

П69 Практическое руководство для педагогических работников по использованию просветительских методических материалов и организации взаимодействия с семьями воспитанников в условиях дошкольной образовательной организации / О. А. Адамовская, О. А. Бахвалова, И. Х. Белялетдинова, А. А. Васютин, А. Д. Владыкина, А. А. Володин, И. Д. Коняев, И. А. Лыкова, Р. И. Мачинская, Н. М. Шкляева [и др.].: под научной ред. Е. Н. Приступы. – М.: ФГБНУ «ИРЗАР», 2026. – 368 с.

ISBN 978-5-6054932-4-2

Практическое руководство для педагогических работников по использованию просветительских методических материалов и организации взаимодействия с семьями воспитанников в условиях дошкольной образовательной организации является актуализированной версией Программы просвещения родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста, посещающих дошкольные образовательные организации.

Издание адресовано педагогическим работникам дошкольных образовательных организаций, преподавателям и слушателям организаций дополнительного профессионального образования, а также педагогическим работникам и обучающимся организаций среднего профессионального и высшего образования.

УДК 373.2
ББК 74.9р

ISBN 978-5-6054932-4-2
9 785605 493242 >

ISBN 978-5-6054932-4-2

© Коллектив авторов, 2026
© ФГБНУ «ИРЗАР», 2026

# Содержание

**ВВЕДЕНИЕ** . . . . . 6

**РАЗДЕЛ 1. СЕМЕЙНОЕ ВОСПИТАНИЕ** . . . . . 10

1.1. Семья и ее воспитательная функция . . . . . 10
1.2. Семейные ценности и традиции . . . . . 18
1.3. Детско-родительские отношения и стили семейного воспитания . . . . . 28

**РАЗДЕЛ 2. НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБОСНОВАНИЕ И ЦЕЛЕВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИХ МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ** . . . . . 38

2.1. Нормативная правовая база . . . . . 38
2.2. Основные понятия и принятые сокращения . . . . . 44
2.3. Цели и задачи взаимодействия педагога с родителями (законными представителями) воспитанников ДОО . . . . . 50
2.4. Принципы просветительской деятельности . . . . . 51
2.5. Формы взаимодействия ДОО с родителями (законными представителями) . . . . . 53
2.6. Методы взаимодействия ДОО с родителями (законными представителями) . . . . . 61
2.7. Средства просветительской деятельности . . . . . 63

**РАЗДЕЛ 3. ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ** . . . . . 67

3.1. Планирование просветительской деятельности . . . . . 67
3.2. Оценка эффективности просветительской деятельности в ДОО . . . . . 71

**РАЗДЕЛ 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИХ МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ** . . . . . 73

4.1. Развитие . . . . . 73
4.1.1. Физическое развитие . . . . . 75
4.1.2. Психическое развитие . . . . . 82
4.1.3. Развитие ощущений, восприятия, памяти, мышления, воображения . . . . . 89
4.1.4. Развитие речи . . . . . 96
4.1.5. Развитие эмоциональной сферы . . . . . 102
4.1.6. Развитие волевой сферы . . . . . 109
4.1.7. Развитие внимания . . . . . 114
4.1.8. Дети с особенностями (леворукие, медлительные, с признаками СДВГ) . . . . . 124

4.2. Здоровье . . . . . 131
4.2.1. Психологическое здоровье . . . . . 132
4.2.2. Адаптация к детскому саду . . . . . 136
4.2.3. Здоровье опорно-двигательного аппарата . . . . . 142
4.2.4. Здоровье зрения . . . . . 149
4.2.5. Уход за зубами . . . . . 153
4.2.6. Профилактика детской заболеваемости . . . . . 158
4.2.7. Режим дня . . . . . 160
4.2.8. Питание . . . . . 165
4.2.9. Сон . . . . . 176
4.2.10. Прогулки . . . . . 179
4.2.11. Гигиенические процедуры . . . . . 182
4.2.12. Закаливание . . . . . 186
4.2.13. Прививки . . . . . 188
4.2.14. Одежда и обувь . . . . . 191
4.2.15. Часто болеющие дети . . . . . 196
4.3. Воспитание . . . . . 201
4.3.1. Духовно-нравственное воспитание . . . . . 202
4.3.2. Гражданско-патриотическое воспитание . . . . . 208
4.3.3. Трудовое воспитание . . . . . 214
4.3.4. Умственное воспитание . . . . . 218
4.3.5. Художественно-эстетическое воспитание . . . . . 224
4.3.6. Физическое воспитание . . . . . 233
4.3.7. Экологическое воспитание . . . . . 237
4.3.8. Воспитание самостоятельности, ответственности и инициативности . . . . . 241
4.3.9. Историческое просвещение . . . . . 246
4.3.10. Приобщение к искусству (музей, театр и библиотека) . . . . . 252
4.3.11. Воспитание мальчиков и девочек . . . . . 257
4.3.12. Семейный досуг . . . . . 264
4.3.13. Семейное чтение . . . . . 267
4.3.14. Семейный туризм . . . . . 271
4.4. Безопасность . . . . . 276
4.4.1. Психологическая безопасность . . . . . 277
4.4.2. Безопасность дома . . . . . 281
4.4.3. Безопасность во дворе . . . . . 286
4.4.4. Безопасность на природе . . . . . 289
4.4.5. Безопасность на дороге . . . . . 292
4.4.6. Цифровая гигиена . . . . . 296
4.5. Детская деятельность . . . . . 301
4.5.1. Общение . . . . . 303
4.5.2. Игры и игрушки . . . . . 307
4.5.3. Изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) . . . . . 315
4.5.4. Экспериментирование . . . . . 320

4.5.5. Конструирование . . . . . 326
4.5.6. Слушание сказок . . . . . 331
4.5.7. Элементарный детский труд . . . . . 334
4.6. Подготовка детей к школе . . . . . 340
4.6.1. Предпосылки учебной деятельности . . . . . 342
4.6.2. Физическая готовность к школе . . . . . 347
4.6.3. Психологическая готовность к школе . . . . . 351
4.6.4. Ошибки раннего обучения . . . . . 356
4.6.5. Памятка для родителей будущих первоклассников . . . . . 363

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ** . . . . . 365

# ВВЕДЕНИЕ

Настоящее практическое руководство по использованию просветительских методических материалов и организации взаимодействия с семьями воспитанников в условиях дошкольной образовательной организации (далее – Практическое руководство) разработано с целью предоставить педагогическим работникам современный инструментарий для реализации задач, обозначенных в федеральной образовательной программе дошкольного образования по вопросам просвещения родителей (законных представителей), повышения их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития, воспитания и обучения детей (п. 26.3.2 ФОП ДО).

Практическое руководство рекомендуется использовать совместно с педагогическим Альманахом для родителей (законных представителей) и Всероссийским Агрегатором по использованию просветительских методических материалов для педагогических работников дошкольных образовательных организаций и родителей: **https://prosvet.irzar.ru**.

Структура и содержание Практического руководства допускают его использование как в традиционном печатном формате, так и в виде интерактивного цифрового ресурса во Всероссийском Агрегаторе по использованию просветительских методических материалов для педагогических работников дошкольных образовательных организаций и родителей. Оперативный подбор мультимедийных ресурсов обеспечивается системой возрастной и тематической фильтрации.

Практическое руководство призвано предоставить достоверные, научно верифицированные сведения, разработанные коллективом педагогов-исследователей, психологов, медиков, физиологов, руководителей и педагогов дошкольных образовательных организаций. Материал адаптирован к современным реалиям, чтобы исключить использование недостоверной информации. Наличие апробированных и доказавших свою эффективность практик позволяет избежать необходимости затрачивать дополнительное время на самостоятельный поиск или разработку просветительского контента.

Комплексный методический инструмент, включающий Практическое руководство, Педагогический альманах и Всероссийский Агрегатор, позволит использовать просветительские методические материалы для педагогических работников и родителей с учетом рекомендуемых произведений художественной литературы и анимации, рекомендаций по организации просветительского мероприятия в формате родительского собрания и семейного клуба, образцами электронных карточек, а также примером оформления содержания

просветительского блока по взаимодействию с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста.

Просветительская деятельность педагогов с родителями (законными представителями) регламентируется стратегическими документами государства. В 2019 году Правительством Российской Федерации инициирован национальный проект «Образование» для стимулирования создания условий раннего развития детей и оказания психолого-педагогической, методической и консультативной помощи семьям. В 2022 году Министерство просвещения Российской Федерации утвердило федеральную образовательную программу дошкольного образования, в которой приоритетное внимание уделено вопросам просвещения родителей (законных представителей).

Особое значение для становления системы просветительской работы с родителями дошкольников имеет Перечень поручений Президента Российской Федерации от 14 июня 2022 г. № Пр-1049ГС по итогам заседания Президиума Государственного Совета Российской Федерации 25 мая 2022 г., в соответствии с которым Министерству просвещения Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации поручено разработать меры государственной поддержки в части подготовки и внедрения программ просветительской деятельности для родителей детей, посещающих дошкольные образовательные организации. Данное поручение стало основой для создания федеральных просветительских методических материалов и внедрения их в практику дошкольных образовательных организаций.

На основании письма Министерства просвещения Российской Федерации от 21 ноября 2024 г. № 03-1664 началось поэтапное внедрение программы в регионах Российской Федерации. Важнейшей стратегической целью дальнейшего развития данной инициативы является обеспечение полного и равномерного охвата всех 89 субъектов Российской Федерации к 2030 году.

В 2024 году коллективом ФГБНУ «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка» разработана Программа просвещения родителей (законных представителей)[1] детей дошкольного возраста, посещающих дошкольные образовательные организации. Указанная программа прошла успешную апробацию в ряде субъектов Российской Федерации, что позволило собрать эмпирические данные и внести необходимые корректировки. Актуализированный вариант программы характеризуется расширенным тематическим охватом, отвечающим на актуальные запросы семей, а также оптимизированным форматом подачи материала.

В соответствии с письмом Минпросвещения России от 3 апреля 2026 г. № 03-566 «О направлении разъяснений» направлены разъяснения о

[1] Программа просвещения родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста, посещающих дошкольные образовательные организации / Т.П. Авдулова, И.А. Бурлакова, Е.И. Изотова, Т.В. Кротова, О.В. Никифорова, В.А. Новицкая, Г.Р. Хузеева, Р.И. Яфизова [и др.] ; под ред. Е.И. Изотовой, Т.В. Кротовой. – Москва, 2024. – 225 с.

возможности использования разработанных на федеральном уровне просветительских методических материалов при взаимодействии педагогических работников с родителями детей, посещающих дошкольные образовательные организации.

Практическое руководство для педагогических работников по использованию просветительских методических материалов и организации взаимодействия с семьями воспитанников в условиях дошкольной образовательной организации реализуется с учетом Методических рекомендаций по взаимодействию дошкольных образовательных организаций с родителями (законными представителями) и внешними организациями, обеспечивающими просветительскую деятельность, направленную на создание единого образовательного пространства, повышение педагогической компетентности родителей и формирование позиции осознанного родительства; Методических рекомендаций для органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющих государственное управление в сфере образования, по внедрению и реализации просветительских методических материалов.

Просветительские методические материалы актуализированы на основе Программы просвещения родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста, посещающих дошкольные образовательные организации.

В первый авторский коллектив вошли: Т.П. Авдулова, М.А. Бахотская, Ю.Ю. Березина, И.А. Бурлакова, О.Ф. Жуков, Е.И. Изотова, Т.В. Калинина, Т.В. Кротова, М.В. Лещенко, А.В. Лияскина, О.В. Никифорова, В.А. Новицкая, Т.А. Семенова, Г.Р. Хузеева, Р.И. Яфизова.

Над актуализацией Практического руководства для педагогических работников по использованию просветительских методических материалов и организации взаимодействия с семьями воспитанников в условиях дошкольной образовательной организации работали:

*Адамовская О.Н.*, к.б.н., уч. секретарь ФГБНУ «ИРЗАР»;

*Бахвалова О.А.*, к.псх.н., доц., с.н.с. ФГБНУ «ИРЗАР»;

*Белялетдинова И.Х.*, к.м.н., зав. лаб. ФГБНУ «ИРЗАР»;

*Бочкина Е.В.*, к.п.н., с.н.с. ФГБНУ «ИРЗАР»;

*Васютин А.А.*, начальник юридического отдела ФГБНУ «ИРЗАР»;

*Владыкина А.Д.*, м.н.с. ФГБНУ «ИРЗАР»;

*Володин А.А.*, д.п.н., доц., зам. директора по научной работе ФГБНУ «ИРЗАР»;

*Емельянова И.Е.*, д.п.н., проф. ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»;

*Ермакова И.В.*, к.б.н., зав. лаб. ФГБНУ «ИРЗАР»;

*Коняев И.Д.*, к.б.н., с.н.с. ФГБНУ «ИРЗАР»;

*Лыкова И.А.*, д.п.н., доц., в.н.с. ФГБНУ «ИРЗАР»;

*Мачинская Р.И.*, д.б.н., проф., чл.-корр. РАО, зав. лаб. ФГБНУ «ИРЗАР»;

*Неборский Е.В*., д.п.н., доц., г.н.с. ФГБНУ «ИРЗАР»;

*Полякова Е.Ю*., к.м.н., офтальмолог-хирург детского хирургического отделения ФГБУ «ЦКБ с поликлиникой» Управления Делами Президента РФ;

*Приступа Е.Н*., д.п.н., проф., директор ФГБНУ «ИРЗАР»;

*Степанов А.А*., д.м.н., зам. глав. врача ФГБУ «ЦКБ с поликлиникой» Управления делами Президента РФ;

*Танцюра С.Ю*., к.п.н., доц., глав. ред. журнала «Логопед» изд. «ТЦ Сфера»;

*Шкляева Н.М*., к.п.н., доц., в.н.с. ФГБНУ «ИРЗАР».

Данное Практическое руководство подготовлено по поручению Министерства просвещения Российской Федерации в рамках выполнения государственного задания ФГБНУ «ИРЗАР» № 073-00034-26-01.

*ФГБНУ «ИРЗАР» выражает благодарность региональным координаторам по просвещению родителей и педагогическим коллективам образовательных организаций Алтайского края, Волгоградской области, Воронежской области, Кабардино-Балкарской Республики, Кировской области, Курганской области, Ленинградской области, Республики Башкортостан, Республики Карелия, Республики Коми, Республики Хакасия, принявшим участие в апробации и уточнении содержания методических материалов по вопросам просвещения родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста.*




# РАЗДЕЛ 1. СЕМЕЙНОЕ ВОСПИТАНИЕ

## 1.1. Семья и ее воспитательная функция

Политика российского государства направлена на укрепление семьи и всемерную поддержку родителей в воспитании детей на основе сохранения семейных традиций и базовых ценностей российского общества, что нашло отражение в ряде нормативных документов. Так, в Указе Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» «крепкая семья» выделена как традиционная ценность[2]. В распоряжении Правительства Российской Федерации от 16 сентября 2021 г. № 2580-р «О плане мероприятий по реализации Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» говорится о необходимости «обобщения опыта реализации в субъектах РФ проектов и программ родительского просвещения и семейного воспитания, направленных на формирование у обучающихся образовательных организаций и их родителей (законных представителей) ответственного и компетентного родительства, традиционных семейных ценностей», и о поддержке «некоммерческих организаций, деятельность которых направлена на формирование ответственного родительства, развитие родительских компетенций, внедрение эффективных практик сопровождения родителей[3].

[2] Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

[3] Распоряжение Правительства Российской Федерации от 16.09.2021 № 2580-р «О плане мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года»

Поддержка материнства, детства, семьи и семейного воспитания – важнейшая задача государства, работа ради будущего страны.

Семья – это многогранное понятие, которое в зависимости от контекста определяется как: малая общественная группа, ключевой социальный институт или юридический союз[4].

**С точки зрения социологии, семья** – это малая социальная группа, которая объединяет людей кровным родством, эмоциональной привязанностью, устойчивой системой отношений, заботой друг о друге, совместным ведением хозяйства, общими традициями, взаимной моральной, правовой и экономической ответственностью. Как социальный институт, семья соответствует исторически сложившимся нормам и ценностям конкретного общества и подразумевает рождение (или усыновление) детей, их первичную социализацию и воспитание.

**С юридической точки зрения, семья** – это правовой союз, круг лиц, связанных взаимными правами и обязанностями, которые возникают из брака, кровного родства, усыновления или иной формы приема детей на воспитание. Российское законодательство определяет семью через признаки совместного проживания, ведения общего хозяйства и наличия родственных связей.

**С психологической точки зрения, семья** – это союз близких людей, которые живут вместе в атмосфере любви и безопасности, заботятся друг о друге, делят радости и трудности. Другими словами, это пространство психологической поддержки, где формируется личность человека на основе его приобщения к ценностям, традициям, нормам поведения.

Основные *признаки семьи*:

– кровное родство или официальный брак;

– единство принимаемых и разделяемых ценностей, выражающих отношение всех членов семьи (детей и взрослых) к отчему дому и населенному пункту, к родному краю и Отечеству, к труду и его результатам, к природе и культуре, к родному языку и историко-культурному наследию;

– общий быт, уклад, традиции и совместное проживание;

– взаимная забота и материальная поддержка;

– рождение и воспитание последующих поколений.

Семья – устойчивая социальная группа, которая постоянно находится в развитии и выполняет разные задачи (биологические, психологические, социальные и др.), связанные с обеспечением базовых потребностей всех членов

[4] Социология семьи: учебник / А.И. Антонов, О.В. Дорохина, В.М. Медков [и др.]; под ред. А.И. Антонова; Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова. – 2-е изд., испр. – М. : ИНФРА-М, 2023. – 637 с.

семьи и установлением отношений как внутри семьи, так и за ее пределами. Самые важные и крупные задачи определяются как *функции семьи*, которые принято разделять на несколько категорий: репродуктивная, воспитательная, духовно-нравственная, эмоционально-психологическая, социализирующая, хозяйственно-бытовая (экономическая), защитная, досуговая (рекреационная).

В таблице 1 «Основные функции семьи» (И.А. Лыкова, Е.Н. Приступа) представлена система функций семьи (левая колонка), раскрыто их значение для общества (средняя колонка) и семейного воспитания (правая колонка). Функции семьи – это основные направления ее жизнедеятельности. Общественные функции семьи (средняя колонка) ориентированы на взаимодействие семьи с государством и обществом, отражают роль семьи как важнейшего социального института. Индивидуальные функции семьи (правая колонка) направлены на обеспечение благополучия каждого ее члена, их основные проявления.

*Таблица 1*

**Основные функции семьи**

| Сфера семейной деятельности | Общественные функции | Индивидуальные функции |
|---|---|---|
| **Репродуктивная** | Биологическое и социальное воспроизводство населения, направленное на продолжение человеческого рода, взаимодействие и смена поколений, сохранение общества как такового; государственная поддержка материнства и детства | Планирование семьи и беременности, зачатие, вынашивание и рождение детей, удовлетворение потребности в продолжении рода; внутрисемейная поддержка материнства и детства |
| **Воспитательная** | Воспитание нового поколения на основе традиционных ценностей российского общества; идентификация – причастность к историко-культурному наследию многонационального российского народа | Передача детям культурного и социального опыта, формирование нравственных качеств личности, становление характера, подготовка к самостоятельной жизни в обществе; создание условий для позитивной самореализации каждого члена семьи, включая детей |
| **Духовно-нравственная** | Приобщение семьи как коллективной личности к российским духовно-нравственным ценностям – «Милосердие», «Добро», «Патриотизм», «Гражданственность», | Совместное духовно-нравственное развитие на основе высших ценностей, разделяемых и принимаемых всеми членами семьи; становление нравственных идеалов как ценностных |

| Сфера семейной деятельности | Общественные функции | Индивидуальные функции |
|---|---|---|
| | «Родина», «Народ», «Семья», «Человек» и др. | ориентиров для воспитания детей в семье: «Любовь», «Доброта», «Милосердие», «Честность», «Справедливость», «Трудолюбие», «Сострадание» |
| **Эмоционально-психологическая** | Выполнение социальных ролей, значимых для укрепления и развития российского общества: удовлетворение потребности в отцовстве и материнстве;<br>реализация потребности быть бабушкой, дедушкой;<br>осознание значимости семьи для благополучия человека и общества | Обеспечение чувства безопасности, эмоциональной поддержки, проявление чувства любви, привязанности и сопереживания;<br>создание безопасного пространства, где каждый член семьи, включая детей, может выговориться, проявить уязвимость и быть услышанным без осуждения |
| **Социализирующая** | Поддержка первичной социализации детей – успешной интеграции в различные социальные группы (детский сад, дворовое сообщество, группа по интересам в системе дополнительного образования и др.);<br>участие семьи в социальных акциях («Посадим деревья», «Покормим птиц», «Окна Победы» и др.) | Формирование идентичности (самоопределения) личности («Я сам», «Я сама», имя, фамилия, пол, возраст, интересы, достижения и др.).<br>Поддержка позитивной социализации – становление чувства причастности к своей семье, своему роду |
| **Хозяйственно-бытовая (экономическая)** | Удовлетворение в семье базовых материальных потребностей для поддержания жизни и здоровья, восстановления энергии каждого члена семьи для полноценной жизни в семье и в обществе, в т.ч. выполнения профессиональных обязанностей;<br>участие семьи в жизни населенного пункта (поддержание чистоты и порядка в общественных местах) | Ведение домашнего хозяйства, распределение семейного бюджета, организация быта (питания, сна, уборки, ремонта, гигиенических процедур и пр.), необходимая забота о младшем и старшем поколениях, о детях с ограниченными возможностями здоровья, о нетрудоспособных членах семьи |
| **Защитная** | Формирование основ культуры личной и общественной безопасности в разных пространствах и ситуациях (на дороге, в транспорте, в общественных местах и др.), ознакомление детей с правилами | Физическая, психологическая, экономическая, информационная, правовая и др. защита всех членов семьи;<br>обеспечение безопасности ребенка в доме и на улице, на прогулке, в путешествии; |

| Сфера семейной деятельности | Общественные функции | Индивидуальные функции |
|---|---|---|
| | и нормами безопасного, социально приемлемого поведения | обеспечение безопасности домашнего пространства (окна, мебель, лестницы, двери, кухня, ванная и туалет, балкон) |
| **Досуговая (рекреационная)** | Участие семьи в культурной жизни города (поселка, деревни) и страны:<br>совместное посещение выставок, библиотек (в т.ч. детской библиотеки), музеев, театров, концертов, арт-галерей; организация семейных путешествий и туров в рамках образовательного и культурного туризма;<br>приобщение детей и взрослых к народной культуре – посещение мастер-классов в местах бытования традиционных художественных промыслов своего региона и других регионов Российской Федерации;<br>участие в фольклорных праздниках и ярмарках (с учетом возрастных особенностей детей) | Удовлетворение духовных и культурных потребностей всех членов семьи (с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей от рождения до школы);<br>укрепление эмоциональных связей, установление взаимосвязи (сплочение) поколений, формирование гармоничных внутрисемейных отношений;<br>установление и поддержка семейных культурно-досуговых традиций (семейное чтение, домашний театр, совместное творчество, настольные игры, уход за питомцами, просмотр мультфильмов, кулинария, коллекционирование и др.);<br>выявление и развитие индивидуальных способностей детей и других членов семьи;<br>вовлечение детей в разные виды деятельности;<br>организация совместного отдыха и свободного времени |

Одна из наиболее важных и сложных функций семьи – поддержка позитивной социализации и воспитание ребенка на основе его мотивированного приобщения к базовым ценностям семьи и многонационального российского народа. Раскроем эту функцию более подробно.

### Воспитательная функция семьи

Воспитание детей – не только личное (внутреннее) дело каждой семьи, но и ответственность, закрепленная законом.

Согласно Конституции Российской Федерации, забота о детях и их воспитание признаются **равным правом и обязанностью родителей** (ст. 38). Кроме того, государство берет на себя роль защиты института семьи, а также берет на себя обязанности родителей в отношении детей, оставшихся без

попечения (ст. 67.1). Основные положения о воспитании закреплены в двух ключевых статьях:

**Статья 38** устанавливает, что семья, материнство и детство находятся под защитой государства. Воспитание детей – это обязанность и неотъемлемое право родителей.

**Статья 67.1** закрепляет важнейший принцип: государство обеспечивает приоритет семейного воспитания и берет на себя обязанности родителей по отношению к детям, которые остались без попечения. В этой же статье закреплено, что государство создает условия, способствующие духовному, нравственному, интеллектуальному и физическому развитию детей, воспитанию в них патриотизма и гражданственности.

Семейный кодекс РФ (ст. 63) конкретизирует эти положения: «родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей»[5].

Рассмотрим несколько трактовок термина «воспитание», чтобы на этой основе выявить сущность и специфику семейного воспитания.

Воспитание – педагогическая деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации ребенка на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде[6].

Воспитание – процесс передачи-усвоения культуры общения, ценностей и норм взаимоотношений в человеческом обществе, в котором происходит освоение духовно-нравственных ценностей человеческой жизни, становление его личности и индивидуальности[7].

Воспитание – социально и педагогически обусловленный процесс раскрытия сущностных сил человека, его потенциальных человеческих возможностей, целенаправленный процесс становления человеческого в человеке в пространстве со-бытийной общности[8]. Со-бытийная общность – это живое единство и взаимосвязь людей, объединенных совместным переживанием значимого опыта (со-бытия). В таком объединении

---

[5] «Семейный кодекс Российской Федерации» от 29.12.1995 № 223-ФЗ

[6] Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ

[7] *Исаев Е.И.* Психология образования человека: становление субъектности в образовательных процессах: учебное пособие. / Е.И. Исаев, В.И. Слободчиков. – М. : Изд-во ПСТГУ, 2013. – 431 с.

[8] *Слободчиков В.И.* Психология развития человека. / Е.И. Исаев, В.И. Слободчиков. – М. : Школьная Пресса, 2000. – 416 с.

участники чувствуют внутреннее родство, общее смысловое пространство и эмоциональную вовлеченность, а не просто находятся рядом физически.

**Семейное воспитание** – это система условий и влияний, сложившихся в семье в целях формирования уникальной личности ребенка, поддержки его позитивной социализации, успешной адаптации к новым формам и условиям социальной жизни, подготовки к самостоятельной жизни в обществе. Семейное воспитание подразумевает целенаправленное, систематическое, согласованное воздействие на мировоззрение, личность, характер и поведение ребенка со стороны всех членов семьи в разных видах и формах совместной деятельности.

Уникальность семейного воспитания обусловлена тем, что оно строится на эмоциональной привязанности, родительской любви и доверии, что делает его очень глубоким и устойчивым. Семейное воспитание является естественным, непрерывным, комплексным, длительным, последовательным и осуществляется с первых дней жизни ребенка (детей) во всех жизненных ситуациях (зарядка, прогулка, любимые игры, совместное чтение, домашняя уборка, совместное приготовление еды, чаепитие, домашний театр, празднование дня рождения, семейное путешествие и др.).

Воспитание подразумевает создание не только определенных детско-взрослых взаимоотношений, но и их предпосылок, то есть определенного образа жизни семьи и взаимодействия ее членов. Семейный уклад – это установившийся порядок жизни, определяющий отношения, быт, традиции и распределение ролей между домочадцами. Базовыми компонентами являются общие ценности, эмоциональная поддержка, совместное ведение хозяйства, взаимопомощь, организация досуга. Он может строиться на абсолютном равноправии или быть патриархальным, но в его основе всегда лежат общие правила. Поэтому уклад жизни в семье – это основа и инструмент семейного воспитания.

Базовые представления о жизни в обществе и первые «образцы» социально приемлемого поведения ребенок получает от своих родителей, бабушек, дедушек, братьев, сестер и других родственников. Семья – это, как правило, разновозрастная социальная группа, поскольку в ней есть представители двух, трех, а иногда и четырех поколений, что означает разнообразие жизненных установок, социальных ролей, точек зрения, оценок жизненных явлений, моделей поведения. Причем один и тот же человек может быть и воспитателем, и воспитуемым одновременно (например, и матерью, и дочерью). В таком многоплановом и многовекторном общении ребенок успешно социализируется, приобретает опыт взаимодействия в группе, команде, коллективе. Но, если семья воспитывает одного ребенка, он может не получить важный опыт общения с другими детьми (сверстниками и детьми разных возрастов), поэтому

желательно регулярно создавать ситуации, восполняющие этот дефицит. На игровой площадке, в детском саду, в студии или секции ребенок успешно социализируется, получает навыки самостоятельности, адаптируется к жизни в коллективе. В игровой среде он учится общаться со сверстниками, разрешать конфликты, соблюдать правила и справляться с эмоциями, что играет важную роль для успешной жизни в обществе.

Важнейшие принципы успешного воспитания в семье включают: безусловное принятие ребенка, уважение его личного достоинства, последовательность и согласованность требований, открытость в отношениях.

### Значимость семейного воспитания и ответственное родительство

Семейное воспитание создает фундамент личности человека, который определяет его картину мира и жизненный путь, базовый жизненный опыт и характер, эмоциональный интеллект и смысложизненные ориентиры – ценности. Именно в семье ребенок впервые познает нормы поведения, учится общаться, сопереживать и справляться с трудностями, получая необходимую защиту и поддержку.

Значимость семейного воспитания обусловлена следующими факторами:

*Эмоциональная безопасность.* Безусловная родительская любовь формирует у ребенка чувства базового доверия к миру, собственной значимости и уверенности в себе.

*Первичная социализация.* Семья является первой общественной средой, с которой сталкивается ребенок. В ней он «открывает» и принимает основы морали, которые сохраняются на протяжении всей жизни.

*Приобщение к ценностям.* Базовые понятия о добре, честности, труде, уважении, заботе, совестливости, милосердии передаются от старшего поколения к младшему именно в процессе ежедневного взаимодействия.

*Подготовка к самостоятельной жизни.* Опыт, полученный во взаимодействии с близкими взрослыми, помогает ребенку адаптироваться в социуме, строить отношения с другими людьми, преодолевать жизненные преграды, создавать образ будущего.

---

**Ответственное родительство** – это осознанная позиция воспитывающих взрослых, которые не только дарят миру новую жизнь, решая демографические задачи, но и создают оптимальные условия для всестороннего воспитания и развития ребенка, удовлетворяют его физические и эмоциональные потребности, обеспечивают безопасность жизни и здоровья, защищают интересы и права, поддерживают позитивную социализацию. Тем самым ответственные родители «несут ответ» перед своей семьей и своим родом, перед обществом и государством за воспитание Человека, Личности и Гражданина.

---

## 1.2. Семейные ценности и традиции

**Семейные ценности** – это нравственные ориентиры, мировоззренческие идеи, которые определяют уклад, традиции, домашнюю атмосферу, правила поведения и жизнь семьи в целом. Ценности – это то, что безусловно значимо (важно, необходимо) для каждого человека. Жизнь и здоровье, безопасность и принятие, любовь и верность, забота и поддержка, взаимопомощь и взаимоуважение, забота о младших и почитание старших – вот далеко не полная «палитра» семейных ценностей.

Семейные ценности представляют собой сложную систему нравственных ориентиров (базовых ценностей) и моральных принципов, которые объединяют членов семьи в сплоченный коллектив, передаются младшему поколению от старшего в процессе воспитания на основе бытующих в семье традиций. Система семейных ценностей представлена в таблице 2 (И.А. Лыкова, Е.Н. Приступа). В левой колонке определены векторы ценностного отношения к разным сферам семейной жизни: человек, чувства, коммуникация, сотрудничество, организация жизни (быта), безопасность, социализация, воспитание. В правой колонке описаны базовые семейные ценности и названы основные формы их раскрытия, проживания, принятия в семье.

*Таблица 2*

**Система традиционных семейных ценностей**

| Сфера ценностного отношения | Базовые ценности семьи и формы их отражения |
|---|---|
| **Человек** | Жизнь, здоровье, безопасность, личность, индивидуальность, достоинство, свобода, саморазвитие, самореализация, признание |
| **Чувства** | Любовь, верность, доверие, уважение, честность, справедливость, сопереживание, гордость историей своего рода и достижениями членов своей семьи |
| **Коммуникация** | Дружба, общение, открытость, забота, взаимопонимание, язык, этикет, нормы и правила, забота о младших и благодарность старшим, ответственность за близких, взаимовыручка, поддержка в трудную минуту; принятие чувств, мыслей, потребностей, интересов, способностей и личных границ каждого члена семьи |
| **Сотрудничество** | Поддержка, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимодействие, взаимовыручка, правила и нормы, жизненные установки, гармония |
| **Организация жизни (быта)** | Общие цели, распределение обязанностей, домашний уют, семейный уклад, правила и нормы, стиль жизни |
| **Безопасность** | Уверенность в том, что семья – это надежный тыл и безопасное место, где каждый член семьи чувствует себя принимаемым, любимым, достойным своей семьи и своего рода (своей фамилии); умение прощать (понимание того, что все совершают ошибки, готовность не зацикливаться на обидах ради сохранения мира в доме) |

| Сфера ценностного отношения | Базовые ценности семьи и формы их отражения |
|---|---|
| **Социализация** | Принципы и способы поддержки позитивной социализации в семье: ритуалы приветствия и прощания, этикет общения, обсуждение норм поведения, соблюдение правил общения; семейные реликвии, генеалогическое древо (семейная история и память); семейный календарь (семейные праздники и другие события); проявление интереса и внимания к родственникам |
| **Воспитание** | Формы, методы и средства приобщения детей к базовым ценностям российского общества: родина, народ, семья, человек, природа, культура, труд, гражданственность, защита и др. |

Такая система ценностей формирует гармоничный мир семьи, уникальный уклад и атмосферу каждого дома.

Семейные ценности принимаются всеми членами семьи (детьми и взрослыми – родителями, бабушками, дедушками и другими родственниками), регулируют семейные отношения и передаются от поколения к поколению. Но они не возникают в одночасье по чьему-либо желанию или мановению волшебной палочки. И не передаются из рук в руки, от человека к человеку как обычный предмет. Нравственные ценности – это предельно общие понятия, связанные с духовным миром человека и отражающие его эмоционально-ценностное отношение к миру: добро или зло, правда или ложь, красиво или безобразно, труд или безделье, заботливость или равнодушие, честность или лицемерие (фальшь) и многие другие.

Приобщение детей к базовым ценностям возможно лишь в процессе воспитания на основе бытующих в семье традиций.

**Традиция** (от лат. traditio «предание», обычай) – множество представлений, обрядов, привычек и навыков практической и общественной деятельности, передаваемых из поколения в поколение, выступающих одним из регуляторов общественных отношений[9].

**Семейная традиция** – механизм сохранения и наследования ценностей как ориентиров, объединяющих членов семьи общностью мировоззрения, верований, способов и механизмов жизнедеятельности.

Семейные традиции – относительно устойчивая система понятий, идей, норм, правил, способов и механизмов жизнедеятельности семьи, определяющих семейный уклад и позволяющих передавать от поколения к поколению семейные ценности. Семейные традиции имеют этнографическую, культурную и социально-психологическую ценность.

[9] *Лыкова И.А.* Систематизация традиций семейного воспитания: социально-педагогический классификатор / И.А. Лыкова, А.А. Майер // Science for Education Today. – 2022. – Т. 12, № 5. – С. 200–224.

Основу традиций семейного воспитания составляет система устойчивых представлений и отношений, объединяющих всех членов семьи, выполняющих мировоззренческую функцию и передаваемых от поколения к поколению. Современные исследователи определяют прямую связь между стабильностью воспитательной функции семьи и устойчивостью общественных отношений: обе характеристики в основе своей имеют непреходящие общественные ценности и традиции. «Сохранению и преумножению национальных особенностей, норм, традиций, общество и государство обязаны семье, благодаря выполнению семьей важнейшей функции, а именно, трансмиссии национальных, народных традиций обеспечивается в обществе социальная сплоченность и преемственность межпоколенческих связей. В этом смысле семья выступает главным субъектом и хранителем российского менталитета»[10].

Традиции семьи – это результат накопления семейного (родового) наследия, включающего бытовой, социокультурный, профессиональный опыт. Жизненность традиций обусловлена тем, что накопленный старшим поколением опыт осознается младшим поколением как важный, необходимый, полезный даже в изменяющихся условиях жизни. Базовые ценностные ориентиры не устаревают со временем и сохраняют свою ведущую роль в семейном воспитании. Поэтому и традиции как носители базовых ценностей не отживают, но могут трансформироваться в новых условиях. Традиция – это не застывший музейный экспонат, а живая энергия, которая развивается, адаптируется к современности и вдохновляет новые поколения. Неслучайно говорят, что традиция – это не поклонение пеплу, а сохранение и передача огня (авторство мудрого высказывания приписывают Густаву Малеру или Жану Жоресу). В эпоху стремительных перемен этот «огонь» помогает сохранить культурную и историческую идентичность человека, семьи и общества, будь то в искусстве, ремеслах, науке или повседневной жизни.

Традиции воспитания человека в семье обусловлены ориентиром на духовно-нравственную оценку целей, задач, действий, поступков, событий. Ценности выступают основанием для осмысления в семье фактов общественной и семейной жизни, поступков героев Отечества, переживаемых событий, характеров литературных героев, впечатлений от просмотра спектакля или семейного путешествия. В результате «разговоров о важном» и совместного проживания событий складывается общая нравственная позиция, которую разделяют все члены семьи.

### Виды семейных традиций и формы их реализации

Традиции семьи и семейного воспитания многообразны по своему содержанию, источникам возникновения, способам бытования и трансляции,

[10] *Свадьбина Т.В*. Семья и российское общество в поиске обновления / Т.В. Свадьбина; Министерство образования Российской Федерации. Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина. – Н. Новгород : Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина, 2000. – 339 с.

ценностно-смысловым основаниям. Они создают ощущение стабильности, позволяют передавать ценности от поколения к поколению и формируют уникальный уклад семейной жизни.

Семейные традиции – это не обязательно что-то грандиозное и масштабное. Даже скромные еженедельные ритуалы, которые заведены в конкретной семье (например, просмотр вместе с детьми мультфильмов по пятницам, домашнюю уборку по субботам, совместный завтрак в воскресенье утром, празднование дней рождения и других памятных дат) можно считать традицией. Милые привычки желать друг другу доброго утра, звонить бабушкам и дедушкам, мастерить своими руками подарки следует определить как ритуалы, которые поддерживают коммуникативные традиции в семье. От простых ежедневных и еженедельных ритуалов до масштабных ежегодных празднований – эти общие, регулярно повторяемые события объединяют всех членов семьи на основе принимаемых и разделяемых ценностей.

Многообразие традиций, с одной стороны, делает жизнь семьи более интересной и насыщенной, а с другой стороны, вызывает затруднения в их изучении и организации сопровождения семейного воспитания с учетом семейных традиций. В помощь педагогам создан и успешно апробирован социально-педагогический классификатор традиций семейного воспитания, который позиционируется как инновационный метод исследования традиций семейного воспитания и современный «инструмент» родительского просвещения[11].

Социально-педагогический классификатор традиций семейного воспитания представлен в таблице 3 (И.А. Лыкова, А.А. Майер). В данном педагогическом инструменте выделены следующие основания классификации:

1) механизмы возникновения;
2) причины появления;
3) способы возникновения;
4) масштаб;
5) историческое наследие;
6) устойчивость;
7) характер изменений;
8) функции семьи;
9) способы наследования (передачи от поколения к поколению);
10) формы и способы фиксации (сохранения);
11) основное назначение;
12) стили воспитания;
13) содержание взаимодействия членов семьи;
14) цели, задачи, направления семейного воспитания;

[11] *Лыкова И.А.* Систематизация традиций семейного воспитания : социально-педагогический классификатор / И.А. Лыкова, А.А. Майер // Science for Education Today. – 2022. – Т. 12, № 5. – С. 200–224.

*Таблица 3*

## Социально-педагогический классификатор традиций семейного воспитания

| № | Основания классификации традиций | Типология традиций семейного воспитания |
|---|---|---|
| 1 | **По механизмам возникновения** | *Аккультурационные* (частичное принятие культурных ценностей); *инкультурационные* (усвоение ценностей родной культуры); *ассимиляционные* (отказ от ценностей родной культуры в пользу новой); *бикультурационные* (принятие ценностей новой культуры с сохранением традиций родной культуры) |
| 2 | **По причинам появления** | *Естественные*, возникшие в процессе эволюции и в логике развития семьи как социального института, в ходе накопления, обобщения и осмысления опыта семьи (рода); *революционные*, возникшие в ходе разрешения острых противоречий между индивидуальным и социальным (в т.ч. семейным, этническим), в процессе культурного и межкультурного конфликта; *спонтанные*, возникшие в связи со сменой места жительства, вынужденной миграции, изменения жизненных условий; *инновационные*, возникшие в силу новых «вызовов» времени (экономических, политических, социокультурных) |
| 3 | **По способам возникновения** | *Спонтанные, наследственные, договорные* |
| 4 | **По масштабу** | *Глобальные, национальные, региональные, локальные* (опыт отдельной семьи) |
| 5 | **По историческому наследию** | *Многопоколенные, нуклеарные* |
| 6 | **По устойчивости** | *Устойчивые, неустойчивые* |
| 7 | **По характеру изменений** | *Адаптивные (гибкие) / ригидные (застывшие); сущностные / формальные; временные / постоянные* |
| 8 | **По функциям семьи** | В основе воспитательных традиций следующие функции семьи: *репродуктивная* (продолжение рода); *рекреационная*; *хозяйственно-бытовая; экономически-материальная; эмоциональная; воспитательная; социализирующая* (социального контроля); *социально-статусная; коммуникативная; досуговая* и др. |
| 9 | **По способам наследования (передачи)** | *Изустные* (народная педагогика), *опыт старших поколений, пример родителей* |
| 10 | **По формам и способам фиксации** | Понятия, нравоучения, заповеди, предания;<br>образы, знаки, символы семейной и родовой культуры (в т.ч. фотографии, рисунки, письма, экслибрисы, генеалогическое древо, герб рода и др.);<br>эпосы, сказки, малые фольклорные формы (пестушки, потешки, заклички, дразнилки, поговорки, пословицы и др.);<br>верования, обряды, семейный и народный календарь (памятные даты и события); |

| № | Основания классификации традиций | Типология традиций семейного воспитания |
|---|---|---|
| | | установленные нормы отношений и правила поведения; устоявшиеся способы выполнения действий, традиционные семейные ремесла, рукоделия, профессиональные занятия (трудовые династии) |
| 11 | **По основному назначению** | Воспитание, обучение, развитие, социализация |
| 12 | **По стилю семейного воспитания** | Авторитарные, демократичные, либеральные, индифферентные, опекающие, отчужденные, хаотичные |
| 13 | **По содержанию взаимодействия членов семьи** | Витальные (связаны с сохранением жизни и здоровья, обеспечением безопасности), бытовые, трудовые, социальные, культурные, праздничные |
| 14 | **По целям, задачам, направлениям воспитания подрастающего поколения** | *Основное содержание воспитания и развития, заложенное в данной традиции*: физическое, эмоциональное, социально-коммуникативное, интеллектуальное, экологическое, в т.ч. естественно-научное, художественно-эстетическое, инженерно-техническое, трудовое, предпрофессиональное (включая профессиональную ориентацию и подготовку) и профессиональное, гражданско-патриотическое, духовно-нравственное |
| 15 | **По ценностно-смысловым ориентирам воспитания** | *Ориентиры семейных традиций:* ценность жизни, здоровья и безопасности; ценность природы (земли, воды, атмосферы, растений, животных, природных явлений и др.); ценность человека, семьи, дружбы, взаимодействия, сотрудничества; ценность деятельности, труда, профессии; ценность Родины, страны, народа, родного языка; ценность истины (информации, познания, образования, самообразования); ценность красоты, искусства, культуры; ценность добра, милосердия, правды, справедливости и др. |

15) ценностно-смысловые ориентиры воспитания.

В качестве ведущего критерия (основания классификации) как фокуса внимания в процессе изучения традиций воспитания в современной семье и организации сопровождения родителей (законных представителей) в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возраста рекомендуется выделять ценностно-смысловые ориентиры (в таблице п. 15), которые помогут педагогу опираться на бытующие в семье традиции с учетом ценностного профиля семьи.

Научный классификатор традиций семейного воспитания, представленный в таблице 3, поможет исследователям, социологам, руководителям образовательных организаций и педагогам ДОО в качестве современного инструмента и метода для решения следующих задач:

1) проведение научного анализа традиций семейного воспитания, позволяющего выявлять, сравнивать, систематизировать, группировать, классифицировать традиции по разным основаниям;

2) сопоставление семейных традиций и традиций семейного воспитания, выявление взаимосвязей между ними;

3) осуществление сравнительного анализа традиций семейного воспитания в Российской Федерации и других странах мира;

4) разработка моделей и эффективных технологий сопровождения семьи в воспитании детей от рождения до зрелого возраста;

5) прогнозирование тенденций в трансформации традиций семейного воспитания.

В таблице 4 представлена система наиболее распространенных традиций семейного воспитания в их соотнесенности с базовыми ценностями российского общества и направлениями воспитания детей дошкольного возраста, определенными ФОП ДО. Система семейных традиций и типичных форм их реализации, описанная в правой колонке таблицы, изложена на основе результатов фундаментального научного исследования[12].

*Таблица 4*

**Виды семейных традиций в соотнесенности с системой ценностей и основными направлениями воспитания**

| **Базовые ценности / направления воспитания** | **Семейные традиции и популярные формы их реализации** |
|---|---|
| **Ценности жизни и здоровья / Физическое и оздоровительное воспитание** | – Регулярные занятия физкультурой и спортом.<br>– Активный отдых семьи (экскурсии, прогулки, путешествия).<br>– Здоровое питание в семье (регулярное употребление овощей, фруктов, белка (мясо, рыба, яйца), чистой воды; соблюдение режима питания, осознанный отказ от фастфуда, минимизация в рационе сладостей и др.).<br>– Расширение представлений детей о здоровье; формирование здоровых привычек (умываться, чистить зубы, стараться быть аккуратно одетым и причесанным, ухаживать за личными вещами).<br>– Соблюдение правил и норм безопасного, здоровьесохранного поведения (дома, на улице, в транспорте, в поездках и др.).<br>– Регулярная уборка жилища (дома, квартиры), уход за вещами (стирка, чистка), благоустройство двора (приусадебного участка, улицы) |
| **Ценности познания, природы, культуры / Познавательное воспитание** | – Семейные познавательные события (игры, викторины, квесты, олимпиады, диктанты и др.).<br>– Регулярное посещение культурно-просветительских учреждений (библиотек, музеев, выставок), участие в образовательных проектах, лекциях и мастер-классах. |

[12] *Майер А.А.* Факторный анализ традиций семейного воспитания / А.А. Майер, М.Е. Гошин, И.А. Лыкова // Вестник Государственного гуманитарно-технологического университета. – 2023. – № 3. – С. 71–80.

| **Базовые ценности / направления воспитания** | **Семейные традиции и популярные формы их реализации** |
|---|---|
| | – Совместная исследовательская деятельность в семье (опыты, экспериментирование, поисковые проекты).<br>– Создание домашней библиотеки и видеотеки, совместное чтение, просмотры и обсуждения книг, фильмов, спектаклей.<br>– Семейные экскурсии, путешествия с образовательной программой (образовательный туризм).<br>– Экономное отношение к природным ресурсам (вода, свет, продукты питания).<br>– Раздельный сбор мусора и вторичного сырья; бережное отношение к вещам, бытовой технике.<br>– Уход за комнатными растениями, домашними животными, помощь птицам (кормушки) и пр.<br>– Чтение литературы и просмотр передач экологического содержания, природоведческие беседы и рассказы, посещение выставок и музеев для воспитания ценностного отношения к природе, прогулки в парк и пр. |
| **Ценность труда / Трудовое воспитание** | – Совместный бытовой труд (уборка, приготовление пищи, рукоделие, починка вещей, работа в саду, огороде и др.), участие детей в семейных делах.<br>– Знакомство детей с профессиями родителей и других родственников, семейным делом, празднование профессиональных праздников членов семьи, беседы о профессиях (профориентация).<br>– Выполнение детьми постоянных семейных поручений (уход за растениями, уборка своей комнаты).<br>– Помощь бабушкам, дедушкам и другим членам семьи, соседям.<br>– Посещение технопарков, музеев, выставок, учреждений (предприятий), ярмарок с целью трудового воспитания и ознакомления с современными профессиями |
| **Ценности общения, семьи / Социальное-коммуникативное воспитание** | – Семейные события (дни рождения и другие праздники, значимые для семьи даты календаря).<br>– Семейные игры и другие виды неформального общения.<br>– Семейный совет (обсуждение вопросов, проблем, достижений, планов).<br>– Поддержание традиции гостеприимства: приглашение в гости родственников (друзей, соседей), поездки и походы в гости к родственникам (друзьям, соседям).<br>– Организация и проведение мероприятий с участием родственников, соседей, друзей семьи (традиционные праздники, туристические походы, акции, волонтерство).<br>– Генеалогическое древо |

| Базовые ценности / направления воспитания | Семейные традиции и популярные формы их реализации |
|---|---|
| **Ценности красоты, культуры / Эстетическое воспитание** | – Совместный просмотр мультфильмов, кинофильмов, телепередач, слушание музыки, домашний театр и другие формы семейного досуга.<br>– Совместное художественное творчество детей и родителей (рисование, конструирование, моделирование, дизайн-деятельность, изготовление игрушек, подарков, украшений и другие арт-практики).<br>– Семейное коллекционирование, фотографирование, создание видеофильмов, занятия анимацией и др. увлечения (хобби).<br>– Посещение музеев, выставок, экскурсий, спектаклей и других арт-пространств.<br>– Создание образа, стиля каждого члена семьи (в т.ч. прическа, одежда, аксессуары и др.); участие в оформлении домашнего пространства (дизайн интерьера) |
| **Ценности Родины, гражданственности / Патриотическое воспитание** | – Приобщение детей в кругу семьи к истории России (в т.ч. жизни и подвигов предков); к российской культуре (язык, искусство, наука, образование, спорт, медицина и др.).<br>– Празднование в семье государственных и национальных праздников; поддержание у детей интереса к культуре и традициям народов России.<br>– Сохранение и изготовление атрибутов национальной культуры (блюд национальной кухни, традиционных игр, игрушек, элементов народного костюма)<br>– Семейные путешествия по родному краю и по разным регионам России (в т.ч. виртуальные путешествия в цифровой среде).<br>– Участие в патриотических, волонтерских акциях |
| **Ценности нравственности, доброты, милосердия / Духовно-нравственное воспитание** | – Беседы духовно-нравственного содержания (о ценностях семьи, дружбы, доброты, милосердия, взаимопонимания, взаимопомощи, трудолюбия, гостеприимства и др.).<br>– Семейное чтение литературы духовно-нравственного содержания и совместное обсуждение содержания.<br>– Соблюдение в семье свода нравственных норм и правил поведения.<br>– Поддержание интереса к духовному наследию предков.<br>– Участие в волонтерской и благотворительной деятельности |

Семейные традиции являются смысловым фокусом, определяющим содержание адресного сопровождения родителей (законных представителей) в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов в условиях социально-педагогического партнерства.

Современным научным инструментом для руководителей и педагогов дошкольных образовательных организаций выступает *вариативная модель*

*Таблица 5*

## Вариативная модель социально-педагогического сопровождения семейного воспитания с опорой на семейные традиции

<table>
<tr><td colspan="4">I. Концептуально-целевой модуль: цель и задачи</td></tr>
<tr><td colspan="4">Цель: проектирование и организация социально-педагогического сопровождения семейного воспитания на основе семейных традиций и ценностей</td></tr>
<tr><td colspan="4">Задачи</td></tr>
<tr><td>1. Изучение традиций и ценностей семьи</td><td>2. Создание варианта сопровождения</td><td>3. Реализация сопровождения</td><td>4. Анализ результата сопровождения</td></tr>
<tr><td colspan="4">II. Организационно-структурный модуль:<br>виды и формы сопровождения семейного воспитания</td></tr>
<tr><td colspan="2">Формы сопровождения<br>1. Индивидуальные<br>2. Дифференцированные (подгрупповые)<br>3. Коллективные (групповые)<br>4. Сетевые и массовые (участие семьи в муниципальных, региональных и всероссийских акциях при организационной поддержке педагога/ДОО)</td><td>Типы сопровождения<br>1. Возрождение традиции<br>2. Сохранение традиции<br>3. Стабилизация традиции<br>4. Укрепление традиции<br>5. Расширение/обогащение традиции<br>6. Диссеминация традиции: изучение и распространение опыта семейного воспитания</td><td>Виды сопровождения<br>1. Консультирование<br>2. Обеспечение<br>3. Помощь<br>4. Поддержка<br>5. Просвещение<br>6. Образование</td></tr>
<tr><td colspan="4">III. Инструментально-операциональный модуль</td></tr>
<tr><td colspan="4">Диагностический комплекс: анкетирование (опрос), включенное наблюдение, интервьюирование, педагогическая экспедиция, дневниковый метод и др.</td></tr>
<tr><td colspan="2">IV. Содержательный модуль: типология традиций семейного воспитания</td><td></td><td>V. Технологический модуль: технологии социально-педагогического сопровождения семьи (примеры)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Витальные: здорового образа жизни, обеспечения и сохранения безопасности</td><td>→</td><td>«Здоровые привычки – с пеленок»<br>«Мир без опасности»<br>«Сундучок семейных игр»</td></tr>
<tr><td colspan="2">Экологические</td><td>→</td><td>«Умный, безопасный и красивый дом»<br>«Удивительные прогулки», «Экотропа»</td></tr>
<tr><td colspan="2">Образовательные и познавательные</td><td>→</td><td>«Энциклопедия почемучек»<br>«Открываем мир вместе»</td></tr>
<tr><td colspan="2">Трудовые и профессиональные</td><td>→</td><td>«Домашние дела и заботы: трудимся вместе»<br>«Домашняя мастерская»</td></tr>
<tr><td colspan="2">Социально-коммуникативные: общение и деятельность в семье и других социальных группах</td><td>→</td><td>«Азбука счастливой семьи»<br>«Как найти дорогу Добра»<br>«Уклад дня: мягкая среда домашнего воспитания»</td></tr>
<tr><td colspan="2">Культурные, досуговые, художественно-эстетические</td><td>→</td><td>«Кукла Пеленашка»<br>«Древо семьи, Древо рода»</td></tr>
<tr><td colspan="2">Гражданско-патриотические, национальные</td><td>→</td><td>«Народный календарь»,<br>«Азбука юного россиянина»</td></tr>
<tr><td colspan="2">Духовно-нравственные</td><td>→</td><td>«Вместе встретим Рождество»<br>«День семьи, любви и верности»</td></tr>
<tr><td colspan="4">VI. Рефлексивно-оценочный модуль</td></tr>
<tr><td colspan="4">Результат: повышение эффективности семейного воспитания на основе возрождения, сохранения, стабилизации, укрепления, расширения, диссеминации традиций семейного воспитания</td></tr>
</table>

*социально-педагогического сопровождения семейного воспитания с опорой на семейные традиции*, представленная в таблице 5 (И.А. Лыкова, А.А. Майер)[13].

Вариативная модель социально-педагогического сопровождения семейного воспитания с опорой на семейные традиции позволяет учесть существенные факторы, обеспечивающие адресность, гибкость и оперативность сопровождения родителей в воспитании ребенка (детей). При этом социально-педагогическое сопровождение семейного воспитания позиционируется как взаимодействие педагога (специалиста) с родителями (законными представителями), направленное на актуализацию воспитательного потенциала семьи и создание условий, повышающих эффективность ее воспитательной функции, поддержка и развитие тех позитивных практик, которые уже существуют в конкретной семье.

В современном дошкольном образовании традиции семьи и семейного воспитания рассматриваются как ценностно обусловленные основания воспитания детей, позволяющие осуществлять преемственную социализацию подрастающего поколения.

Семейные традиции способствуют успешной адаптации ребенка к новым условиям и формам социальной жизни, иногда агрессивным по отношению к человеку и нарушающим его благополучие. Именно устойчивые традиции выступают эффективным средством гармонизации семейных отношений и достижения психологического комфорта в отношениях семьи с окружающим миром. Поэтому традиции семейного воспитания являются неотъемлемым атрибутом осознанного и ответственного родительства.

## 1.3. Детско-родительские отношения и стили семейного воспитания

**Отношения** – это **связь, общение и взаимное влияние** между людьми, основанные на общих интересах, чувствах или договоренностях. Отношения показывают, как люди относятся друг к другу, и как они действуют вместе.

В учебниках по социологии и социальной педагогике **отношение** (или социальное/общественное отношение) – это устойчивая **связь** и **взаимодействие** между людьми или социальными группами, которые возникают в процессе их совместной деятельности и зависят от их социального положения[14].

В семье складывается сложная система отношений: между родителями и детьми, между супругами, между старшим поколением (бабушками,

[13] *Лыкова И.А.* Вариативная модель социально-педагогического сопровождения семейного воспитания / И.А. Лыкова, А.А. Майер // Нижегородское образование. – 2023. – № 3. – С. 61–68.

[14] *Мардахаев Л.В.* Социальная педагогика: Учебник. / Л.В. Мардахаев. – М. : Гардарики, 2005. – 269 с.

дедушками) и младшим (внуками) – в многопоколенной семье, между детьми – в семье, воспитывающей двух и более детей.

**Детско-родительские отношения** составляют важнейшую подсистему отношений семьи как целостной системы и понимаются как непрерывные, длительные и опосредованные особенностями ребенка (детей) – возрастными, гендерными, индивидуальными[15].

Детско-родительские отношения, как и другие взаимоотношения между людьми, имеют свои особенности и структуру. Они представляют собой систему различных родительских чувств по отношению к ребенку, ребенка по отношению к родителю, специфики их восприятия друг друга, понимания и оценок каждого, систему поведенческих реакций (целей, намерений и т. п.).

Важнейшей особенностью детско-родительских отношений – по сравнению с другими видами межличностных отношений – является их высокая значимость для обеих сторон. Отношение родителей к ребенку выражено в особенных чувствах, они не похожи на все другие виды эмоциональных связей. Родительское отношение обладает высокой эмоциональной значимостью, так как забота и внимание родителей нужны не только для развития ребенка, но прежде всего, непосредственно для сохранения его жизни. Безусловная любовь и поддержка родителей являются залогом эмоционального, физического и социального благополучия ребенка. Нежные чувства ребенка – любовь, доверие, восхищение, радость – открывают родителям высокие смыслы материнства и отцовства, вдохновляют на саморазвитие и самовоспитание, множат жизненные силы, укрепляют семью.

**Великий писатель Л.Н. Толстой утверждал, *что воспитание детей в семье начинается с самовоспитания и нравственного самосовершенствования самих родителей.*** Главная мысль Л.Н. Толстого о воспитании заключается в том, что оно сводится к личному примеру родителей, их честности и стремлению самим жить хорошо.

Отношения детей и родителей в семье можно охарактеризовать по следующим критериям:

– семейные ценности, объединяющие детей и родителей, направляющие воспитание в нужное русло;

– тип и устойчивость эмоциональной связи (родительская любовь, эмоциональная привязанность ребенка к родителям, бабушкам и дедушкам);

– мотивы родительства и воспитания;

– родительские позиции и установки, воспитательный идеал;

– семейные роли ребенка;

– степень вовлеченности родителя и ребенка в детско-родительские отношения;

---

[15] *Васильева Е.Н.* Ролевая структура детско-родительских отношений : монография. / Е.Н. Васильева. – Н. Новгород : НИУ РАНХиГС, 2015. – 196 с.

– удовлетворение потребностей ребенка, забота и внимание к нему родителя;

– стиль общения и взаимодействия с ребенком, особенности проявления родительского лидерства;

– способ разрешения проблемных и конфликтных ситуаций;

– поддержка индивидуальности и автономии ребенка;

– родительский контроль (требования и запреты, их содержание и количество);

– способы поощрения и наказания (физические наказания недопустимы!);

– личность родителя (воспитывающего взрослого);

– образы «моя семья», «мои родители», «мой дом» у ребенка (детей);

– степень устойчивости и последовательности (или противоречивости) семейного воспитания.

На характер детско-родительских отношений оказывают влияние следующие факторы:

– специфические родительские ценности, социальные установки, осознанное отношение родителей к детям и своей семье;

– родительские чувства – любовь к детям, чадолюбие (сильная и нежная привязанность родителей к своим детям);

– социальные роли отца и матери;

– культурные символы отцовства и материнства;

– стиль взаимоотношений родителей и детей[16].

Семьи классифицируются по различным основаниям (критериям): благополучие, состав, структура, количество детей, возраст семьи (стаж семейной жизни), распределение семейных ролей, характер семейного воспитания, социально-правовой статус. Вариант классификации семей по указанным основаниям представлен в таблице 6 (И.А. Лыкова, Е.Н. Приступа).

*Таблица 6*

**Классификация семей**

| **Основания классификации** | **Типология семей** | | |
|---|---|---|---|
| **Благополучие** | Благополучная | Временно неблагополучная, в т.ч. находящаяся в трудной жизненной ситуации (ТЖС) | Неблагополучная, в т.ч. находящаяся в трудной жизненной ситуации (ТЖС); в социально опасном положении (СОП) (с риском ограничения или лишения родительских прав) |

[16] *Кон И.С.* Ребенок и общество : учебное пособие для высших учебных заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 336 с.

| **Основания классификации** | **Типология семей** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Состав** | Полная | Неполная | | | |
| **Структура** | Нуклеарная (одно- или двухпоколенная) | Расширенная (многопоколенная) | | | |
| **Количество детей** | Многодетная (три ребенка и более) | Малодетная (один-два ребенка) | Бездетная | | |
| **Возраст семьи (стаж семейной жизни)** | Молодое супружество (до 3 лет) | Среднее супружество (3-10 лет) | Старшее супружество (10-20 лет) | Зрелое супружество (более 20 лет) | Пожилая супружеская пара |
| **Распределение семейных ролей** | Традиционная | Партнерская (эгалитарная) | | | |
| **Характер воспитания** | Демократическая | Авторитарная | Либеральная | | |
| **Социально-правовой статус** | Молодая семья; многодетная семья; семья с одним родителем; замещающая семья (опека, попечительство, приемная семья); семья с ребенком с ОВЗ; семья с родителем с инвалидностью (родителями с инвалидностью); семья с родителем, вышедшим из мест лишения свободы; семья участников СВО; семья мигрантов и др. | | | | |

Знание типа семьи поможет родителям в осознании сильных сторон, рисков и дефицитов семейного воспитания, а педагогам позволит более точно – адресно – выстроить взаимодействие с конкретной семьей и организовать сопровождение семейного воспитания.

Ключевой параметр в «портрете» семьи, воспитывающей ребенка (детей) – стиль семейного воспитания.

**Стиль семейного воспитания** – это «стиль взаимоотношений с ребенком в семье, характеризуемый степенью контроля, заботы и опеки, теснотой эмоциональных контактов между родителями и ребенком (эмоционально теплый – эмоционально холодный), характером руководства поведением ребенка со стороны взрослых (демократический – авторитарный), количеством запретов (ограничительный – попустительский) и т. п.»[17].

Стиль семейного воспитания – это комплекс методов, подходов и эмоциональных установок, которые родители используют во взаимодействии с ребенком. Именно стиль семейного воспитания влияет на становление личности ребенка и формирование его характера. Способ взаимодействия родителей с детьми напрямую определяет самооценку ребенка и его способность адаптироваться в обществе.

В таблице 7 представлен вариант систематизации стилей семейного воспитания. В нем описаны следующие стили:

[17] Психология развития: словарь / под общ. ред. А.В. Петровского; ред.-сост. Л.А. Карпенко; ред. А.Л. Венгер. – М. : Per Se ; СПб. : Речь, 2005. – 175 с.

1) основные – авторитетный, авторитарный, либеральный, индифферентный;

2) частные (дополнительные) – гиперопека, гипоопека, хаотичный, эгалитарный;

3) так называемые «ложные» – воспитание по типу «Золушка», по типу «Кронпринц», по типу «Кумир семьи».

*Таблица 7*

**Стили семейного воспитания**

| Название стиля | Особенности стиля |
|---|---|
| ***Основные стили*** | |
| **Авторитетный (гармоничный)** | Оптимальный стиль, при котором устанавливается баланс между проявлением чувств, поддержкой ребенка и границами в требованиях к нему. Родители устанавливают четкие правила, достаточно высокий уровень контроля, но при этом открыты к диалогу, поддерживают ребенка и чутки к его потребностям. Решения родителей не кажутся произвольными и несправедливыми для детей, поэтому дети легко соглашаются с ними. Как результат: дети социально адаптированы, уверены в себе, способны к самоконтролю, обладают высокой самооценкой.<br>*Авторитетные родители – инициативные, общительные, добрые дети* |
| **Авторитарный** | Полный контроль, жесткая дисциплина и требование беспрекословного подчинения. Правила важнее мнения ребенка, диалог часто заменяется приказами. Как результат: дети замкнуты, боязливы и угрюмы, непритязательны и раздражительны.<br>*Авторитарные родители – раздражительные, склонные к конфликтам дети* |
| **Либеральный (попустительский)** | Много тепла и вседозволенности, но минимум контроля и ответственности. Дети предоставлены сами себе, границы не устанавливаются. Они склонны к непослушанию и агрессивности, ведут себя неадекватно и импульсивно, нетребовательны к себе, в некоторых случаях дети становятся активными, решительными и творческими людьми.<br>*Снисходительные (или либеральные) родители – импульсивные, агрессивные дети* |
| **Индифферентный (отстраненный)** | Полное безразличие. У родителей нет ни контроля, ни теплых чувств. Дети ощущают себя ненужными. Если безразличие сочетается с враждебностью, дети проявляют разрушительные импульсы и склонность к отклоняющемуся поведению.<br>*Безразличные родители – неласковые, озлобленные дети* |
| ***Частные (дополнительные) стили*** | |
| **Гиперопека** | Родители окружают ребенка избыточной заботой, тотальным контролем и полностью лишают его самостоятельности. Главные черты такого подхода: постоянная тревога за безопасность, подавление инициативы и принятие всех решений за растущего человека. Чрезмерный контроль, ограждение от малейших |

| Название стиля | Особенности стиля |
|---|---|
| | трудностей. Дети зачастую вырастают инфантильными, неспособными к самостоятельной жизни |
| **Гипоопека** | Недостаток опеки и контроля над поведением, доходящий иногда до полной безнадзорности; чаще проявляется как недостаток внимания и заботы к физическому и духовному благополучию подростка, делам, интересам, тревогам. Скрытая гипопротекция наблюдается при формально присутствующем контроле, реальном недостатке тепла и заботы, невключенности в жизнь ребенка. Резкая смена требований от суровых наказаний к полной вседозволенности вызывает у детей сильную тревожность и неврозы |
| **Хаотичный (непоследовательный)** | Отсутствие единой системы, четких правил и согласия между взрослыми, что приводит к полной непредсказуемости в семье. Главные его черты – это резкая смена настроений, разные требования от мамы, папы или бабушек, а также хаос в наказаниях и поощрениях. Жизнь семьи идет без режима и понятных договоренностей. Дети не понимают, что хорошо, а что плохо, поэтому постоянно ждут беды. Они растут капризными, неуверенными в себе, не умеют слушать старших. Им тяжело строить планы и дружить с другими людьми из-за привычки к постоянному беспорядку |
| **Эгалитарный** | Полное равноправие, партнерство и уважение между взрослыми и детьми. В такой семье права и обязанности разделены поровну, а решения принимаются сообща. Мнение детей учитывается наравне с мнением родителей. Диалог строится на доверии без приказов и давления. Дети учатся отвечать за свои поступки. Они уверены в себе, самостоятельны, свободолюбивы. Но при этом есть риск потери родительского авторитета и нехватка четких границ. Самый большой риск в том, что вне зависимости от возраста ребенок несет ответственность за свои слова и поступки наравне со взрослыми |
| ***«Ложные» стили воспитания*** | |
| **Воспитание по типу «Золушка»** | Ребенок подвергается постоянной критике и выполняет роль бесправного помощника. На ребенка перекладывают тяжелую работу по дому или уход за другими детьми в ущерб его личным интересам. Его ругают за любые мелочи, ошибки или проявления личной инициативы. Взрослые не дают ласки, похвалы или эмоционального тепла, игнорируя чувства ребенка. В психологии такой подход относят к вариантам деструктивного или жестокого обращения в семье. В результате дети вырастают неуверенными, робкими, несамостоятельными, постоянно ждут наказания. Во взрослом возрасте такой человек не умеет защищать свои интересы и говорить «нет», часто попадает в зависимые или абьюзивные отношения. |
| **Воспитание по типу «Кронпринц»** | Стиль воспитания «Кронпринц» – это крайне искаженная форма гиперопеки, при которой ребенок становится центром семьи. Ребенка возводят на пьедестал, внушая ему особый статус и уверенность в том, что все вокруг должны подчиняться его |

| Название стиля | Особенности стиля |
|---|---|
| | капризам, но оставляя эмоционально недолюбленым. Родители подменяют подлинную любовь, ласку и время материальными благами. Занятые карьерой или собой они мало общаются с ребенком, компенсируя это наймом гувернеров и репетиторов. При этом внимание и душевное тепло заменяются многочисленными игрушками, деньгами, дорогими вещами, поездками. В результате ребенок вырастает неспособным самостоятельно справляться с простыми жизненными трудностями. За внешним блеском и достатком он испытывает чувство одиночества и ненужности. |
| **Воспитание по типу «Кумир семьи»** | Ребенок становится центром вселенной для взрослых, все его желания исполняются, а любые поступки и слова чрезмерно восхваляются.<br>Взрослые сразу делают все, что хочет ребенок, исполняют все капризы и не умеют говорить слово «нет». Любые действия или слова ребенка вызывают бурный восторг у всей семьи. У ребенка нет домашних дел или запретов, его ограждают от любых жизненных обязанностей и трудностей. В результате ребенок привыкает думать только о себе и не замечает чувств других людей. При столкновении с реальным миром и отказом у него случается сильный стресс. |

Важно отметить, что при изучении семьи и семейного воспитания основной задачей специалистов (педагогов и психологов) является выявление специфики содержания внутрисемейных отношений, а не название и характеристика стилей или типов родительского отношения. В.С. Мухина справедливо отметила: «В реальной жизни все еще более сложно, чем в любой классификации. В семье могут быть представлены одновременно несколько стилей отношения к ребенку: отец, мать, бабушки и дедушки могут конфликтовать друг с другом, отстаивая каждый свой стиль и многое другое. Кроме стилей отношений, обращенных непосредственно к ребенку, на его воспитание оказывает безусловное влияние стиль взаимоотношений взрослых членов семьи»[18].

На рисунке 1 представлены визуализации стилей воспитания, которые помогут педагогам, психологам и родителям выйти на открытый диалог в интересах ребенка.

Ориентировка в стилях семейного воспитания поможет родителям:

– более компетентно выстраивать доверительные отношения с детьми;

– создавать условия для формирования гармоничной личности ребенка с учетом его индивидуальных особенностей;

– преодолевать трудности семейного воспитания.

[18] *Мухина В.С.* Возрастная психология: Феноменология развития и бытия личности : учебник для студентов вузов : в 2 т. Т. 1 / В.С. Мухина. – М. : URSS: ЛЕНАНД, 2022. – 672 с.

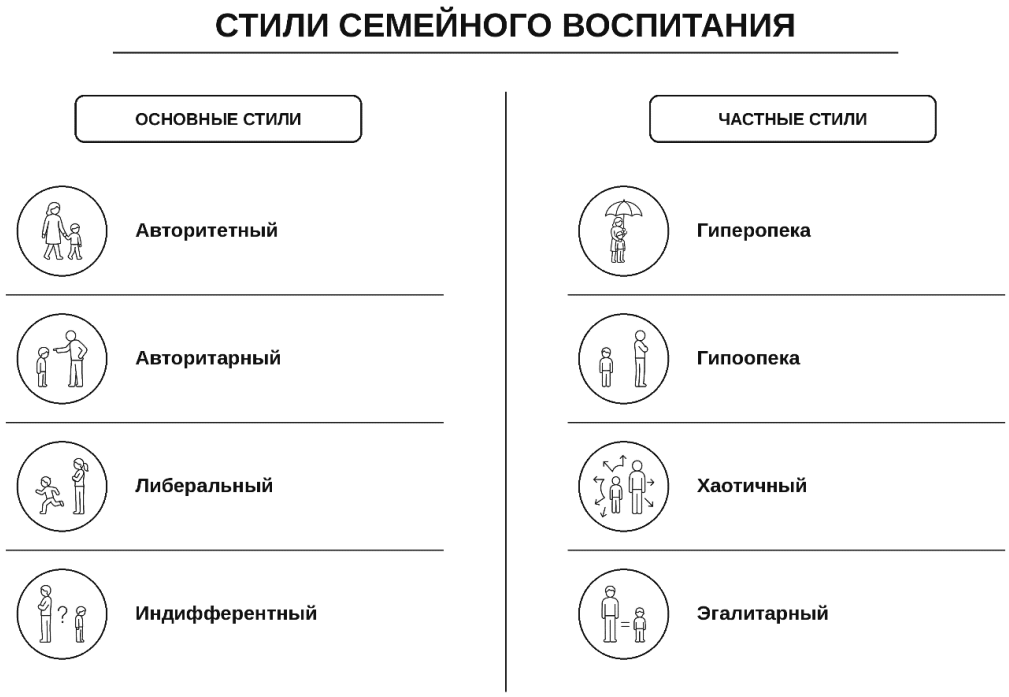



*Рис. 1.* Стили семейного воспитания

**Что дает родителям знание о стилях воспитания?**

– Осознание своих действий: помогает увидеть, как будто со стороны ошибки в своем поведении.

– Прогнозирование будущего ребенка: позволяет понять, какие черты характера формирует принятый в семье подход (стиль воспитания).

– Коррекция психологического климата в семье: помогает вовремя перейти от разрушительных методов к созидательным.

– Профилактика детских неврозов: снижает риск развития тревожности, агрессии и замкнутости у ребенка.

– Улучшение детско-родительских отношений: позволяет завоевать авторитет без запугивания или тотального контроля.

Важно знать, что дисгармоничные типы воспитания можно и нужно совершенствовать. Лучше всего это делать своевременно и в тандеме с квалифицированными психологами. Дисгармоничное воспитание ребенка может проявиться в виде зависимостей, инфантильности, неврозов, разнообразных комплексов. Когда возникают трудности с воспитанием или поведением детей, стоит идти на прием к семейному или детскому психологу. Причем присутствовать на консультации желательно обоим родителям, поскольку каждый является участником сложнейшего процесса семейного воспитания.

Система отношений в семье – это «живой организм», где все домочадцы связаны между собой тесными узами и ощущают свое единство / родство.

При этом поведение и даже настроение одного человека оказывают влияние на состояние остальных членов семьи. Важным компонентом такой системы являются семейные роли.

**Семейные роли** – это набор правил, обязанностей и моделей поведения человека в зависимости от его положения в семье. Они определяют обязанности каждого члена семьи, помогают поддерживать порядок в доме и заботиться друг о друге, обусловливают гармонию в детско-родительских отношениях.

**Уважаемые педагоги!**

В завершение первого раздела Практического руководства, посвященного семейному воспитанию, предлагаем вам апробировать методику Е.Н. Васильевой «Социальные семейные роли» (вариант «Мои родительские роли») [19]. В таблице 8 описаны 20 разных социальных ролей. «Примерьте» их, попробуйте узнать себя и своих коллег. Такую «примерку» можно сделать как в своей семье, так и в коллективе детского сада – профессиональной семье. Для применения данной методики во взаимодействии с родителями воспитанников нужно ознакомиться с процедурой проведения опроса (смотрите приведенный источник).

*Таблица 8*

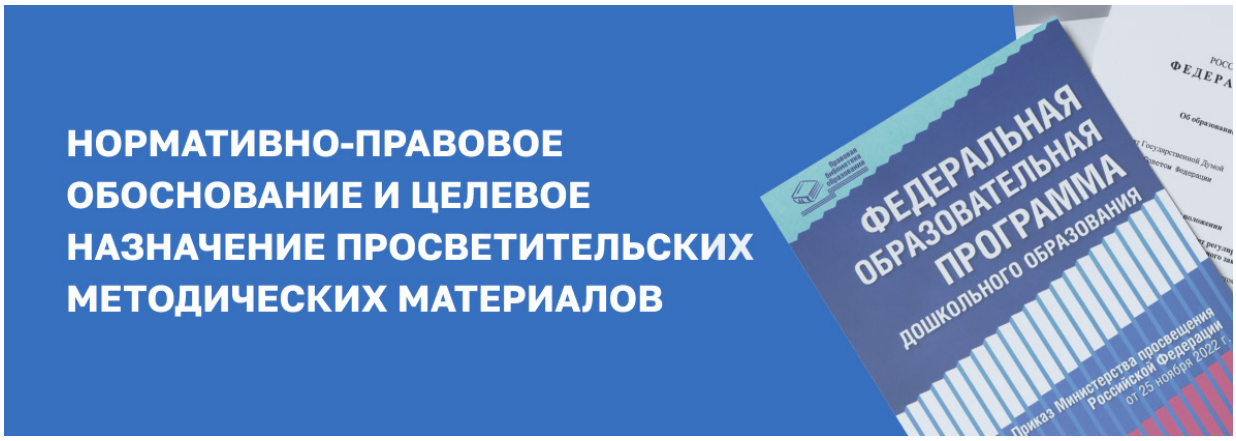
**Социальные семейные роли (вариант «Мои родительские роли»)**

| № | Роль в семье | Характеристика роли родителя |
|---|---|---|
| 1 | **Авторитет** | Лицо, которое является идеалом личности для ребенка, служит ему примером для подражания |
| 2 | **Вдохновитель** | Лицо, которое воодушевляет ребенка, поднимает ему настроение, настраивает на что-либо, поддерживает чувство уверенности |
| 3 | **Воспитатель** | Лицо, которое прививает ребенку нормы и правила поведения, определяет, как нужно поступать в той или иной ситуации |
| 4 | **Дисциплинатор** | Лицо, распределяющее наказания в отношении ребенка |
| 5 | **Друг** | Лицо, к которому ребенок обращается с доверительными беседами |
| 6 | **Зависимый** | Лицо, которое зависит от ребенка |
| 7 | **Защитник** | Лицо, которое защищает ребенка от проблем, вселяет спокойствие |
| 8 | **Компаньон** | Лицо, участвующее в совместной с ребенком деятельности на более-менее равных правах |
| 9 | **Объединитель** | Человек, который объединяет семью в единое целое, гасит конфликты, сближает родственников |

[19] *Васильева Е.Н.* Ролевая структура детско-родительских отношений: монография. / Е.Н. Васильева. – Н. Новгород : НИУ РАНХиГС, 2015. – 196 с.

| № | Роль в семье | Характеристика роли родителя |
|---|---|---|
| 10 | **Опекун** | Лицо, которое осуществляет уход за ребенком и удовлетворяет его материальные потребности |
| 11 | **Организатор** | Лицо, являющееся инициатором и вдохновителем семейных мероприятий и досуга |
| 12 | **Помощник** | Лицо, к которому ребенок обращается за помощью в плане практических действий, которое его выручает в каком-либо деле |
| 13 | **Оппонент** | Лицо, с которым у ребенка много разногласий, противоречий, конфликтов |
| 14 | **Руководитель** | Лицо, которое управляет ребенком, дает указания, требует их исполнения, организует его жизнь, контролирует его поведение |
| 15 | **Собеседник** | Лицо, с которым ребенок стремится поговорить, получить полезную информацию |
| 16 | **Советчик** | Лицо, к которому ребенок обращается за советом, чтобы получить ценное пояснение |
| 17 | **Тренер** | Лицо, которое заставляет ребенка проявлять активность, стимулирует его на ту или иную деятельность, учит быть самостоятельным |
| 18 | **Утешитель** | Лицо, к которому ребенок обращается за эмоциональной поддержкой и сочувствием |
| 19 | **Учитель** | Лицо, целенаправленно обучающее ребенка чему-либо, передающее соответствующие знания и навыки |
| 20 | **Эстет** | Лицо, прививающее ребенку чувство вкуса, гармонии и красоты |

Уважаемые педагоги и родители, будем помнить, что «Дети – это наше настоящее и будущее!» Оставим эту тему открытой для глубокого осмысления.




# РАЗДЕЛ 2. НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБОСНОВАНИЕ И ЦЕЛЕВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИХ МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ

## 2.1. Нормативная правовая база

Просветительская деятельность с родителями (законными представителями) детей, посещающих дошкольные образовательные организации, осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации в сфере образования, просветительской деятельности, защиты прав ребенка, охраны здоровья, государственной семейной политики и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

Нормативная правовая база определяет цели, задачи, принципы, содержание и организационные механизмы взаимодействия дошкольной образовательной организации с семьями воспитанников, закрепляет права и обязанности участников образовательных отношений, а также устанавливает требования к организации просветительской деятельности.

Основополагающим документом является **Конституция Российской Федерации**, закрепляющая право каждого гражданина на образование, государственную защиту семьи, материнства, отцовства и детства, а также обязанность родителей заботиться о детях и обеспечивать их воспитание.

Правовые основы организации дошкольного образования определены **Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»**. Законом установлено, что родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами, а образовательные организации обязаны оказывать родителям психолого-

педагогическую, методическую и консультативную помощь по вопросам обучения и воспитания детей. Федеральный закон также закрепляет понятие просветительской деятельности и определяет общие требования к ее осуществлению.

Особое значение для становления системы просветительской работы с родителями дошкольников имеет Перечень поручений Президента Российской Федерации от 14 июня 2022 г. № Пр-1049ГС по итогам заседания Президиума Государственного Совета Российской Федерации 25 мая 2022 г., в соответствии с которым Министерству просвещения Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации поручено разработать меры государственной поддержки в части подготовки и внедрения программ просветительской деятельности для родителей детей, посещающих дошкольные образовательные организации. Данное поручение стало основой для создания федеральных просветительских методических материалов и внедрения их в практику дошкольных образовательных организаций.

Общие требования к организации просветительской деятельности установлены Правилами осуществления просветительской деятельности, утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации от 1 июля 2022 г. № 1195. Правила определяют цели просветительской деятельности, требования к ее содержанию, соблюдению законодательства Российской Федерации, защите традиционных российских духовно-нравственных ценностей, научной достоверности и недопустимости распространения информации, противоречащей законодательству Российской Федерации. Правилами установлено, что просветительская деятельность может осуществляться органами государственной власти, органами местного самоуправления и уполномоченными ими организациями, физическими и юридическими лицами с соблюдением требований законодательства Российской Федерации. Содержание просветительской деятельности должно содействовать развитию личности в соответствии с традиционными российскими духовно-нравственными ценностями и требованиями законодательства. Выбор форм просветительской деятельности осуществляется дошкольной образовательной организацией самостоятельно с учетом целей, задач и особенностей целевой аудитории.

Основным нормативным документом, определяющим содержание взаимодействия дошкольной образовательной организации с родителями (законными представителями), является **Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028.** В ФОП ДО определены цели, задачи, принципы и основные направления взаимодействия педагогических работников с семьями воспитанников, среди которых особое место занимает просветительское направление.

ФОП ДО закрепляет просветительскую деятельность как обязательное направление работы дошкольной образовательной организации с семьями воспитанников. В структуре взаимодействия с родителями ФОП ДО выделяет два ключевых направления: «диагностико-аналитическое», «просветительское и консультационное». К просветительскому направлению относятся родительские собрания, лектории, родительские клубы, круглые столы, дни открытых дверей, а также информирование родителей через официальный сайт детского сада.

ФОП ДО предусматривает повышение психолого-педагогической компетентности родителей, обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в семье и дошкольной образовательной организации, а также развитие партнерских отношений между семьей и детским садом.

Требования к структуре, условиям реализации и результатам освоения образовательных программ дошкольного образования определены **Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.** ФГОС ДО закрепляет сотрудничество ДОО с семьей. В числе задач ФГОС ДО – обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей. Таким образом, ФГОС ДО закладывает нормативную основу для просветительской деятельности, рассматривая взаимодействие с семьей как обязательное условие реализации образовательной программы. Это определяет необходимость построения партнерских отношений с родителями и оказания им квалифицированной психолого-педагогической поддержки.

При организации просветительской деятельности учитываются положения Указов Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей», от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» и распоряжения Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года», определяющих укрепление института семьи, сохранение традиционных российских духовно-нравственных ценностей, поддержку родительства и создание условий для гармоничного развития детей в числе приоритетов государственной политики.

Кадровое обеспечение просветительской деятельности регламентируется профессиональными стандартами, устанавливающими квалификационные требования к педагогическим работникам. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от

18 октября 2013 г. № 544н утвержден **профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»**, в соответствии с которым в трудовые функции воспитателя входит взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, вовлечение их в образовательный процесс, а также оказание консультативной помощи. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. № 514н утвержден **профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»**, закрепляющий за педагогом-психологом полномочия по психологическому просвещению родителей (законных представителей) в области возрастной и педагогической психологии. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19 апреля 2021 г. № 250н утвержден **профессиональный стандарт «Руководитель образовательной организации (управление дошкольной образовательной организацией и общеобразовательной организацией)»**, определяющий управленческие компетенции руководителя по организации просветительской деятельности с родителями и созданию необходимых условий для ее реализации.

Содержание просветительской деятельности также основывается на документах стратегического планирования Российской Федерации в сфере образования, воспитания, демографической и семейной политики, нормативных правовых актах Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, санитарных правилах и нормах, а также иных документах, регулирующих вопросы воспитания, развития, обучения, охраны жизни и здоровья детей дошкольного возраста. В части соблюдения санитарно-эпидемиологических требований при организации просветительских мероприятий с родителями и их детьми учитываются положения **постановлений Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»**, **от 2 июня 2026 г. № 18 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»**, а также **от 2 июня 2026 г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»**.

Данные документы определяют условия проведения массовых мероприятий с участием родителей и детей, требования к организации

пространства, режиму дня и профилактике заболеваемости, что непосредственно влияет на формы и периодичность просветительской работы.

Методическое обеспечение просветительской деятельности осуществляется в соответствии с **письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 апреля 2026 г. № 03-566**, которым при организации взаимодействия с родителями рекомендуется использовать разработанные на федеральном уровне просветительские методические материалы, прошедшие экспертную оценку (верификацию). С 2023 года Министерство просвещения Российской Федерации совместно с ФГБНУ «ИРЗАР» осуществляет разработку, апробацию, экспертную оценку, актуализацию и распространение просветительских методических материалов для педагогических работников и родителей детей дошкольного возраста. Материалы размещены на специализированном информационном ресурсе. Содержание материалов регулярно актуализируется с учетом результатов апробации в субъектах Российской Федерации, современных научных исследований и запросов семей.

Настоящее практическое руководство разработано с учетом требований действующего законодательства Российской Федерации и обеспечивают единый теоретико-методический подход к организации просветительской деятельности с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста. Перечень основных нормативных правовых актов, регулирующих вопросы просветительской деятельности, приведен в приложении к настоящему Практическому руководству.

Документы, определяющие государственную политику в сфере семьи, детства, воспитания и просвещения:

1. Конституция Российской Федерации;
2. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях;
3. Семейный кодекс Российской Федерации;
4. Трудовой кодекс Российской Федерации;
5. Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации;
6. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
7. Федеральный закон от 27 июля 2006 г. № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»;
8. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
9. Федеральный закон от 14 июля 2022 г. № 255-ФЗ «О контроле за деятельностью лиц, находящихся под иностранным влиянием»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования

к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 г. № 18 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Документы, устанавливающие правовые основы просветительской деятельности:

13. Перечень поручений Президента Российской Федерации от 14 июня 2022 г. № Пр-1049ГС по итогам заседания Президиума Государственного Совета Российской Федерации 25 мая 2022 г.;

14. Постановление Правительства Российской Федерации от 1 июля 2022 г. № 1195 «Об утверждении Правил осуществления просветительской деятельности»;

15. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 3 апреля 2026 г. № 03-566 «О направлении разъяснений» (вместе с «Разъяснениями о возможности использования разработанных на федеральном уровне просветительских методических материалов при взаимодействии педагогических работников с родителями детей, посещающих дошкольные образовательные организации»).

Документы, регулирующие деятельность дошкольных образовательных организаций:

18. Постановление Правительства Российской Федерации от 21 февраля 2022 г. № 225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»;

19. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;

20. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»;

21. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19 апреля 2021 г. № 250н «Об утверждении профессионального стандарта «Руководитель образовательной организации (управление дошкольной образовательной организацией и общеобразовательной организацией)»;

22. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

23. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 6 ноября 2024 г. № 779 «Об утверждении перечня документов, подготовка которых осуществляется педагогическими работниками при реализации основных общеобразовательных программ, образовательных программ среднего профессионального образования»;

24. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 4 апреля 2025 г. № 268 «Об утверждении Особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность по основным и дополнительным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования и соответствующим дополнительным профессиональным программам, основным программам профессионального обучения»;

25. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 4 апреля 2025 г. № 269 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность по основным и дополнительным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования и соответствующим дополнительным профессиональным программам, основным программам профессионального обучения, и о Порядке определения учебной нагрузки указанных педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре, основаниях ее изменения и случаях установления верхнего предела указанной учебной нагрузки».

## 2.2. Основные понятия и принятые сокращения

В тексте Практического руководства термины и сокращения применяются в строго установленном значении.

## Основные понятия

**Взаимодействие –** согласованная деятельность по достижению совместных целей и результатов, по решению значимой проблемы или задачи[20].

**Взаимодействие ДОО с родителями (законными представителями)** – система взаимных связей и отношений между педагогическим коллективом образовательной организации и семьями обучающихся, основанная на принципах сотрудничества, открытости, взаимного доверия и уважения, направленная на совместное решение задач воспитания, обучения, развития и здоровьесбережения детей.

**Воспитание** – деятельность, направленная на развитие личности, формирование у обучающихся трудолюбия, ответственного отношения к труду и его результатам, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, традиционных российских духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

**Воспитательная функция семьи** – ответственное выполнение родителями (законными представителями) задач по воспитанию, сохранению здоровья, созданию условий гармоничного физического, психического, духовного и нравственного развития ребенка, становления его личности.

**Всероссийский Агрегатор по использованию просветительских методических материалов для педагогических работников ДОО и родителей** – интернет-ресурс, на котором представлены верифицированные просветительские методические материалы для воспитателей ДОО и родителей дошкольников по актуальным вопросам воспитания, обучения, развития, здоровья и адаптации детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов.

**Дошкольная образовательная организация (ДОО)** – образовательная организация, осуществляющая в качестве основной цели ее деятельности образовательную деятельность по образовательным программам дошкольного образования, присмотр и уход за детьми.

**Единое образовательное пространство** – это комплексная, ценностно и содержательно унифицированная на федеральном уровне система

[20] Профессионально-педагогические понятия: словарь: учебное пособие для вузов / Рос. гос. проф.-пед. ун-т; сост.: Г.М. Романцев, В.А. Федоров, И.В. Осипова, О.В. Тарасюк; под ред. Г.М. Романцева. – Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. – 456 с.

образовательных стандартов и программ, обеспечивающая суверенитет, качество и воспитательную целостность образования в России.

**Методы реализации просветительской деятельности** – совокупность целенаправленных действий педагога, обеспечивающих достижение целей и решение задач просветительской деятельности ДОО.

**Образование** – единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства, а также совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенции определенных объема и сложности в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

**Обучающиеся** – лица, осваивающие образовательную программу дошкольного образования.

**Обучение –** целенаправленный процесс организации деятельности обучающихся по овладению знаниями, умениями, навыками и компетенцией, приобретению опыта деятельности, развитию способностей, приобретению опыта применения знаний в повседневной жизни и формированию у обучающихся мотивации получения образования в течение всей жизни.

**Ответственное (осознанное) родительство** – ответственное и осознанное выполнение родителями своих родительских функций и обязанностей по развитию, обеспечению безопасности, сохранению здоровья, удовлетворению основных нужд и потребностей детей, их воспитание на основе российских традиционных духовно-нравственных ценностей.

**Партнерство –** система взаимодействий и взаимоотношений, организованных на принципах равенства, добровольности, равнозначимости и дополнительности участников образовательных процессов[21].

**Педагогическая компетентность родителей** – система знаний родителей в вопросах воспитания, обучения, развития, образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов.

**Педагогическая помощь семье** – система мер по оказанию профессиональной помощи и поддержки семье в вопросах обучения и воспитания ребенка.

**Педагогическое просвещение родителей (законных представителей)** – целенаправленный процесс информирования родителей и повышения их компетентности в вопросах воспитания, обучения, развития, охраны и укрепления здоровья детей, а также формирования у них педагогических знаний и умений, необходимых для эффективного взаимодействия с ребенком и сотрудничества с образовательной организацией.

---

[21] *Педагогический энциклопедический словарь* / гл. ред. Б. М. Бим-Бад. – Москва: Большая российская энциклопедия, 2009. – 527 с.

**Помощь родителям (законным представителям) в воспитании детей** – комплекс мер, реализуемых образовательной организацией, органами государственной власти и общественными институтами, направленный на поддержку семьи в вопросах охраны и укрепления физического и психического здоровья ребенка, развития его индивидуальных способностей и коррекции нарушений развития.

**Просветительская деятельность** – осуществляемая вне рамок образовательных программ деятельность, направленная на распространение знаний, опыта, формирование умений, навыков, ценностных установок, компетенции в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов и затрагивающая отношения, регулируемые Федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

**Просветительская деятельность в ДОО** – деятельность, направленная на обеспечение педагогической и психологической помощи семьям в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья каждого ребенка; обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

**Просветительские методические материалы –** систематизированный комплекс научно обоснованных методических, информационных и практических материалов, разработанных для использования педагогическими работниками при организации просветительской деятельности с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста.

**Просветительское мероприятие –** совокупность организованных действий, направленных на распространение и разъяснение научных знаний и иных социально значимых сведений.

**Просветительское направление взаимодействия с родителями –** одно из основных направлений деятельности образовательной организации, предполагающее систематическое информирование и просвещение родителей (законных представителей) по вопросам психофизиологического и психического развития детей, выбора эффективных методов обучения и воспитания, ознакомление с актуальной информацией о государственной политике в области дошкольного образования, особенностях реализуемой образовательной программы и условиях пребывания ребенка в дошкольной образовательной организации.

**Просвещение** – целенаправленный процесс информирования населения об имеющемся социально-культурном опыте, рассчитанный на широкую аудиторию и не предполагающий формализованных процедур контроля успешности освоения сообщаемых сведений.

**Просвещение родителей** – деятельность, направленная на обеспечение педагогической и психологической помощи семьям в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья каждого ребенка; обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях дошкольной образовательной организации и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

**Психологическая помощь семье** – система мер помощи и поддержки семьи в вопросах развития ребенка и становления его личности, решения задач обеспечения в семье благоприятных условий для его психического здоровья, построения эффективного взаимодействия родителей и ребенка.

**Психолого-педагогическое просвещение родителей** – составная часть педагогического просвещения, направленная на передачу родителям знаний в области возрастной и педагогической психологии, формирование навыков понимания закономерностей психического развития ребенка, особенностей его поведения и способов конструктивного взаимодействия в семье.

**Работа с родителями** – практическая деятельность педагогических работников, направленная на установление контактов с семьями обучающихся, вовлечение родителей в образовательный процесс, оказание им помощи в вопросах воспитания и развития детей, а также организацию совместных мероприятий и просветительской деятельности.

**Развитие** – это сложный, непрерывный и поступательный процесс качественных и количественных изменений в физическом, психическом, социальном и эмоциональном состоянии человека с момента рождения и на протяжении всего детства и подросткового периода.

**Родители (законные представители)** – лица (кровные родители, опекуны и приемные родители (законные представители), несущие ответственность за воспитание, здоровье, физическое, психическое, духовное и нравственное развитие своих детей.

**Родители-просветители** – это родители с активной родительской позицией, высоким уровнем родительской компетентности и готовностью к распространению психолого-педагогических знаний в среде родительской общественности.

**Родительская компетентность** – способность устанавливать доверительный контакт с ребенком, чувствовать его состояние, понимать причины поведения, принимать точные решения в текущий момент и действовать уверенно; умение точно определить, что и как надо сделать для своего ребенка именно сейчас, быть уверенным в себе и своих действиях[22].

[22] *Филиппова Г.Г.* Психология материнства: учебное пособие для вузов / Г.Г. Филиппова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2023. – 212 с.

**Сотрудничество** – совместная, взаимосвязанная деятельность, построенная на демократических принципах, ориентированная на достижение осознаваемых, личностно значимых целей[23].

**Социальное сопровождение семьи** – деятельность по оказанию содействия родителям, нуждающимся в медицинской, психологической, педагогической, юридической и социальной помощи, путем привлечения профильных организаций на основе межведомственного взаимодействия[24].

**Федеральная образовательная программа дошкольного образования (ФОП ДО) –** образовательная программа, определяющая единые для Российской Федерации базовые объем и содержание дошкольного образования, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения образовательной программы.

**Форма реализации просветительской деятельности** – способ организации взаимодействия педагогических работников и родителей, направленный на решение задач просвещения, информирования, консультирования и повышения педагогической компетентности семьи.

**Эффективность просветительской деятельности** – оценочная категория, характеризующая результаты просветительской деятельности по критерию их соответствия поставленным социальным целям.

**Используемые сокращения**

ДОО – дошкольная образовательная организация;

ИОМ – индивидуальный образовательный маршрут;

Минобрнауки России – Министерство науки и высшего образования Российской Федерации;

Минпросвещения России – Министерство просвещения Российской Федерации;

Минтруда России – Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации;

ПМПК – психолого-медико-педагогическая комиссия;

ППК – психолого-педагогический консилиум;

РППС – развивающая предметно-пространственная среда;

РФ – Российская Федерация;

СанПиН – санитарные правила и нормы;

СВО – специальная военная операция;

СОП – социально опасное положение;

ТЖС – трудная жизненная ситуация;

---

[23] *Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю.* Педагогический словарь: для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений. / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 176 с.

[24] Федеральный закон №273-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» от 28.12.2013 № 442-ФЗ

ФГБНУ «ИРЗАР» – федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка»;

ФГОС ДО – Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования;

ФЗ – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

ФОП ДО – Федеральная образовательная программа дошкольного образования.

## 2.3. Цели и задачи взаимодействия педагога с родителями (законными представителями) воспитанников ДОО

Просветительская деятельность с родителями (законными представителями) детей, посещающих дошкольные образовательные организации, является одним из основных направлений взаимодействия дошкольной образовательной организации с семьей, предусмотренных Федеральной образовательной программой дошкольного образования. Ее содержание направлено на обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи, повышение компетентности родителей (законных представителей), развитие ответственного родительства и создание единого воспитательного пространства, основанного на согласованности действий семьи и дошкольной образовательной организации.

Реализация просветительской деятельности осуществляется посредством использования современных научно обоснованных форм, методов и средств взаимодействия с родителями, в том числе просветительских методических материалов, обеспечивающих единые подходы к содержанию педагогического просвещения.

**Цель просветительской деятельности**

Цель просветительской деятельности с родителями, чьи дети посещают ДОО – обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также в приобщении их к ценностям осознанного и ответственного родительства, обеспечении единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи, повышении воспитательного потенциала семьи.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением комплекса взаимосвязанных задач.

**Задачи просветительской деятельности**

В соответствии с ФОП ДО основными задачами просветительской деятельности являются:

– информирование родителей и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах государственной поддержки семей, имеющих детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;

– просвещение родителей, повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;

– содействие развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи и ребенка;

– выстраивание взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнерских отношений с родителями детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;

– вовлечение родителей в образовательную деятельность: участие родителей в работе органов государственно-общественного управления, в совместной организации развивающей предметно-пространственной среды ДОО, в проводимых в ДОО мероприятиях, направленных на решение познавательных и воспитательных задач.

Реализация указанных задач обеспечивает формирование единого образовательного пространства «детский сад – семья», способствует повышению эффективности воспитательной деятельности и созданию благоприятных условий для полноценного развития каждого ребенка.

## 2.4. Принципы просветительской деятельности

Организация просветительской деятельности основывается на принципах, закрепленных ФОП ДО [25].

**Принцип взаимодействия семьи и дошкольной образовательной организации** предполагает признание семьи главным институтом воспитания ребенка. Признается ведущая роль родителей в процессе воспитания, дошкольная образовательная организация не подменяет семью, а оказывает ей психолого-педагогическую, методическую и консультационную поддержку, содействует повышению воспитательного потенциала семьи и укреплению партнерских отношений.

**Принцип открытости, доступности информации и взаимного обмена опытом** предусматривает обеспечение родителей достоверной информацией о деятельности дошкольной образовательной организации, содержании образовательной программы, особенностях

[25] Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

развития детей и современных подходах к воспитанию. Просветительская деятельность строится на открытом диалоге, обмене опытом и учете мнения родителей. Обмен опытом подразумевает и обсуждение трудностей, с которыми сталкиваются семьи и педагоги, с целью совместного поиска подходов. В случае возникновения конфликта, непонимания или сопротивления взаимодействие строится через переход к индивидуальному консультированию, разъяснение целей и задач просветительской работы, поиск компромиссных решений без осуждения родительской позиции.

**Принцип взаимного доверия, уважения и доброжелательности** предполагает построение взаимодействия с родителями на основе признания ценности семьи, уважительного отношения к ее традициям, жизненному опыту и воспитательной позиции. Педагогическое просвещение осуществляется в атмосфере партнерства, конструктивного общения и соблюдения конфиденциальности.

**Принцип индивидуально-дифференцированного подхода** предусматривает учет особенностей каждой семьи, уровня психолого-педагогической компетентности родителей, их образовательных запросов, социального положения, семейных традиций, а также возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

**Принцип возрастосообразности** означает соответствие содержания просветительской деятельности возрастным особенностям детей, закономерностям их психофизиологического развития и актуальным задачам каждого этапа дошкольного детства.

Наряду с принципами, закрепленными в ФОП ДО, при использовании просветительских методических материалов рекомендуется руководствоваться принципами **научной обоснованности и практической направленности**, что предполагает использование в просветительской деятельности современных научных данных, верифицированных методических материалов и актуальной нормативной правовой базы и предусматривает ориентацию просветительской деятельности на решение реальных задач семейного воспитания.

Соблюдение целей, задач и принципов просветительской деятельности обеспечивает единые подходы к организации взаимодействия дошкольной образовательной организации с родителями (законными представителями), способствует повышению эффективности педагогического просвещения, укреплению сотрудничества семьи и детского сада и созданию условий для полноценного развития, воспитания и обучения детей дошкольного возраста.

## 2.5. Формы взаимодействия ДОО с родителями (законными представителями)

Эффективность просветительской деятельности в дошкольной образовательной организации во многом определяется правильным выбором форм взаимодействия с родителями (законными представителями). Федеральная образовательная программа дошкольного образования не устанавливает закрытого перечня форм просветительской деятельности, предоставляя ДОО возможность самостоятельно определять наиболее эффективные способы взаимодействия с семьями воспитанников с учетом целей мероприятия, образовательных запросов родителей, особенностей рассматриваемой темы, технических возможностей образовательной организации и условий взаимодействия.

**Форма просветительской деятельности –** это способ организации взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), направленный на решение задач просвещения, информирования, консультирования и повышения педагогической компетентности семьи. Форма взаимодействия с родителями определяет порядок, состав участников и организацию просветительского мероприятия.

Для достижения целей просветительской деятельности в ДОО, эффективного взаимодействия с родителями педагогическому работнику следует самостоятельно выбирать формы и методы работы. ФОП ДО не устанавливает закрытого перечня форм просветительской деятельности, предоставляя ДОО возможность самостоятельно определять наиболее эффективные способы взаимодействия с родителями[26].

При реализации взаимодействия с родителями (законными представителями) в ДОО рекомендуется использовать базовые формы взаимодействия с родителями (законными представителями)[27], обеспечивающие систематическое информирование родителей (законных представителей), повышение их педагогической компетентности и формирование единства подходов к воспитанию ребенка в семье и ДОО (таблица 9).

*Таблица 9*

**Базовые формы реализации просветительской деятельности в ДОО**

| Форма | Характеристика, правила проведения | Цель использования, ожидаемый результат | Пример применения |
|---|---|---|---|
| **Дискуссия** | Обсуждение и разрешение спорных вопросов, связанных с воспитанием, | Формирование у родителей осознанной позиции | Дискуссия «Нужно ли ограничивать |

[26] Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

[27] Постановление Правительства Российской Федерации от 01.07.2022 № 1195 «Об утверждении Правил осуществления просветительской деятельности»

| Форма | Характеристика, правила проведения | Цель использования, ожидаемый результат | Пример применения |
|---|---|---|---|
| | развитием, здоровьем, адаптацией и обучением ребенка. *Правила:* аргументированное высказывание, безоценочность суждений, недопустимость перехода на личности; ведущий направляет обсуждение к поиску общего решения | по актуальным вопросам воспитания и развития детей. *Ожидаемый результат:* согласование позиций родителей и педагогов, совместно выработанное решение в интересах ребенка | использование гаджетов дошкольниками?» |
| **Круглый стол** | Обсуждение конкретной темы, связанной с воспитанием, развитием или обучением детей, с возможностью высказаться каждому участнику. *Правила:* равное право на высказывание, уважение мнений, ведущий фиксирует идеи и помогает группе прийти к общему выводу | Организация обмена мнениями, опытом и лучшими практиками семейного воспитания. *Ожидаемый результат:* обобщенный опыт участников и совместно сформулированные рекомендации | Круглый стол «Семейные традиции как ресурс воспитания ребенка» |
| **Лекция** | Устное изложение актуальной темы по вопросам воспитания, развития, здоровья, адаптации и образования ребенка. *Правила:* проблемно-поисковый формат, построение вокруг конкретной родительской трудности с выходом на практические шаги | Информирование родителей и расширение их знаний по вопросам развития и воспитания детей. *Ожидаемый результат:* осознание родителями проблемных вопросов и понимание путей решения | Лекция «Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста» |
| **Мастер-класс** | Передача практического опыта экспертом родителям детей, которая позволяет не только передать им знания и навыки, но и вовлечь в активную образовательную деятельность. *Правила:* каждый родитель выполняет действие сам, получая обратную связь; демонстрация сменяется самостоятельной пробой | Формирование практических умений и навыков организации воспитательной и развивающей деятельности в семье. *Ожидаемый результат:* освоение конкретного педагогического приема, готовность применять его в семье | Мастер-класс «Развивающие игры для семейного досуга» |

| Форма | Характеристика, правила проведения | Цель использования, ожидаемый результат | Пример применения |
|---|---|---|---|
| **Презентация** | Сообщение с визуальным представлением информации. *Правила:* ведущий сопровождает просветительское мероприятие презентационным материалом | Наглядное представление информации и повышение доступности ее восприятия родителями. *Ожидаемый результат:* освоение конкретного педагогического приема, готовность применять его в семье | Презентация «Особенности адаптации ребенка к условиям ДОО» |
| **Семинар** | Активная форма просвещения родителей, направленная на развитие осознанного родительства, расширение знаний в области воспитания, образования и развития детей, и на формирование навыков взаимодействия с ребенком. *Правила*: сопровождение вопросов и обсуждения, материал структурирован для восприятия | Осмысление и практическое применение знаний в сфере семейного воспитания и развития детей. *Ожидаемый результат*: доступное и наглядное усвоение информации, готовность родителей использовать ее в практике | Семинар «Развитие самостоятельности дошкольника в семье» |

По форме взаимодействия с родителями выделяют активные, интерактивные и пассивные формы реализации просветительской деятельности:

– **активные и интерактивные формы** предполагают непосредственное взаимодействие педагогических работников и родителей, обсуждение вопросов, обмен мнениями, выполнение практических заданий и получение обратной связи в ходе мероприятия: беседы, консультации, семинары, практикумы, тренинги, мастер-классы, круглые столы, дискуссии, родительские клубы и иные формы, предусматривающие участие родителей в совместной деятельности;

– **пассивные формы** ориентированы преимущественно на информирование родителей и самостоятельное ознакомление с материалами. Они позволяют охватить большое количество участников, однако не предполагают непосредственного взаимодействия в процессе получения информации. К таким формам относятся памятки, буклеты, публикации на официальном сайте ДОО, информационные стенды, папки-передвижки, видеоматериалы, аудиоматериалы и иные информационные ресурсы.

Наряду с базовыми формами просветительской деятельности могут быть использованы и вариативные формы. Их перечень не является закрытым и постоянно трансформируется по мере развития образовательных технологий, цифровых сервисов и практик взаимодействия с семьями обучающихся. Основной задачей при подготовке и проведении просветительской деятельности является не выбор наиболее современной формы, а определение той формы взаимодействия, которая в наибольшей степени соответствует целям просветительского мероприятия, особенностям рассматриваемой темы, оказания помощи, сопровождения семьи и условиям конкретной ДОО.

Реализация вариативных форм просветительской деятельности в ДОО наравне с базовыми рассматривается как необходимое условие повышения эффективности взаимодействия с семьями воспитанников. Их перечень не является закрытым и постоянно расширяется по мере развития образовательных технологий, цифровых сервисов и практик взаимодействия с семьями воспитанников. Вариативные формы могут быть классифицированы по нескольким группам в зависимости от способа организации взаимодействия. Цель их применения зависит от конкретной формы (таблица 10).

*Таблица 10*

**Примеры вариативных форм реализации просветительской деятельности в ДОО**

| Группа форм | Характеристика | Ожидаемый результат | Примеры применения |
|---|---|---|---|
| **Очные формы** | Предполагают непосредственное взаимодействие педагогических работников и родителей в образовательной организации | Установление доверительных отношений, эмоциональный контакт, совместная выработка решений, освоение практических навыков в живом общении | Родительские клубы, практикумы, дни открытых дверей, семейные гостиные, тематические встречи, педагогические мастерские, игровые встречи, семейные фестивали, консультационные площадки |
| **Дистанционные и цифровые формы** | Реализуются с использованием цифровых сервисов и позволяют организовать взаимодействие независимо от места нахождения участников | Оперативное информирование, вовлечение занятых родителей, доступность материалов, гибкость взаимодействия | Вебинары, онлайн-консультации, видеоконференции, электронные рассылки, родительские чаты, цифровые сообщества, подкасты, видеолекции, QR-переходы |

| Группа форм | Характеристика | Ожидаемый результат | Примеры применения |
|---|---|---|---|
| | | | к материалам, цифровые сервисы обратной связи |
| **Наглядно-информационные формы** | Обеспечивают самостоятельное ознакомление родителей с информацией в удобное для них время | Доступность информации для родителей, многократное обращение к материалам, оперативное получение необходимых знаний | Памятки, буклеты, информационные стенды, папки-передвижки, инфографика, материалы на официальном сайте ДОО, электронные памятки, видеоролики, цифровые информационные материалы |
| **Современные и развивающиеся формы** | Отражают новые подходы к взаимодействию с родителями и могут изменяться по мере появления новых технологий и практик | Формирование активной родительской позиции, развитие партнерских отношений, создание родительского сообщества, повышение мотивации к участию в просветительской деятельности | Онлайн-марафоны, тематические челленджи, семейные проекты, интерактивные опросы, образовательные марафоны, чат-боты, игровые цифровые сценарии, иные современные формы взаимодействия |

**Очные формы** лучше всего работают при установлении партнерских отношений, эмоционального контакта, закладывают основы эффективного сотрудничества между педагогами и семьями воспитанников (таблица 11).

Очные формы направлены на установление диалога между педагогом и родителями (законными представителями) воспитанников ДОО. Диалог – это универсальная форма взаимодействия, включающая обмен высказываниями, межличностный контакт и принцип познания.

**Дистанционные и цифровые формы** помогают педагогу оперативно информировать родителей по актуальным вопросам просветительской деятельности, привлекать занятых родителей, адаптировать просветительскую деятельность к современным условиям. Помимо этого, дистанционные и цифровые формы позволяют поддерживать общение с семьями, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.

*Таблица 11*

## Примеры очных форм реализации просветительской деятельности в ДОО

| Форма | Характеристика | Цель использования, ожидаемый результат | Пример применения |
|---|---|---|---|
| **Родительское собрание** | Ключевая форма совместной работы педагогов и родителей, направленная на создание единого воспитательного пространства для гармоничного развития ребенка | Информирование о целях, задачах и методах воспитания детей в конкретной возрастной группе, а также на координацию усилий семьи и детского сада. *Ожидаемый результат*: согласование воспитательных позиций, осознание родителями ведущей роли в воспитании и готовности к совместной деятельности | Родительское собрание «Безопасность детей дома» |
| **Педагогическое консультирование родителей** | Организационная форма адресной методической помощи семье, реализуемая педагогами в рамках индивидуальных или групповых консультаций | Анализ запросов родителей, диагностика воспитательных ситуаций, предоставление научно обоснованных рекомендаций по вопросам развития, здоровья, воспитания, адаптации и социализации детей. *Ожидаемый результат*: осознание родителями особенностей ребенка, освоение способов адресной поддержки развития и готовность применять рекомендации | Педагогическое консультирование родителей «Особенности развития речи в раннем возрасте» |
| **Семинар-практикум** | Активная форма взаимодействия с родителями, которая объединяет в себе теоретические положения учебно-воспитательного процесса и практическую отработку | Передача передового опыта, повышение психолого-педагогической компетенции родителей и формирование у родителей осознанного родительства через совместную работу и взаимное обучение. *Ожидаемый результат*: освоение родителями | Семинар-практикум «Игровые упражнения на развитие органов чувств» |

| Форма | Характеристика | Цель использования, ожидаемый результат | Пример применения |
|---|---|---|---|
| | полученных знаний и умений | конкретных педагогических приемов и готовность применять в реальных ситуациях семейного воспитания для решения задач развития ребенка | |
| **Семейная гостиная** | Интерактивная форма взаимодействия педагога, детей и родителей, построенная на принципах открытости и доверия | Совместное решение воспитательных задач через живое обсуждение, совместную практическую деятельность и взаимообмен семейным и педагогическим опытом. *Ожидаемый результат*: укрепление детско-родительских отношений через совместную деятельность, освоение способов эмоционально-значимого общения в семье и обогащение воспитательного репертуара родителей | Семейная гостиная «Наша дружная семья» |
| **Родительский клуб** | Форма взаимодействия семьи и образовательного учреждения, при которой родители выступают не пассивными слушателями, а равноправными участниками воспитательного процесса | Обмен опытом, совместное решение задач и взаимная поддержка. *Ожидаемый результат*: формирование родительского сообщества, обогащение воспитательного опыта через взаимодействие с другими семьями, развитие рефлексивной позиции родителя и готовности к взаимной поддержке | Родительский клуб «Как подготовить ребенка к школе» |
| **Педагогическая игра** | Форма интерактивного обучения родителей, предполагающая использование игровых приемов | Формирование у родителей компетенций в области развития, воспитания, здоровья, адаптации и социализации детей дошкольного возраста. | Педагогическая игра «Инновационные формы взаимодействия с детьми дома» |

| Форма | Характеристика | Цель использования, ожидаемый результат | Пример применения |
|---|---|---|---|
| | (имитация, упражнение, моделирование, соревнование) | *Ожидаемый результат*: освоение родителями способов конструктивного взаимодействия с ребенком в игровой форме, формирование навыка решения воспитательных задач через моделирование ситуаций | |

**Наглядно-информационные формы** эффективны для систематического и оперативного информирования родителей по различным вопросам воспитания, развития. Наглядно-информационные материалы могут служить как самостоятельным средством просвещения, так и дополнением к очным и дистанционным мероприятиям.

**Современные формы** способствуют формированию активной родительской позиции и развитию партнерских отношений между семьей и дошкольной организацией.

Полный перечень рекомендуемых форм, примеры их применения и методические материалы представлены во Всероссийском Агрегаторе по использованию просветительских методических материалов для педагогических работников ДОО и родителей ФГБНУ «ИРЗАР».

Отметим, что приоритетной задачей педагога выступает не поиск наиболее современных форм, а их подбор с учетом целей мероприятия, специфики темы, запросов родителей и условий конкретной дошкольной образовательной организации. Одна и та же форма в зависимости от задач может служить как для передачи информации, так и для отработки практических навыков. Поэтому в реальной практике границы между отдельными формами могут быть условными, а их сочетание обеспечивает гибкость, адресность и комплексный подход к решению просветительских задач. Например, в рамках родительского собрания на первом этапе может быть проведена мини-лекция, дополненная наглядно-информационными материалами, потом родители включаются в дискуссию и для закрепления применяют полученные знания на практике в процессе разбора педагогических ситуаций. Подобная интеграция делает материалы доступными, а саму деятельность дошкольной образовательной организации максимально эффективной.

## 2.6. Методы взаимодействия ДОО с родителями (законными представителями)

Эффективность просветительской деятельности в ДОО определяется не только результативным применением форм взаимодействия с семьями воспитанников, но и обоснованным выбором методов, которые будут максимально доступны и понятны всем категориям родителей.

**Методы просветительской деятельности** – это системно-алгоритмические действия педагога (лекции, беседы, онлайн-консультации и иные), приводящие родителей к пониманию детско-родительских проблем и освоению средств их разрешения и предупреждения.

Для каждой формы просветительской деятельности существует множество методов, которые позволяют учитывать все разнообразие запросов и ожиданий родителей. Методы можно подразделить на две группы: традиционные и интерактивные.

**Классические методы.** Данная группа характеризуется преимущественно субъект-объектным характером коммуникации (направленность от педагога к родителю). Методы этой категории являются базовыми и универсальными для системы дошкольного образования. Они обеспечивают реализацию всего многообразия направлений работы с семьей. По целевой направленности традиционные методы классифицируются на следующие подгруппы:

**Наглядные (визуальные) методы.** Направлены на визуализацию информации, что способствует повышению когнитивной доступности сложного материала, его структурированию и фиксации внимания адресата на ключевых аспектах проблематики. Примеры: демонстрация презентаций, инфографика, видеоматериалы, памятки, буклеты, информационные стенды.

**Практические методы.** Служат инструментом трансляции практико-ориентированных компетенций. Позволяют родителям в условиях безопасной образовательной среды апробировать конкретные приемы педагогического взаимодействия с ребенком, получить экспертную обратную связь от специалиста и осуществить коррекцию собственных действий. Примеры: упражнение, моделирование педагогических ситуаций, тренинговые задания.

**Проблемно-аналитические методы.** Ориентированы на развитие аналитических способностей родителей через работу с конкретными практическими примерами. Данные методы позволяют оценить вариативность педагогических действий, спрогнозировать возможные последствия принимаемых решений и выбрать оптимальную стратегию поведения с учетом индивидуальных особенностей ребенка и специфики семейного воспитания.

Примеры: кейс-метод (анализ конкретных ситуаций), решение проблемных задач воспитательной направленности.

**Интерактивные методы.** Характеризуются субъект-субъектным взаимодействием, равенством позиций участников образовательного процесса и высокой степенью вовлеченности. Данные методы направлены на создание условий для обмена опытом, рефлексию собственной воспитательной позиции и выработку совместных подходов к развитию детей. Наибольшую актуальность указанные методы демонстрируют при реализации диалоговых форматов совместной деятельности субъектов образовательных отношений – родительских клубов, круглых столов, тематических встреч, мозговых штурмов и родительских собраний.

Для оперативного информирования родителей могут применяться: метод открытого диалога со специалистом и метод создания единой информационной среды.

**Метод открытого диалога со специалистом.** Предусматривает предварительный сбор вопросов родителей и их последующее обсуждение с педагогом, педагогом-психологом, учителем-логопедом или другими специалистами дошкольной образовательной организации. Данный метод обеспечивает адресность просветительской работы и позволяет учитывать реальные потребности семей. Родители получают возможность задать вопросы, которые их действительно волнуют, и получить квалифицированные ответы от компетентных специалистов.

**Метод создания единой информационной среды.** Объединяет традиционные и цифровые способы представления информации, обеспечивая ее доступность и оперативность распространения. Так, информационные стенды дошкольной образовательной организации могут использоваться не только для размещения кратких сообщений, но и как возможность для родителей с помощью QR-кодов перейти к расширенной версии просветительских материалов (к памяткам, рекомендациям специалистов, видеоматериалам, фотогалереям, электронным формам обратной связи).

Наибольший эффект достигается при объединении традиционных и цифровых средств информирования. Размещение материалов одновременно на информационных стендах, официальном сайте дошкольной образовательной организации, в родительских сообществах обеспечивает их доступность для разных категорий родителей, способствует своевременному получению актуальной информации.

Таким образом, выбор форм и методов работы при организации просветительской деятельности в ДОО определяется целями конкретного мероприятия, особенностями состава участников, уровнем педагогической компетентности родителей и содержанием обсуждаемой темы. Последовательное и обоснованное использование различных методов способствует более активному включению родителей в обсуждение

рассматриваемых вопросов и повышает практическую значимость просветительского мероприятия.

## 2.7. Средства просветительской деятельности

**Средства просветительской деятельности** представляют собой совокупность информационных, методических, материально-технических и цифровых ресурсов, обеспечивающих реализацию различных форм и методов взаимодействия педагогических работников с родителями (законными представителями).

В отличие от форм просветительской деятельности, определяющих организацию взаимодействия с родителями, и методов, характеризующих способы достижения целей просветительской деятельности, средства являются **инструментами**, с помощью которых педагогический работник передает информацию, организует совместную деятельность и обеспечивает достижение планируемых результатов.

В дошкольной образовательной организации при реализации просветительской деятельности могут использоваться следующие средства.

**Просветительские методические материалы** являются основным средством реализации просветительской деятельности. Они содержат научно обоснованную информацию, практические рекомендации и методические решения по вопросам развития, воспитания, обучения, здоровьесбережения, безопасности детей дошкольного возраста и предназначены для использования во всех формах просветительской деятельности.

**Информационно-методические средства** включают памятки, буклеты, информационные листы, тематические подборки материалов, рекомендации для родителей, плакаты, инфографику, презентации, выставочные материалы, методические пособия и иные информационные продукты, используемые при проведении просветительских мероприятий.

**Цифровые средства** обеспечивают возможность организации дистанционного взаимодействия с родителями. К ним относятся официальный сайт дошкольной образовательной организации, официальные сообщества образовательной организации в социальных сетях, национальный мессенджер МАКС; платформы видеоконференцсвязи; мультимедийные презентации; видеоролики; электронные памятки; Всероссийский Агрегатор по использованию просветительских методических материалов для педагогических работников ДОО и родителей (**https://prosvet.irzar.ru**); мастер-лекции для использования воспитателями при взаимодействии с родителями воспитанников ДОО, подготовленные в рамках сотрудничества ФГБНУ «ИРЗАР» и Российского общества «Знание» (**https://clck.ru/3UmpNW**); информационные

материалы для педагогических работников, а также для родителей обучающихся по формированию санитарно-гигиенических навыков у детей и подростков, в том числе по вопросам гигиены и санитарного благополучия в образовательных организациях, здорового питания детей, гигиены и здорового образа жизни (включая цифровую гигиену), психологической поддержки и адаптации ребенка (**https://clck.ru/3UmpPV**); цифровой банк материалов для педагогов дошкольных образовательных организаций и родителей детей дошкольного возраста (**https://portal.irzar.ru/blogs**) и иные цифровые информационные ресурсы.

Цифровой банк содержит верифицированные методические материалы и парциальные программы для наполнения образовательной программы дошкольного образования в части, формируемой участниками образовательных отношений.

**Наглядно-демонстрационные средства** используются для визуализации содержания просветительской деятельности и включают иллюстрации, схемы, таблицы, модели, фотографии, видеоматериалы, демонстрационные пособия, образцы дидактических игр и развивающих материалов.

**Материально-технические средства** обеспечивают проведение просветительских мероприятий и включают помещения для проведения встреч с родителями, мультимедийное оборудование, интерактивные панели, компьютеры, средства звукоусиления, печатную продукцию и иные технические средства.

**Практические средства** используются при проведении мастер-классов, практикумов и совместных мероприятий родителей с детьми. К ним относятся игровые пособия, материалы для продуктивной деятельности, развивающие игры, спортивный инвентарь, оборудование для экспериментирования и другие средства, позволяющие родителям освоить практические способы взаимодействия с ребенком.

Выбор средств просветительской деятельности определяется содержанием рассматриваемой темы, выбранной формой организации мероприятия, применяемыми методами работы, возрастными особенностями детей, образовательными запросами родителей (законных представителей), а также условиями и возможностями дошкольной образовательной организации.

Использование средств просветительской деятельности должно носить комплексный характер. Выбор конкретных средств определяется целями и задачами просветительского мероприятия, формами и методами работы, образовательными запросами родителей (законных представителей), возрастными особенностями детей, а также условиями и возможностями дошкольной образовательной организации.

Наибольшая эффективность просветительской деятельности достигается при рациональном сочетании различных средств. Так, просветительские методические материалы могут использоваться в качестве основного источ-

ника содержания мероприятия, презентационные и наглядные материалы – для визуализации информации, цифровые ресурсы – для обеспечения доступности материалов и последующего сопровождения родителей, а практические пособия – для формирования и закрепления необходимых навыков.

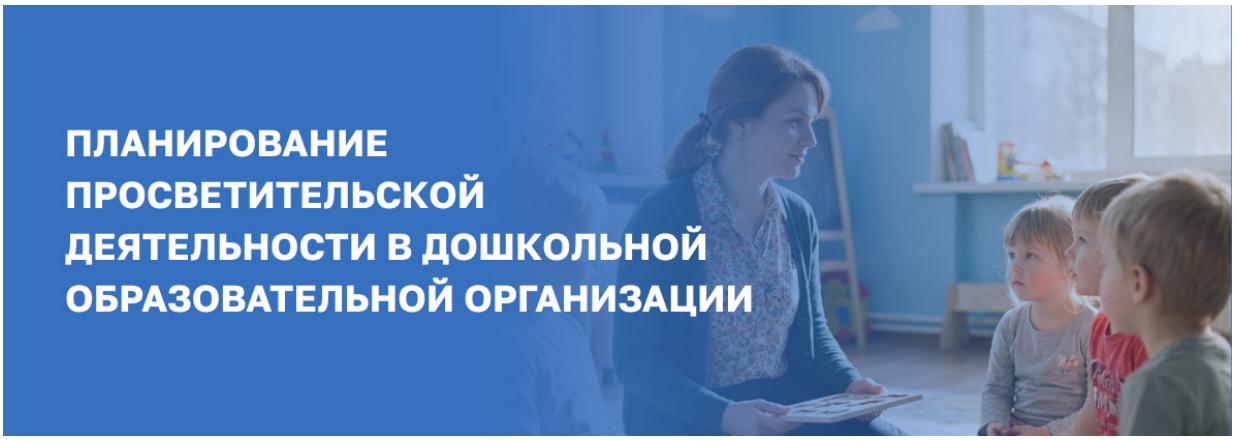
В таблице 12 представлена взаимосвязь (соотнесенность) рекомендуемых форм, методов и средств просветительской деятельности.

*Таблица 12*

**Система форм, методов и средств просветительской деятельности**

| Форма | Характерные методы | Рекомендуемые средства |
|---|---|---|
| **Родительское собрание** | Лекция, беседа, дискуссия, анализ ситуаций, мозговой штурм | Презентация, видеоматериалы, памятки, просветительские методические материалы, инфографика |
| **Лекция** | Словесные (рассказ, объяснение), наглядные (демонстрация), проблемное изложение | Презентация, видеоролики, схемы, таблицы, научно-популярные материалы |
| **Семинар** | Беседа, анализ конкретных ситуаций (кейс-метод), обсуждение, работа в малых группах | Методические материалы, раздаточные листы, схемы, видеопримеры |
| **Семинар-практикум** | Практические упражнения, моделирование ситуаций, тренинговые задания, анализ и самоанализ | Игровые пособия, дидактические материалы, бланки для фиксации результатов, инвентарь для упражнений |
| **Мастер-класс** | Демонстрация, пошаговое выполнение действий с обратной связью, самостоятельная проба | Материалы для творчества, конструкторы, игровые наборы, образцы, инструкционные карты |
| **Дискуссия** | Проблемно-аналитические (постановка проблемы, аргументация, поиск решения), интерактивные | Видеофрагменты, тексты с проблемными вопросами, модераторские карточки, доска для фиксации идей |
| **Круглый стол** | Открытый диалог, обмен мнениями, коллективное обсуждение, подведение итогов | Презентация (для введения), проектор, интерактивная доска, флипчарт, раздаточные материалы с тезисами |
| **Педагогическая игра** | Игровые методы (имитация, соревнование, моделирование), анализ действий, рефлексия | Игровые наборы, карточки с ролями, сценарии, фишки, жетоны, мультимедиа для создания атмосферы |

| Форма | Характерные методы | Рекомендуемые средства |
|---|---|---|
| **Родительский клуб** | Групповая беседа, обмен опытом, решение практических задач, тематические встречи | Видеоматериалы, книги, памятки, чай/кофе (для неформальной обстановки), бумага, маркеры |
| **Индивидуальное консультирование** | Диалог, метод открытого диалога, активное слушание, постановка проблемных вопросов, рекомендации | Тесты, опросники, диагностические бланки, памятки, буклеты, записи наблюдений |




# РАЗДЕЛ 3. ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

## 3.1. Планирование просветительской деятельности

Планирование, организация и контроль являются компонентами системы педагогического управления. Планирование является ведущей функцией управления, так как именно на этом этапе определяется, что должно быть сделано (целеполагание) и к какому результату необходимо прийти.

**Планирование** – это ведущая функция управления, представляющая собой процесс определения целей и ожидаемых результатов деятельности, содержания и последовательности действий, сроков их выполнения, ответственных лиц и необходимых ресурсов[28].

**Планирование просветительской деятельности в дошкольной образовательной организации** – это процесс постановки педагогических целей и задач по взаимодействию детского сада и семьи, а также обеспечение условий для создания единого просветительского пространства, продуктивного взаимодействия профессионального и родительского сообществ.

Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам воспитания детей может быть как **формальным, так и неформальным**.

[28] *Жигалова В.Н.* Планирование на предприятии: учебное пособие / В.Н. Жигалова. – Томск : ФДО, ТУСУР, 2021. – 164 с.

Неформальное взаимодействие происходит в ходе повседневного общения, например, бесед при приеме и уходе ребенка, ответов на вопросы родителей, кратких рекомендаций, обсуждения текущей ситуации и др.

Формальное взаимодействие предполагает заранее определенные цель, содержание, сроки и участников. К нему относятся родительские собрания, консультации, практикумы, мастер-классы, встречи со специалистами, семейные клубы, информационные и дистанционные формы работы.

Для формализации взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников осуществляется его планирование. Планирование просветительской деятельности ДОО не сводится к составлению перечня мероприятий. Его назначение состоит в том, чтобы заранее связать запросы родителей, задачи ДОО, содержание просветительской деятельности, действия педагогических работников и предполагаемый результат. Планирование предполагает определение целей, способов их достижения, последовательности действий, исполнителей и необходимых ресурсов.

Планирование просветительской деятельности целесообразно встраивать в общий годовой план работы ДОО, как правило, в раздел, посвященный взаимодействию с семьями воспитанников. Кроме того, наряду с годовым, может использоваться краткосрочное планирование – на месяц, несколько недель или период, необходимый для решения конкретного вопроса. Например, после поступления детей раннего возраста может быть спланирована работа по поддержке семей в период адаптации, а при повторяющихся вопросах родителей – цикл кратких консультаций.

При планировании и организации просветительской деятельности ответственным лицом, как правило, является старший воспитатель, заместитель заведующего или иной работник, назначенный внутренним локальным актом образовательной организации. Приказом руководителя кратко определяются функции ответственного лица, указывается, кто контролирует исполнение приказа.

Качественное планирование просветительской деятельности основывается на принципах единства, непрерывности, гибкости, точности, участия и экономичности. Это означает, что просветительская деятельность должна быть связана с общими задачами ДОО, продолжать работу с семьями, которая уже проводится, учитывать изменения запросов родителей, включать педагогов и специалистов, но не требовать затрат времени и ресурсов, несоразмерных ожидаемому результату.

Организация просветительской деятельности в ДОО не требует введения новых направлений работы или дополнительного комплекта документации. **Количество, содержание, формы и периодичность мероприятий ДОО определяет самостоятельно.**

В таблице 13 представлен примерный алгоритм планирования взаимодействия педагога с родителями (законными представителями)

воспитанников, который может быть адаптирован с учетом условий деятельности конкретной ДОО, запросов семей, имеющихся ресурсов и др.

*Таблица 13*

**Примерный алгоритм планирования взаимодействия ДОО с родителями (законными представителями) воспитанников**

| Этапы | Содержание взаимодействия (деятельности) |
|---|---|
| **Анализ исходной ситуации** | Планирование начинается с анализа работы с семьей, которая уже проводится. Необходимо определить: какие формы взаимодействия с родителями уже используются; какие вопросы родители задают наиболее часто; какие затруднения выявляют воспитатели и специалисты; какие темы рассматривались ранее; какие кадровые, информационные и материальные ресурсы имеются в ДОО. |
| **Определение запроса** | Запрос может быть: общим для большинства семей ДОО; актуальным для родителей определенной возрастной группы; характерным для нескольких семей; индивидуальным. |
| **Формулировка цели и планируемого результата** | Планируемый результат описывает, что родители должны получить по итогам взаимодействия: понять возрастные особенности ребенка; получить достоверную информацию; освоить конкретный способ действия; познакомиться с последовательностью помощи ребенку; уточнить семейные правила; согласовать с педагогами единые подходы. |
| **Определение содержания** | Содержание выбирается в соответствии с выявленным запросом, возрастом детей и компетенцией работников ДОО.<br>Для этого необходимо: обозначить основной вопрос; определить, какие сведения нужны родителям; подобрать соответствующий раздел верифицированных просветительских материалов; отобрать наиболее значимую информацию; определить практическую рекомендацию, которую родители смогут применить дома.<br>Педагогу не требуется самостоятельно разрабатывать лекцию, статью или новую памятку, если соответствующий готовый материал уже существует.<br>В годовом плане достаточно указать содержание, например: «поддержка ребенка в период адаптации», «развитие самостоятельности», «семейное чтение», «цифровая безопасность». |
| **Выбор формы взаимодействия** | Форма выбирается после определения цели и содержания.<br>Формы можно сочетать. Например, сначала провести краткое обсуждение темы на родительском собрании, затем разместить готовый материал на официальном ресурсе ДОО, а при необходимости продолжить работу индивидуально. |
| **Определение сроков** | Срок проведения мероприятия устанавливается с учетом актуальности вопроса и возможностей ДОО.<br>В годовом плане можно указать: конкретный месяц; квартал; часть учебного года; период «в течение года»; срок «по мере возникновения запроса». |
| **Определение ответственных и участников** | Ответственным за конкретное направление назначается работник, обладающий соответствующей компетенцией. |

| Этапы | Содержание взаимодействия (деятельности) |
|---|---|
| | Воспитатели могут раскрывать вопросы возрастного развития, воспитания, игры, режима и повседневного взаимодействия с ребенком. Педагог-психолог – вопросы адаптации, эмоционального благополучия, общения и поведения. Учитель-логопед – речевого развития. Инструктор по физической культуре – двигательной активности. Медицинский работник – вопросы профилактики и сохранения здоровья в пределах своей компетенции.<br>Помимо этого, оказать содействие ДОО в реализации запланированных просветительских мероприятий могут специалисты партнерских организаций, включая организации культуры, здравоохранения, физической культуры и спорта, библиотеки, организации дополнительного образования, общественные объединения, социально ориентированные некоммерческие организации, а также иные организации, деятельность которых способствует повышению педагогической компетентности родителей (законных представителей) и поддержке семей с детьми дошкольного возраста.<br>Ответственный за координацию просветительской деятельности педагогический работник обеспечивает согласованность действий, но не заменяет специалистов и не выполняет их работу. |
| **Определение необходимых средств** | На этом этапе устанавливается, что потребуется для реализации запланированной работы: готовые просветительские методические материалы; помещение; компьютер, экран или проектор; печатные материалы; официальный сайт или сообщество ДОО; материалы для практической работы.<br>При планировании просветительских мероприятий важно учитывать наличие в ДОО материально-технических ресурсов: помещений, специального оборудования, технических средств (персональный компьютер, мультимедийное оборудование, принтер и др.) и информационных ресурсов, в том числе настоящее издание и разработанные на федеральном уровне верифицированные просветительские методические материалы (см. пункт 2.7. Средства просветительской деятельности). |
| **Разработка раздела в годовом плане ДОО** | После определения содержания, сроков, форм и ответственных информация включается в раздел годового плана «Взаимодействие с семьями воспитанников» или в аналогичный раздел, принятый в конкретной ДОО. |
| **Организация просветительских мероприятий** | После утверждения плана ответственное лицо информирует педагогов и специалистов о запланированных направлениях, обеспечивает доступ к готовым материалам и при необходимости согласовывает совместную работу. |
| **Получение обратной связи** | После проведения работы необходимо выяснить, была ли она полезной.<br>Обратную связь можно получить в ходе обычной беседы, обсуждения на следующей встрече, анализа повторных обращений или с помощью одного-двух вопросов. Отдельная анкета после каждого мероприятия не требуется. |

Планирование является циклическим процессом. Результаты проведенной работы и обратная связь позволяют уточнять новые запросы, выбирать последующие темы и изменять формы взаимодействия.

Если тема оказалась востребованной, ее можно продолжить или рассмотреть более подробно. Если вопрос утратил актуальность, мероприятие не нужно проводить только потому, что он первоначально был включен в план.

В таблице 14 приведен пример раздела «Взаимодействие с родителями (законными представителями)», который может быть включен в годовой план работы ДОО.

*Таблица 14*

**Пример плана-графика взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников**

| Мероприятие | Срок | Ответственный |
|---|---|---|
| Система взаимодействия по вопросам организационной и административной деятельности дошкольной организации | | |
| | | |
| Формирование системы взаимодействия по вопросам ответственного (осознанного) родительства | | |
| | | |
| Повышение компетентности родителей по вопросам развития, здоровья, воспитания и др. | | |
| | | |

***Примечания***

Приведенный выше пример носит рекомендательный характер.

Каждая образовательная организация принимает самостоятельное решение по оформлению раздела «Взаимодействие с родителями» в годовом плане.

Составление Программы просвещения родителей (законных представителей) не требуется.

## 3.2. Оценка эффективности просветительской деятельности в ДОО

В целях выявления степени достижения поставленных целей, определения направлений дальнейшей работы и оптимизации взаимодействия с семьями обучающихся рекомендуется проводить оценку эффективности просветительской деятельности в ДОО.

Оценка эффективности просветительской деятельности в ДОО может проводиться по следующим направлениям:

– оценка удовлетворенности родителей взаимодействием с ДОО;

– оценка созданных организационных условий просветительской деятельности.

Критерии оценки эффективности просветительской деятельности в ДОО могут разрабатываться на основе целей и задач, определенных пунктом 26 ФОП ДО.

При планировании процедуры оценки эффективности просветительской деятельности в дошкольной образовательной организации рекомендуется предусмотреть следующие этапы:

– **первый этап оценки** – проводится по результатам реализации первой половины разработанного в ДОО плана мероприятий по просветительской деятельности;

– **второй этап оценки** – проводится по результатам реализации второй половины разработанного в ДОО плана мероприятий по просветительской деятельности;

– **третий этап оценки** – проводится с целью подготовки аналитической справки о реализации плана мероприятий по просветительской деятельности ДОО, содержащего, в том числе, анализ динамики просветительской деятельности.

Описанную выше деятельность осуществляет юридическое лицо.

Для проведения оценки эффективности просветительской деятельности в ДОО могут использоваться подготовленные и размещенные во Всероссийском Агрегаторе по использованию просветительских методических материалов для педагогических работников ДОО и родителей (**https://prosvet.irzar.ru**) электронные анкеты. Анкеты доступны для применения после прохождения представителем ДОО регистрации: **https://prosvet.irzar.ru/lichnyj-kabinet/.**

Результаты оценки эффективности просветительской деятельности в ДОО могут быть использованы для:

– совершенствования содержания, форм, методов и средств просветительской деятельности;

– планирования просветительских мероприятий на последующий период;

– оказания адресной помощи семьям, испытывающим трудности в воспитании детей;

– повышения профессиональной компетентности педагогов в вопросах взаимодействия с семьей;

– обеспечения открытости ДОО, информирования общественности о результатах работы;

– разработки рекомендаций по совершенствованию системы взаимодействия с семьями обучающихся.

Рекомендуется обсуждать результаты оценки эффективности просветительской деятельности в ДОО на педагогических советах, заседаниях методических объединений, родительских собраниях, а также использовать для подготовки аналитических справок и отчетов о работе ДОО.




# РАЗДЕЛ 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИХ МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ

Содержание просветительских материалов, раскрывающее просветительское направление взаимодействия с семьей, выстроено по тематическому принципу, отражающему основные сферы жизни детей младенческого, раннего и дошкольного возраста: здоровье, развитие, воспитание, безопасность, детская деятельность, подготовка к школе.




## 4.1. Развитие

**Развитие** – это высший тип закономерных изменений в природе и обществе, в результате которого объект или система переходит из одного качественного состояния в другое – более совершенное, сложное, устойчивое, новое[29]. В отличие от роста, развитие всегда

[29] Философия: Учебник для вузов / Под общ. ред. В.В. Миронова. – М. : Норма, 2005. – 928 с.

подразумевает качественные, сущностные изменения. Всякое развитие характеризуется направленностью, структурой, механизмом изменения, формами (старой и новой). Развиваться могут растения и животные, человек и общество, науки и технологии, города и страны. Развиваются семьи и образовательные организации.

**Развитие человека** – это непрерывный процесс изменений в строении тела и работе всех систем организма, накопление социокультурного опыта и личностный рост. Оно делится на биологическое созревание (онтогенез) и позитивную социализацию. Современная семья, современное общество и человечество в целом заинтересованы в создании условий, обеспечивающих всестороннее развитие уникальной личности, формирование ярких, духовно и нравственно богатых индивидуальностей[30].

**Развитие личности** – это непрерывный процесс качественных изменений человека, включающий социализацию, приобретение жизненного опыта и самосовершенствование под влиянием внешних и внутренних факторов.

Человек и человеческая личность развиваются на протяжении всей жизни, но в детстве этот процесс отличается очень высоким темпом и пластичностью.

**Развитие ребенка** – закономерный процесс количественного и качественного (внутреннего, относительно последовательного, необратимого) изменения физиологического, физического, психического, социального, духовного состояния растущего человека.

В психологии и педагогике развитие понимается как формирование личности, постепенное совершенствование всех психических процессов (восприятия, внимания, мышления, памяти, воображения, речи), становление воли, приобретение необходимых умений и навыков.

В первые годы жизни высокими темпами развиваются тело и мозг, осваиваются базовые жизненные навыки и формируется фундамент личности, складывается гармоничная картина мира и обретается система ценностей.

**Развитие личности в детстве** – это целенаправленный, сложный, длительный процесс формирования характера, эмоционально-волевой сферы, становления социокультурного опыта и позитивной социализации ребенка.

Ключевые условия успешного развития ребенка в первые годы жизни – взаимодействие с другими людьми, прежде всего со значимыми взрослыми

[30] Философия: Учебник для вузов / Под общ. ред. В.В. Миронова. – М. : Норма, 2005. – 928 с.

в разных видах деятельности, и создание условий для активности ребенка в развивающей предметно-пространственной среде.

Выдающийся отечественный психолог Л.С. Выготский утверждал, что «Развитие ребенка направляет не сила вещей, а связь людей, поскольку только через других мы становимся самими собой»[31]. Согласно позиции Л.С. Выготского, источник развития находится не внутри ребенка, а в его отношениях с другими людьми; социальный мир и окружающие взрослые не противостоят ребенку и не перестраивают его природу, но являются органически необходимым условием его человеческого развития. Ребенок не может жить и развиваться вне общества, он изначально включен в общественные отношения, и чем младше ребенок, тем более социальным существом он является[32].

## 4.1.1. Физическое развитие

***Главные вопросы о физическом развитии:***
*Понятие и показатели физического развития.*
*Возрастные этапы физического развития: скачки роста и округления.*
*Рекомендации родителям по организации двигательной активности.*

**Физическое развитие** – совокупность морфологических и функциональных признаков, характеризующих процессы созревания и развития, обусловленные наследственными факторами и условиями внешней среды[33].

*Главные показатели физического развития:*

– морфологические (внешние): рост, вес, объем груди, форма тела и осанка;

– функциональные (внутренние): работа сердца, легких и других внутренних органов, сила мышц и др.;

– физические качества (сила, ловкость, выносливость).

*Физическое развитие ребенка* – динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма) и биологического созревания человека в определенный период детства. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, веса, пропорции отдельных

[31] *Выготский Л.С.* Собрание сочинений: в 6 томах / Л.С. Выготский; сост. М.Г. Ярошевский; вступ. ст. А.Н. Леонтьев; АПН СССР, Т. 4. – М. : Педагогика, 1984. – 432 с.

[32] *Выготский Л.С.* Психология развития ребенка. / Л.С. Выготский. – М. : Изд-во Смысл, изд-во Эксмо, 2004. – 512 с.

[33] Пропедевтика детских болезней: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы высшего образования по специальности 31.05.02 «Педиатрия» по дисциплине «Пропедевтика детских болезней» / [Кильдиярова Р.Р. и др.]; под ред. Р.Р. Кильдияровой, В.И. Макаровой. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 519 с.

частей тела и степень развития функциональных способностей организма (физическая подготовленность)[34].

На физическое развитие детей оказывают влияние наследственные факторы, климатические и географические условия проживания, качество питания и ухода, наличие болезней, а также уровень физической активности.

Одной из особенностей детского организма является его неравномерное и волнообразное развитие, проявляющееся в смене периодов активного роста (так называемых «скачков» или «вытягиваний») и фаз замедленного роста (обозначаемых как «округление»). Эти резкие изменения происходят благодаря синхронному развитию различных тканей, что, в первую очередь, выражается в значительном увеличении длины тела за счет удлинения как туловища, так и конечностей.

*Основные этапы физического развития ребенка от рождения до школы:*

– «Скачок» роста в период от рождения до 1 года;
– «Округление» начинается с 1 года и продолжается до 3 лет;
– «Вытягивание» – «полуростовой скачок», длится с 5 до 7 лет;
– «Округление», который длится с 7 до 10 или 11 лет.

Оценка физического развития ребенка включает в себя анализ того, насколько длина тела (рост), масса тела и созревание организма ребенка соответствуют возрастным стандартам.

Для оценки уровня физического развития ребенка специалисты учитывают его рост, массу тела, пропорции тела и динамику изменений этих показателей. Важно понимать, что развитие каждого ребенка имеет индивидуальные особенности, поэтому оценивать необходимо не отдельные измерения, а их соответствие возрасту, полу и темпам роста ребенка.

Одним из распространенных показателей является *индекс массы тела* (ИМТ). Он рассчитывается по следующей формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса (кг)}}{\text{рост (м)}}$$

Примечание. Оценивать физическое развитие ребенка по индексу массы тела (ИМТ) следует с обязательным учетом *возраста и пола*, используя специальные центильные таблицы или графики, а не взрослые нормы.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует использовать ИМТ для оценки соответствия массы тела росту и возрасту ребенка. В настоящее время существуют специальные онлайн-калькуляторы, которые позволяют быстро определить этот показатель и сравнить его с возрастными нормами. Однако интерпретировать результаты следует совместно с врачом, поскольку при оценке учитываются не только расчетные

[34] Оценка физического развития детей и подростков: методические рекомендации / Минздрав России, ФГБУ «НМИЦ эндокринологии»; сост.: В.А. Петеркова, Е.В. Нагаева, Т.Ю. Ширяева. – М., 2017. – 94 с.

значения, но и индивидуальные особенности развития ребенка. Особое значение имеет наблюдение за показателями в динамике: если ребенок стабильно развивается по своему индивидуальному «коридору» роста и массы тела, это, как правило, свидетельствует о благоприятном развитии.

При необходимости врач может использовать дополнительные методы оценки физического развития. Они позволяют определить, насколько гармонично развиваются различные части тела, соответствуют ли друг другу рост, масса тела и другие антропометрические показатели, а также выявить отклонения, которые не всегда заметны при обычных измерениях. Эти методы применяются специалистами и помогают получить более полную картину физического развития ребенка.

Родителям важно помнить, что небольшие *различия* в росте и массе тела между детьми одного возраста являются *естественными*. Поводом для обращения к врачу становятся не отдельные цифры, а выраженные отклонения от возрастных норм, резкое изменение темпов роста, значительный дефицит или избыток массы тела либо несоответствие физического развития общему состоянию здоровья ребенка. Регулярные профилактические осмотры позволяют своевременно оценивать развитие ребенка и при необходимости получать рекомендации специалистов.

**Динамика и особенности физического развития**

Период от рождения до 2-3 месяцев является этапом адаптации ребенка к внеутробной жизни. В это время физическое развитие оценивают прежде всего по динамике массы и длины тела, а также по окружности головы и груди. Для доношенного новорожденного характерны масса тела 2500-4000 г, длина тела 46-51 см, при этом окружность головы в среднем составляет 34-36 см, а окружность грудной клетки – 32-34 см.

Сразу после рождения происходит физиологическая убыль массы тела. Максимально она выражена обычно к 3-5-м суткам и у здорового доношенного ребенка составляет примерно 5-8 % от массы при рождении. В норме исходная масса восстанавливается к 7-10-му дню жизни. Это естественный процесс, связанный с потерей жидкости и переходом организма к самостоятельному питанию.

К концу 1-го месяца ребенок в среднем прибавляет 600-800 г и вырастает примерно на 3 см. В первые три месяца длина тела обычно увеличивается примерно на 3 см в месяц, окружность головы – примерно на 2 см в месяц. Средняя прибавка массы в первом полугодии составляет около 800 г в месяц.

От 2-3 до 6 месяцев ребенок продолжает быстро расти, но уже не так стремительно. В среднем длина тела увеличивается примерно на 2,5 см в месяц, а масса тела – примерно на 600 г в месяц. К 6 месяцам масса тела обычно достигает 7,5-8 кг. Окружность головы в этот период увеличивается примерно на 1 см в месяц.

Во втором полугодии жизни темпы роста постепенно снижаются. В возрасте 7-9 месяцев длина тела увеличивается в среднем на 1,5-2 см в месяц, окружность головы – примерно на 0,5 см в месяц. Примерно такими же темпами, около 0,5 см в месяц, растет и окружность грудной клетки.

К концу первого года жизни длина тела увеличивается в среднем на 1-1,5 см в месяц, и к году ребенок обычно достигает примерно 75 см. Масса тела к 12 месяцам в среднем составляет около 10-10,5 кг. Окружность головы к концу года обычно достигает 46-47 см.

На втором году жизни ребенок растет уже не так быстро, как на первом, но прибавки все еще остаются значительными. За год длина тела обычно увеличивается на 10-12 см, масса тела – примерно на 2,5-3 кг. К 2 годам рост ребенка обычно составляет 85-86 см, масса тела – 12-12,5 кг. Окружность головы за этот год увеличивается примерно на 2 см, а окружность грудной клетки к этому возрасту, как правило, уже становится больше окружности головы.

На третьем году жизни ребенок обычно прибавляет около 7-8 см в длину тела и около 2 кг массы тела. К 3 годам рост обычно достигает 91-92 см, масса тела – примерно 14,5-16,5 кг. Окружность головы в этом возрасте составляет около 48-50 см, окружность грудной клетки – 50-52 см.

Период дошкольного детства (от 3 до 7 лет) является фундаментальным этапом в формировании физического здоровья, осанки и двигательных навыков ребенка. В это время происходит интенсивное развитие нервной, мышечной и костной систем.

При организации просветительской деятельности важно разъяснять родителям, что здоровье ребенка – это не только отсутствие заболеваний. Оно включает физическое (нормальный рост и развитие органов и систем, отсутствие заболеваний, достаточная двигательная активность и физическая выносливость), психическое (эмоциональная устойчивость, способность справляться со стрессом, позитивное восприятие себя и окружающего мира) и социальное (умение строить отношения с окружающими, чувствовать себя принятым и значимым в семье и коллективе) благополучие, которое зависит от многих факторов – рационального режима дня, достаточной двигательной активности, эмоционально благоприятной атмосферы в семье, своевременной профилактики заболеваний, полноценного питания и сформированных полезных привычек. Такой подход позволяет рассматривать заботу о здоровье как естественную часть семейной жизни.

Особое значение имеет приобщение детей к физической культуре через совместную деятельность с родителями. Семейные прогулки, подвижные игры, катание на велосипеде, лыжах и самокате, плавание, туристские прогулки, участие в спортивных праздниках помогают сделать движение привычной частью повседневной жизни. Положительные эмоции, совместный отдых и поддержка взрослых формируют устойчивый интерес к физической активности и создают основу для сохранения здоровья в будущем.

Физическая активность способствует не только укреплению организма, но и развитию личностных качеств. В процессе подвижных игр, спортивных упражнений и совместной деятельности ребенок учится соблюдать правила, контролировать свои действия, преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, достойно относиться к успехам и временным неудачам, сотрудничать со сверстниками и оказывать помощь другим. Именно в таких ситуациях постепенно формируются самостоятельность, ответственность, настойчивость, дисциплинированность, организованность и уверенность в своих силах.

Уже в возрасте 3-7 лет у детей отмечаются половые различия. Мальчики, как правило, превосходят девочек в показателях силы, скорости и взрывной мощности (прыжки, метание, бег). Девочки значительно опережают мальчиков в гибкости (наклон вперед в 1,5 раза лучше) и статическом равновесии (стойка на одной ноге почти в 2 раза дольше). Следовательно, мальчикам нужно развивать гибкость, девочкам – силу и скорость. Детям с избыточной массой тела и ожирением рекомендованы комбинированные тренировки с акцентом на равновесие и гибкость, детям с низкой двигательной подготовленностью рекомендовано комплексное развитие всех физических качеств.

Часто физическое развитие страдает не из-за генетики, а из-за гиподинамии: гаджеты, поездки на машине, запреты на «опасные» игры. Дошкольнику движение необходимо каждый день.

Таким образом, физическое развитие и физическую подготовленность дошкольников нельзя оценивать по единой «норме». Важно понимать, что у каждого ребенка свой тип и темп развития. Сравнивать детей между собой бессмысленно – гораздо важнее отслеживать индивидуальную динамику. Наиболее благоприятным периодом для целенаправленного развития силы, ловкости и быстроты является возраст 4–6 лет. Именно в это время занятия по развитию двигательных навыков дают максимальный эффект.

В таблице 15 представлены возрастные этапы физического развития детей от рождения до поступления в школу.

*Таблица 15*

**Возрастные этапы физического развития**

| Возраст | Особенности физического развития |
|---|---|
| **0-2 месяца** | Организм ребенка постепенно приспосабливается к самостоятельному дыханию, питанию и новым условиям существования. Постепенно созревает нервная система, совершенствуется работа органов чувств, начинают формироваться первые координированные движения.<br>В двигательной сфере ребенок постепенно осваивает новые возможности. К концу первого месяца он может ненадолго удерживать голову в вертикальном положении, а лежа на животе – приподнимать ее и поворачивать в сторону. Постепенно уменьшается физиологический гипертонус мышц, движения становятся более свободными и согласованными. Большое значение имеет ежедневное выкладывание ребенка на живот, легкий массаж и достаточная двигательная активность во время бодрствования. |

| Возраст | Особенности физического развития |
|---|---|
| **2-6 месяцев** | Интенсивное физическое развитие, активное созревание центральной нервной системы, быстрое расширение двигательных и познавательных возможностей ребенка. В этот период ребенок уверенно удерживает голову, начинает переворачиваться, тянется к игрушкам, захватывает предметы, внимательно наблюдает за происходящим вокруг, активно реагирует на речь взрослых и проявляет выраженный интерес к окружающему миру. |
| **6-9 месяцев** | Расширение двигательных возможностей ребенка. Большинство детей уверенно сидят, активно ползают, начинают вставать, держась за опору, и делают первые попытки передвигаться вдоль нее.<br>Возрастающая самостоятельность сопровождается активным исследованием окружающего пространства. |
| **9-12 месяцев** | Совершенствуется двигательная активность. Ребенок уверенно сидит, быстро ползает, самостоятельно встает у опоры, переступает вдоль нее и постепенно осваивает первые самостоятельные шаги. Развиваются координация движений, чувство равновесия и мелкая моторика. Малыш все более уверенно действует с предметами: собирает и разбирает простые конструкции, открывает и закрывает коробочки, вкладывает один предмет в другой, катает мяч, выполняет разнообразные действия с игрушками. |
| **1-2 года** | Ребенок становится значительно более самостоятельным в движении. Он уверенно ходит, постепенно начинает бегать, подниматься и спускаться по невысоким ступенькам с поддержкой взрослого, преодолевать небольшие препятствия, переносить предметы во время ходьбы. Совершенствуется координация движений, развивается мелкая моторика: ребенок строит башни из кубиков, собирает простые пирамидки, листает книги, открывает и закрывает коробки, использует ложку, чашку и другие предметы по назначению.<br>Двигательная активность становится основным способом познания окружающего мира. |
| **2-3 года** | Ребенок уверенно бегает, прыгает, преодолевает небольшие препятствия, самостоятельно поднимается и спускается по лестнице, бросает и ловит мяч, выполняет все более точные движения руками. Продолжается развитие мелкой моторики: появляются навыки рисования простых линий и фигур, лепки несложных форм, конструирования из кубиков. Совершенствуются и навыки самообслуживания: ребенок стремится самостоятельно одеваться, умываться, пользоваться ложкой и чашкой, застегивать крупные пуговицы, выполнять простые поручения взрослых. |
| **3-4 года** | Кости очень гибкие, содержат много хрящевой ткани. Легко деформируются при неправильной позе. Мышцы развиты слабо, быстро утомляются. Свод стопы только формируется (плоскостопие в этом возрасте – физиологическая норма, но требуется профилактика).<br>Продолжают развиваться базовые движения: ходьба становится уверенной, появляется бег, но ребенок еще не умеет быстро тормозить и менять направление. Движения угловатые, ритмичность развита слабо. Ребенок учится перешагивать через препятствия, ходить по узкой дорожке, бросать и ловить большой мяч (часто прижимает его к груди всем телом). Катает коляску, машинку, нанизывает крупные бусины. |

| Возраст | Особенности физического развития |
|---|---|
| **4-5 лет** | Увеличивается мышечная масса, мышцы становятся более выносливыми. Улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нервная система позволяет лучше контролировать движения, появляется осознанность в моторике. Активно развивается мелкая моторика (ребенок уверенно держит карандаш, ножницы, застегивает пуговицы).<br>Продолжают развиваться базовые движения: бег становится плавным, ребенок может менять темп и направление. Учится прыгать на двух ногах вперед, в длину и с небольшой высоты. Появляется чувство ритма. Ребенок может ехать на трехколесном велосипеде, балансировать на бревне. Может отбивать мяч от земли (1-2 раза), бросать его в цель (кольцо, корзину) с близкого расстояния. |
| **5-6 лет** | Завершается формирование изгибов позвоночника (осанка требует строгого контроля, так как риск сколиоза возрастает). Кости продолжают укрепляться, но суставы остаются очень подвижными (гипермобильность). Высокая скорость образования условных рефлексов: ребенок быстро учится новым сложным движениям.<br>Базовые движения: осваивает приставной шаг, галоп, бег с захлестом. Учится прыгать на скакалке (или через короткую веревку). Катается на двухколесном велосипеде. Может выполнять сложные комбинации (например, пробежать, перепрыгнуть, прокатиться). Отлично развита глазомерная координация (попадание в движущуюся или маленькую цель). Значительно возрастает выносливость, ребенок может играть в активные игры на улице 1–1,5 часа без сильного утомления. |
| **6-7(8) лет** | Период «первого вытягивания» (интенсивный рост костей в длину). Мышцы могут отставать в росте от костей, из-за чего дети могут казаться неуклюжими. Нервная система готова к школьным нагрузкам: ребенок может удерживать статичную позу (сидеть за столом) и выполнять точные мелкие движения. Формируется свод стопы, укрепляется мышечный корсет.<br>Базовые движения: владение всеми основными видами движений на высоком уровне. Может метать мелкие предметы (дротики, камушки) далеко и точно. Отличное чувство пространства и времени. Ребенок умеет анализировать свои ошибки и корректировать движения. Способен выполнять силовые упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, висы на перекладине). |

## Рекомендации для родителей

Научные исследования подтверждают, что двигательная активность улучшает все компоненты физической подготовленности ребенка: силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. При этом разные качества требуют различного объема нагрузки.

Для развития силы ног – 260 мин/неделю (прыжки в длину с места, прыжки через невысокие препятствия, приседания с опорой на стул, подъем на носки, езда на велосипеде).

Для развития силы рук – 190 мин/неделю (сгибание и разгибание рук в упоре стоя от стены, «тачка» – ходьба на руках с поддержкой за ноги).

Для развития гибкости – 190 мин/неделю (наклоны вперед из положения сидя, «складочка», «бабочка»).

Для развития координации – 300 мин/неделю («челночный бег» добежать до ориентира и вернуться, «попади в цель» мешочком или мячом в обруч, ходьба по начерченной линии с поворотами, ловля мяча после отскока).

Для общей подготовленности – 270 мин/неделю (подвижные игры с бегом и прыжками (догонялки, эстафеты), полоса препятствий, танцы под музыку с разными движениями).

**Коротко о важном**

Для полноценного физического развития дошкольника важно соблюдать режим дня, обеспечивать регулярную двигательную активность и правильное питание. Ключевые аспекты родительского внимания включают утреннюю зарядку, ежедневные прогулки, рациональное питание, правильный режим дня и удобную одежду, не мешающую движениям. Важное условие – пример родителей и других членов семьи, ведущих здоровый образ жизни и вовлекающих детей в разные виды двигательной активности.

## 4.1.2. Психическое развитие

***Главные вопросы о психическом развитии:***
*Психическое развитие как процесс качественных изменений в психике.*
*Роль биологических и социальных факторов.*
*Возрастные кризисы и их значение для становления личности.*
*Рекомендации родителям в кризисы ребенка.*

**Психическое развитие** – это непрерывный процесс количественных и качественных изменений в работе мозга, познавательных способностях, деятельности и личности человека. Оно включает в себя совершенствование восприятия, памяти, мышления, речи и эмоциональной сферы на всех этапах жизни. Психическое развитие – это не только рост, но и преобразования, при которых количественные усложнения переходят в качественные. А новое качество, в свою очередь, создает основу для дальнейших количественных изменений[35].

*Психическое развитие ребенка* – это закономерный процесс качественных изменений в его психике, обусловленный созреванием нервной системы, активным взаимодействием со взрослыми и сверстниками, а также собственной деятельностью.

[35] *Урунтаева Г.А.* Дошкольная психология: Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений / Г.А. Урунтаева. – 5-е изд., стер. – М. : Academia, 2001. – 334 с.

Психическое развитие ребенка – сложный, непрерывный, необратимый и неравномерный процесс качественных изменений в функционировании нервной системы, формировании познавательных процессов (восприятия, памяти, мышления), становлении личности и эмоционально-волевой сферы. И это не простое проявление врожденных свойств, а результат сближения (взаимодействия) внутренних процессов с внешними условиями.

Период от рождения до семи лет является основой всей последующей жизни человека. Именно в семье формируется базовое доверие к миру, осваиваются модели поведения и складывается представление ребенка о себе самом («Я-концепция»).

Согласно культурно-исторической концепции развития человека, психическое развитие ребенка – это закономерный процесс усвоения им общественно-исторического опыта человечества[36].

Факторы психического развития – это ведущие детерминанты развития человека: наследственность, среда и активность[37].

Процесс развития ребенка дошкольного возраста обусловлен взаимодействием биологических факторов (созревание мозга) и социальных условий (общение с близкими взрослыми в семье)[38]. Мозг ребенка обладает колоссальной пластичностью, но при этом крайне раним, поэтому условия воспитания напрямую определяют траекторию его психического развития.

К основным линиям психического развития ребенка относятся: развитие личности, становление видов деятельности и познавательных процессов.

Основные этапы психического развития ребенка делятся на возрастные периоды, среди которых выделяют младенчество, ранний возраст и дошкольный период. Каждый этап меняет поведение и мышление ребенка.

*Младенчество (от рождения до 1 года)*

Ведущая деятельность: эмоционально-личностное общение (малыш смотрит в глаза и улыбается в ответ на голос мамы, гулит, лепечет, повторяет действия с предметами – размахивает погремушкой, держит ложку, пьет из чашки).

Изучение мира: ребенок трогает вещи руками и пробует их на вкус.

Первые движения: учится держать голову, сидеть, ползать и ходить.

*Ранний возраст (от 1 года до 3 лет)*

Ведущая деятельность: предметная. Ребенок активно познает мир предметов и взаимодействует с ним, делая важные открытия (форма, цвет, величина предметов, их качества и функции, материалы, действия с ними).

---

[36] *Выготский Л.С.* История развития высших психических функций / Л.С. Выготский. – М. : Издательство Юрайт, 2025. – 336 с.

[37] Психология детства: учебник / Н.В. Бордовская, С.А. Векилова, Р.В. Ершова [и др.]; под ред. А.А. Реана. – СПб. : прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2003. – 368 с.

[38] *Выготский Л.С.* Мышление и речь. Психология искусства. Вопросы детской психологии: Психология искусства. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. – М. : Эксмо, 2024. – 845 с.

Развитие речи: ребенок начинает говорить первые слова и простые фразы.

Самостоятельность: появляется фраза «я сам», ребенок учится делать простые дела.

Предметная игра: учится правильно использовать ложку, кубики и другие вещи.

*Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет)*

Ведущая деятельность: игровая (прежде всего, сюжетно-ролевая). Дети играют в больницу, магазин или семью, примеряя роли взрослых.

Воображение: ребенок придумывает сказки и верит в чудеса.

Управление эмоциями: учится дружить со сверстниками и соблюдать правила.

В таблице 16 представлены основные этапы психического развития ребенка от рождения до 7 (8) лет.

*Таблица 16*

**Этапы психического развития ребенка**

| Возраст | Особенности развития | Рекомендации | Поведенческие проявления |
|---|---|---|---|
| **От рождения до 1 года** | В первые месяцы жизни ребенок абсолютно беспомощен. Его психика направлена на выживание и установление эмоционального контакта со взрослым. Формируется «комплекс оживления», развивается зрение и слух, устанавливаются базовые привязанности. К концу года возникает потребность в общении, появляется понимание речи взрослых и первые слова | Обеспечьте телесный комфорт, ощущение безопасности и эмоционального отклика. Отсутствие позитивной реакции родителей формирует у ребенка базовую тревогу | *0–3 мес.:* улыбается в ответ на улыбку взрослого, гулит, следит взглядом за лицом. *3–6 мес.:* узнает маму, оживляется при ее появлении, тянется к игрушкам. *6–9 мес.:* проявляет тревогу при появлении незнакомых людей, ищет взглядом родителей. *9–12 мес.:* понимает простые просьбы («дай ручку»), произносит первые слова («ма-ма», «ба-ба») |
| **1–3 года** | Эпоха великих открытий. Ребенок осваивает ходьбу, что дает ему физическую автономию, и активно овладевает речью. Познание мира через манипуляции с предметами («Что это? Что с этим делать?»). Главный кризис периода – кризис трех | Родители выступают проводниками в мир культуры, помогают ребенку раскрыть смысл слов и стоящих за ними предметов, их свойств (качеств), действий с ними. Важно не запрещать исследовательскую | *1–2 года:* активно исследует все вокруг, тянет предметы в рот, повторяет действия взрослых, появляются первые фразы из двух слов. *2–3 года:* говорит «я сам!», отказывается от помощи, капризничает при ограничениях, задает |

| Возраст | Особенности развития | Рекомендации | Поведенческие проявления |
|---|---|---|---|
| | лет, проявляющийся формулой «Я сам!». Это время формирования самосознания и воли | активность ребенка, а обеспечивать безопасность пространства | вопросы «что это?», «зачем?», проявляет негативизм и упрямство |
| **3-7(8) лет** | Период сюжетно-ролевой игры и подготовки к социальной роли ученика. Через игру ребенок моделирует отношения взрослых, учится подчиняться правилам, развивает воображение и наглядно-образное мышление. Активно формируются нравственные чувства (стыд, гордость, совесть) и половая идентификация. Развивается любознательность, острое желание понять окружающую действительность. Очень важно поддержать ее, чтобы в дальнейшем она трансформировалась в интерес к учебе и любовь к знаниям | Ребенок считывает не слова, а интонации и прикосновения. Тактильный контакт (объятия, поглаживания) снижает уровень кортизола (гормона стресса) и способствует развитию зон мозга, отвечающих за эмпатию. Родителям важно транслировать послание: «Ты нам дорог любой, даже когда мы недовольны твоим поступком». | *3–4 года:* активно включается в ролевые игры, может играть один до 20–30 минут, проявляет интерес к сверстникам. *4–5 лет:* играет в группе, договаривается о ролях, задает много вопросов («почему?», «как?»). *5–7 лет:* создает развернутые сюжеты, может подчиняться правилам игры, проявляет гордость за свои достижения и стыд за ошибки, обсуждает свои чувства. |

В первые годы жизни формируются черты характера, определяющие уникальность личности ребенка. В это время закладывается фундамент личности, основы будущих качеств и способностей, развиваются все психические процессы: восприятие, мышление, память, внимание, воображение[39]. Психические процессы приобретают опосредованный, знаковый характер: ребенок начинает использовать знаки (слова, образы), чтобы управлять своим вниманием, запоминать, решать задачи (познавательные, коммуникативные, нравственные, творческие), взаимодействовать с окружающими. Ребенок начинает осознавать свое «Я», свои чувства и переживания. При этом речь становится не только средством общения, но и орудием мышления: помогает планировать действия, регулировать поведение.

К концу дошкольного возраста формируется способность соотносить свои поступки с ожиданиями окружающих, зарождаются самооценка, чувства

[39] Воспитание малыша в семье от рождения до трех лет: Советы психолога / Е.О. Смирнова, Н.Н. Авдеева, Л.Н. Галигузова, А.О. Дробинская, Т.В. Ермолова, С.Ю. Мещерякова. – М. : АРКТИ, 2004. – 160 с.

гордости и стыда. Это время роста самостоятельности, изменения отношения к другим детям, формирования внутренних переживаний, которые опосредуют отношение ребенка к миру.

На разных этапах возрастного развития темп психического развития неодинаков. Особо выделяются кризисные точки в развитии, которые связаны с существенными изменениями в психике и поведении ребенка.

*Кризис в развитии ребенка* – это естественный переломный момент и смена этапов, когда старые привычки уходят, а новые умения и черты характера еще только формируются. Скачки в развитии дошкольника обусловлены созреванием нервной системы, гормональными перестройками и сменой ведущей деятельности. Эти процессы вызывают резкие качественные изменения в теле и психике ребенка. Главные признаки кризисного периода – это капризы, упрямство и непослушание. Кризисы одного года, трех и семи лет характеризуются заметным скачком в развитии ребенка.

В таблице 17 описаны основные кризисы в психическом развитии ребенка в дошкольном детстве.

*Таблица 17*

**Кризисы дошкольного детства**

| Кризисный период | Главные характеристики и проявления | Стиль и модель поведения родителя | Речевые маркеры и приемы |
|---|---|---|---|
| **Кризис первого года жизни** | Начало самостоятельной ходьбы, что расширяет физическую автономию.<br>Формирование зачатков речи (первые слова, понимание обращенной речи).<br>Стремление к исследованию, первые проявления воли («хочу», «не хочу»).<br>Отказ от помощи в привычных действиях, негативизм (все делает сам, даже если не получается).<br>Резкие перепады настроения, протест против ограничений.<br>Крик как способ выражения недовольства, требования внимания. | Обеспечить безопасное пространство для активного движения.<br>Поощрять попытки самостоятельности, не препятствовать исследованию.<br>Не подавлять инициативу, но мягко направлять.<br>Сохранять спокойствие при истериках, не поддаваться на манипуляции.<br>Признавать право ребенка на протест, но устанавливать разумные границы. | Сопровождение действий словами: «Ты хочешь сам(а) взять ложку? Давай я помогу тебе держать ее».<br>Предложение выбора в ограниченном круге: «Какую кашу ты будешь: рисовую или гречневую?» (но не спрашивать: «Будешь есть?»).<br>Признание желаний: «Ты хочешь идти, я вижу. Давай, я поддержу тебя».<br>Мягкое переключение внимания вместо прямого запрета: «Нельзя брать ножницы, посмотри, какая у нас яркая книжка».<br>Использование коротких, понятных фраз и повторений для развития речи. |

| Кризисный период | Главные характеристики и проявления | Стиль и модель поведения родителя | Речевые маркеры и приемы |
|---|---|---|---|
| **Кризис трех лет** | Негативизм: отказ от требований взрослого, даже вопреки своим желаниям.<br>Упрямство: настаивание на своем первоначальном решении.<br>Строптивость: протест против привычного уклада и норм воспитания («все не так»).<br>Своеволие: стремление делать все самостоятельно («Я сам!»).<br>Протест-бунт: конфликты с окружающими, агрессивность, капризы без видимой причины.<br>Обесценивание: потеря интереса к прежним игрушкам и занятиям, может ругаться, дразнить.<br>Деспотизм: попытки подчинить себе родителей, ревность к братьям/сестрам | Признавать право ребенка на самостоятельность и уважать его «Я».<br>Предлагать выбор в допустимых пределах, чтобы сохранить чувство контроля.<br>Не подавлять инициативу, но направлять в безопасное русло.<br>Быть терпеливым, избегать крайностей (вседозволенности или жестких запретов).<br>Согласовывать стиль поведения со всеми членами семьи.<br>Не вступать в борьбу за власть, сохранять спокойствие | Предоставление выбора: «Ты будешь надевать синюю или зеленую куртку?»<br>Признание чувств: «Я вижу, ты очень злишься, но драться нельзя. Давай вместе потопаем ногами».<br>Вовлечение в «помощь»: «Ты уже большой, помоги мне, пожалуйста, разложить ложки».<br>Избегание прямых запретов (замена на альтернативу): «Ножик опасен, но ты можешь порезать пластилин пластиковым ножом».<br>Сохранение спокойствия: «Я понимаю, что ты хочешь сделать это сам. Давай попробуем вместе, а потом ты повторишь один». |
| **Кризис семи лет** | Потеря непосредственности: поведение становится нарочитым, манерным, появляется «клоунада», паясничанье.<br>Хитрость: нарушение правил в скрытой форме (игровая хитрость, например, не моет руки, но говорит, что помыл).<br>Игнорирование просьб: «пауза», ребенок делает вид, что не слышит взрослого.<br>Споры и непослушание: отказ от привычных действий (чистка зубов, | Уважать ребенка как личность, признавать его взросление.<br>Постепенно передавать ответственность за личные дела (сбор портфеля, выбор одежды).<br>Не вмешиваться без просьбы, давать возможность справляться с последствиями своих действий.<br>Быть готовым к диалогу, выслушивать | Уважительное обращение по имени: «Саша, я хочу с тобой поговорить».<br>Признание его мнения: «Я слышу, что ты думаешь иначе. Расскажи почему».<br>Предоставление самостоятельности: «Ты уже взрослый, чтобы самому решить, что надеть».<br>Обсуждение школьных страхов: «Расскажи, что тебя волнует в школе. Мы вместе подумаем, как справиться». |

| Кризисный период | Главные характеристики и проявления | Стиль и модель поведения родителя | Речевые маркеры и приемы |
|---|---|---|---|
| | уборка) с аргументацией («Почему мне надо, а ей нет?»).<br>Особое внимание к внешности, выбор одежды, капризы по поводу внешнего вида.<br>Тревога о школе, страх не справиться, беспокойство о будущем.<br>Симптом «горькой конфеты»: скрывание своих переживаний, когда плохо.<br>Потребность в уважении, признании своей «взрослости», стремление к самостоятельности в делах. | аргументы, объяснять свою позицию.<br>Снижать тревожность по поводу школы (свою и ребенка), не нагнетать страх.<br>Не использовать сравнения с другими детьми. | Поддержка и уверенность: «Я верю, что у тебя все получится. Ты справишься с новыми заданиями».<br>Вместо прямого запрета – объяснение последствий: «Если ты не вымоешь руки, микробы могут попасть в живот и будет больно. Как ты думаешь, что можно сделать?» |

Семья выступает для ребенка первой и самой главной школой жизни, которая способствует гармоничному становлению психики. Поддержка развития ребенка дошкольного возраста заключается не в ускорении (например, попытке научить читать в 2–3 года или считать до 100 в 6 лет), а в обогащении возможностей освоения доступных для этого этапа развития знаний и навыков. Поэтому вместо покупки сложных электронных гаджетов играйте с ребенком с использованием предметов-заместителей (палочка вместо градусника, кубик вместо телефона). Это развивает образное мышление и воображение. Поощряйте желание ребенка помогать вам по дому (убирать игрушки, складывать вещи на место, разбирать покупки, вытирать пыль, поливать цветы, мыть посуду и др.). Участие в реальной бытовой жизни семьи дает ребенку чувство собственной значимости и компетентности, формируя адекватную самооценку.

Родителям не стоит забывать, что наряду с возрастными психологическими особенностями происходит индивидуальное личностное развитие дошкольника с присущими ему уникальными качествами. Наследственность, особенности темперамента, стиль воспитания, семейная атмосфера – это необходимые условия, оказывающие непосредственное влияние на формирование и развитие личности дошкольника.

### Рекомендации для родителей

Знание особенностей психического развития ребенка помогает родителям правильно оценивать его возможности и потребности, подбирать подходящие

способы взаимодействия и поддержки, выстраивать общение и использовать воспитательные приемы, вовремя замечать трудности и создавать необходимые условия для гармоничного развития.

*Рекомендации для родителей в периоды кризиса развития*

*Поддерживайте ребенка.* Он не стал «плохим», «вредным» или «избалованным». Прямо сейчас его мозг проходит через сложнейшую биологическую и психологическую перестройку. Ему самому тяжело справляться со своими реакциями.

*Соблюдайте правило трех «С»:* Спокойствие (родитель – эмоциональный якорь, если штормит обоих – система рушится), Следование правилам (границы должны оставаться твердыми, но доброжелательными) и Сочувствие.

*Будьте последовательны.* Если сегодня «нельзя», то и завтра «нельзя», независимо от вашего настроения или присутствия посторонних людей. Взаимное согласие мамы и папы в вопросах воспитания вдвое сокращает длительность кризиса.

**Коротко о важном**

Развитие психических процессов в дошкольном возрасте находится в стадии становления. Ребенок активно познает мир и задает массу вопросов. Развиваются познавательные процессы – память, внимание, мышление, речь, эмоционально-волевая сфера, а также творческие способности. Гармоничное развитие возможно только при условии единства требований родителей, их эмоциональной отзывчивости и готовности включаться в жизнь ребенка, прежде всего в его игру. Уважение, принятие и поддержка со стороны семьи помогут маленькому человеку вырасти уверенным в себе, активным и психологически готовым к следующему этапу жизни – школьному обучению.

## 4.1.3. Развитие ощущений, восприятия, памяти, мышления, воображения

***Главные вопросы о развитии психических процессов:***
*Познавательные процессы и их взаимосвязь.*
*Особенности развития восприятия и памяти.*
*Переход от наглядно-действенного к словесно-логическому мышлению.*
*Рекомендации родителям по познавательному развитию.*

**Познавательное развитие** – это сложный комплексный феномен, включающий развитие познавательных процессов (восприятие, мышление, внимание, воображение), которые представляют собой

разные формы ориентации ребенка в окружающем мире, в самом себе и регулируют его деятельность[40].

В течение первых семи лет жизни психика ребенка проходит путь от первой непроизвольной реакции до осознанного познания мира. Развиваются восприятие, внимание, память, мышление и воображение, постепенно закладывая фундамент будущей готовности к школе.

В младенчестве ребенок осваивает мир через ощущения и действия. Он слышит различные звуки, чувствует прикосновения маминых рук, следит за игрушками, пытаясь схватить их своими руками, тем самым развивая зрительно-моторную координацию и начальные представления о свойствах предметов – их форме, размере, весе и фактуре. Важнейшей составляющей привлечения внимания к внешним стимулам у младенцев первого полугодия жизни является эмоциональная реакция на новизну, проявляющаяся в комплексе оживления в виде улыбки, вокализации, поворота глаз, головы, движения рук в сторону нового объекта. Эмоциональная реакция на новизну обеспечивает мотивационный компонент внимания, продлевает контакт ребенка с объектом и окружающими людьми.

Необходимо отметить, что ребенок в этом возрасте реагирует преимущественно на движение объектов в поле зрения. Зрительная система новорожденных позволяет им различать объекты, однако низкая острота зрения ограничивает это различение только крупными объектами. Вместе с тем малыш с момента рождения различает лица людей, дольше фиксируя взгляд на лице человека, который смотрит на него. Ограничения возможностей зрительного восприятия связаны с особенностями развития нейронных связей, которые обеспечивают выделение, обработку и интеграцию зрительной информации. По мере взросления зрительное восприятие совершенствуется. К двум месяцам существенно изменяется характер глазных движений, ребенок начинает фиксировать взгляд на предмете двумя глазами, различать расстояние и величину объекта[41].

Формируются предпосылки к столь необходимой для дальнейшего развития связке «глаз-рука». Это значит, что, как только ребенок начинает координировать движение глаз и рук, он переходит от простого наблюдения к целенаправленному действию: теперь игрушку можно не только разглядывать, но и трогать, перекладывать, стучать, бросать – изучать всеми доступными способами. Каждое такое действие рождает новый сенсорный опыт, который мозг запоминает и обобщает: так складываются первые

[40] *Эльконин Д.Б.* Детская психология: (развитие ребенка от рождения до семи лет) / Д.Б. Эльконин; Акад. пед. наук РСФСР, Ин-т психологии. – М. : Учпедгиз, 1960. – 327 с.

[41] Развитие мозга и формирование познавательной деятельности ребенка: монография / Ин-т возрастной физиологии РАО; под ред. Д.А. Фарбер, М.М. Безруких. – М. : Изд-во МПСУ; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2009. – 430 с.

представления о постоянстве свойств предметов, о том, что одно действие влечет за собой другое[42].

Постепенно движения становятся более точными и осознанными, а связка «глаз–рука» превращается в надежный инструмент познания, без которого невозможно ни овладение бытовыми навыками, ни будущее письмо, рисование или конструирование. Именно через эту координацию ребенок учится управлять своим телом и активно преобразовывать окружающий мир, закладывая основу для развития интеллекта[43].

Как только малышу исполняется один год, он переходит на новую ступень познавательного развития. В первую очередь происходит качественный скачок в развитии: из беспомощного младенца он превращается в активного исследователя, способного самостоятельно передвигаться, говорить и решать простые задачи.

*С 1 года до 3 лет* происходит активное закладывание фундамента будущего интеллекта малыша. Через игры с предметами происходит целенаправленная стимуляция памяти, внимания, мышления, восприятия и др. Ребенок не просто манипулирует игрушками, а использует их по назначению: катает машинку, ставит чашку на стол, звенит ключами, собирает пирамидку. Благодаря этим действиям ребенок познает свойства предметов (большой–маленький; твердый–мягкий; легкий–тяжелый), их количество (один, много, мало), форму (шар, куб, круг, кольцо)[44].

В раннем детстве мышление носит наглядно-действенный характер, но постепенно формируется наглядно-образное мышление, свойственное дошкольному периоду детства, а затем, к началу школьного обучения, элементы логического мышления. У двух-, трехлетних детей анализ, синтез, сравнение и другие мыслительные операции еще неотделимы от практических действий с предметом, с реальным разделением его на части и соединением элементов в одно целое. В процессе этих практических действий ребенок не только накапливает чувственный опыт, но и учится устанавливать простейшие причинно-следственные связи: если нажать на кнопку – зазвучит музыка, если толкнуть машинку – она покатится, если уронить чашку – она разобьется. Так, шаг за шагом, через пробу и ошибку, в сознании малыша складывается целостная картина мира, где каждый предмет имеет свои свойства, назначение и место.

Отметим, что наряду с мышлением в раннем возрасте активно развивается память. Она носит непроизвольный характер: ребенок запоминает яркие,

---

[42] *Сергиенко Е.А.* Раннее когнитивное развитие: новый взгляд: [монография] / Е.А. Сергиенко; Рос. акад. наук, Ин-т психологии. – М. : Ин-т психологии РАН, 2006 (М. : ППП Типография «Наука»). – 462 с.

[43] *Пиаже Ж.* Речь и мышление ребенка / Ж. Пиаже; [пер. с фр.]. – М. : АСТ, 2024. – 416 с.

[44] *Павлова Л.Н.* Раннее детство: развитие речи и мышления: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений / Л.Н. Павлова. – М. : Мозаика-Синтез : ТЦ «Сфера», 2003. – 168 с.

эмоциональные и часто повторяющиеся события, проходя путь от узнавания знакомых предметов (уже в 1–2 года) к воспроизведению образов по памяти (к 3 годам). Восприятие становится более осмысленным и целенаправленным – малыш учится различать цвет, форму, величину, фактуру предметов, а также их пространственное расположение, что помогает ему ориентироваться в окружающем мире. При этом внимание остается преимущественно непроизвольным, но постепенно возрастает его устойчивость и объем. В 2 года ребенок способен сосредоточиться на одном деле в течение 3–5 минут, к 3 годам этот интервал увеличивается до 5–10 минут. Важно помнить, что внимание в этом возрасте непроизвольное и напрямую зависит от интереса и эмоциональной вовлеченности. Информация, которая поступает по разным сенсорным каналам (зрительному, тактильному, слуховому и др.), помогает не только сформировать целостный образ предмета, но и скорректировать его на основе новой информации. Возможность одновременного рассматривания предмета и его ощупывания является важным фактором корректировки зрительного образа информацией, поступающей через тактильные ощущения. Все это закладывает основу для развития речи через взаимодействие с предметами (предметную деятельность), создавая фундамент для перехода к наглядно-образному мышлению в дошкольном возрасте.

Завершается этот период раннего детства знаменитым кризисом трех лет – временем, когда ребенок впервые осознает себя как отдельную личность со своими желаниями, заявляя миру: «Я сам!». Это новообразование знаменует переход на новую ступень развития, где на смену наглядно-действенному мышлению приходит наглядно-образное, а ведущей деятельностью становится сюжетно-ролевая игра[45].

В дошкольном возрасте (от 3 до 7 лет) происходят качественные изменения познавательного развития. И если в раннем детстве малыш изучал мир через практические действия – манипуляции с предметами, то теперь на первый план выходят внутренние психические процессы. Внимание, память и мышление из непроизвольных, непосредственных превращаются в произвольные и опосредованные. Теперь ребенок произвольно запоминает формы и цвета, интересуется природными закономерностями, изучает числа[46].

В 3,5 года дети способны выполнять задания, содержащие конфликт между требуемым называнием изображения и его привычным смыслом. В то же время, когда инструкция предполагает выполнение программы, состоящей из нескольких действий, и предусматривает не простое их чередование, а более сложную последовательность, выполнение ее ребенком 3–3,5 лет

[45] *Запорожец А.В.* Основные проблемы онтогенеза психики / А.В. Запорожец // Психология действия: избранные психологические труды / А.В. Запорожец. – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : НПО «МОДЭК», 2000. – С. 22–67.

[46] *Веракса Н.Е.* Эмоциональное и когнитивное развитие детей дошкольного возраста: анализ исследований с позиции структурно-диалектического подхода / Н.Е. Веракса, М.Н. Гаврилова, А.К. Белолуцкая, К.С. Тарасова. // Сибирский психологический журнал. – 2020. – № 75. – С. 115–143.

оказывается подверженным влиянию инертного стереотипа. Только к 4–4,5 годам выполнение такой программы становится доступным ребенку.

При этом внимание ребенка все еще неустойчиво. Ребенок легко отвлекается на громкие звуки, яркие цвета и движения. Маленькая птичка, севшая на ветку за окном, с легкостью переключит внимание малыша и увлечет его мысли в воображаемый полет. Вернуть его к первоначальной деятельности может быть достаточно сложно. Но если ребенок увлечен, то он способен сконцентрироваться на какой-то деятельности до 30 минут. Важно помнить, что это достаточно длительный временной интервал и малыш может устать.

Память во многом зависит от внутренней мотивации ребенка. Младшие дошкольники лучше запоминают то, что эмоционально затронуло и привлекло их внимание. Например, первое знакомство со слоном в зоопарке запомнится ребенку лучше, чем слон, которого он увидит на картинке.

К концу дошкольного периода у ребенка формируется способность, позволяющая справляться с импульсивностью в поведении. Существенные изменения наблюдаются и в усвоении сложных программ деятельности, что может быть связано с развитием «рабочей» памяти и возможностью запомнить сложную инструкцию. Ребенок начинает ставить перед собой цель запомнить и использует для этого простые приемы (повторение, группировка, смысловое связывание), и это дает возможность сделать переход между этапами развития мышления[47].

Мышление в дошкольном возрасте проходит три последовательных этапа. В младшем дошкольном возрасте еще сохраняется наглядно-действенное мышление (решение задач через практические действия с предметами). Однако ведущим становится наглядно-образное мышление (3–4 года): ребенок уже способен решать задачи в уме, оперируя образами и представлениями, без непосредственного практического действия. К старшему дошкольному возрасту (5–7 лет) начинают складываться предпосылки словесно-логического мышления – способности рассуждать, делать умозаключения и оперировать понятиями[48].

Наравне с мышлением в дошкольном возрасте развивается и воображение. Начиная с 4–5 лет, ребенок начинает активно придумывать сюжет для игр, а также представлять будущую постройку, сюжетно-ролевым играм, рисованию и конструированию. Он учится планировать замысел, продумывать последовательность действий и реализовывать его. Воображение превращается в фантазирование – способность создавать новые, оригинальные образы,

[47] *Захарова М.Н.* Возрастные преобразования управляющих функций в дошкольном возрасте (от 3 до 7 лет): нейропсихологический анализ / М.Н. Захарова, Р.И. Мачинская // Новые исследования. – 2024. – № 1(77). – С. 68–89.

[48] *Яфаева В.Г.* Развитие интеллектуальных способностей старших дошкольников: программа-руководство / В.Г. Яфаева; Ин-т развития образования Респ. Башкортостан. – 2-е изд. – Уфа : ИРО РБ, 2011. – 64 с.

выходя за пределы непосредственного опыта, помогая ребенку творчески осваивать схемы человеческих действий и строить целостный образ событий или явлений.

Восприятие дошкольника тоже меняется. Теперь ребенок может отделять свойства от предмета. Он сначала рассматривает, анализирует и осмысляет все, что видит. Ребенок не просто смотрит на мир, он наблюдает и примечает все то, что раньше было скрыто от его глаз. Благодаря этому развиваются различные виды восприятия – зрительное, слуховое, осязательное, а также активно осваиваются сенсорные эталоны (цвет, форма, величина). Хорошо развитое восприятие создает основу для развития мышления, речи, памяти и воображения.

В дошкольном возрасте все познавательные способности ребенка развиваются не по отдельности, а в неразрывном единстве, и главным катализатором этого процесса выступает игра – ведущая деятельность дошкольника. Играя в сюжетно-ролевые игры, рисуя, мастеря поделки, слушая сказки и общаясь со взрослыми, малыш естественно и незаметно для себя оттачивает внимание, память, мышление, восприятие и воображение. Так, шаг за шагом, ребенок накапливает тот психический и эмоциональный багаж, который в дальнейшем станет надежной опорой для его успешной учебы в школе.

Этапы развития познавательной деятельности отражены в таблице 18.

*Таблица 18*

**Этапы развития познавательной деятельности**

| Возраст | Особенности познавательной деятельности ребенка |
|---|---|
| **3-4 года** | Восприятие носит предметный характер, ребенок видит не все свойства, а только наиболее яркие, например: трава – зеленая, лимон – кислый и желтый.<br>Внимание ребенка отражает его интерес к окружающим предметам и выполняемым с ними действиям. Ребенок сосредоточен до тех пор, пока не угаснет интерес. Он может играть в одну и ту же игру 25-30 минут.<br>В его памяти запечатлеваются интересные, эмоциональные, красочные события и образы.<br>Ребенок, пусть несовершенно, пытается анализировать то, что видит вокруг себя, в наглядно-действенном плане.<br>Воображение имеет воссоздающий характер и возникает непроизвольно, в виде образов полученных впечатлений. |
| **4-5 лет** | Восприятие становится более осмысленным, ребенок 4-5 лет получает представления об основных геометрических фигурах, об основных цветах спектра; о параметрах величины, о пространстве, о времени.<br>Внимание концентрируется, ребенок может играть в одну игру до 1-1,5 часов. Впервые в этом возрасте он начинает управлять своим вниманием, сознательно направлять его на определенные предметы, явления, удерживаться на них, используя для этого некоторые средства.<br>В 4-5 лет начинает формироваться произвольная память, однако целенаправленное запоминание и припоминание появляются только |

| Возраст | Особенности познавательной деятельности ребенка |
|---|---|
| | эпизодически и зависят от вида деятельности. На пятом году жизни память начинает играть ведущую роль в организации психических процессов, становится доминирующей функцией.<br>Мышление опирается на образы – представление о том, каким может быть результат того или иного действия.<br>Этот возраст является чувствительным для развития воображения. Именно в этот период воображение ребенка становится управляемым. |
| **5-7(8) лет** | Развивается способность дошкольника отделять свойства от самого предмета, замечать похожие свойства в разных предметах и разные в одном предмете.<br>Дети становятся способными удерживать внимание на действиях, которые приобретают для них интеллектуально значимый интерес (игры-головоломки, загадки, задания учебного типа). Память ребенка в старшем дошкольном возрасте становится произвольной и целенаправленной. Он сам ставит перед собой задачу запомнить что-то для будущего действия. Именно в этом возрасте наблюдается высокий уровень моторной памяти.<br>Начинает формироваться словесно-логическое мышление.<br>Появляется творческое воображение детей, которое проявляется прежде всего в сюжетно-ролевых играх, создающих простор для импровизации, а также в рисовании, конструировании. |

## Рекомендации для родителей

Для успешного познавательного развития детей поощряйте детское любопытство, поддерживайте эксперименты, задавайте наводящие вопросы и загадки, создавайте ситуации для открытий. Исследуйте и познавайте мир вместе с ребенком, обсуждайте увиденное и давайте ему свободу для самостоятельных поисков, гипотез, опытов, проектов.

*Общение*

Рассуждайте вслух, показывая ребенку логику поиска ответа.

Отвечайте на детские «почему?» заинтересованно, спокойно и подробно (с учетом возраста).

Задавайте встречные вопросы: «А как ты думаешь, почему это так работает?»

*Игры и домашние эксперименты*

Поощряйте домашние опыты с водой, песком, магнитами, семенами растений.

Выбирайте трансформируемые игрушки и конструкторы.

Не ругайте за ошибки, ведь неудачный опыт – это тоже важный результат исследования (а опыт пробе и ошибок – важный результат развития).

*Прогулки и наблюдения*

Наблюдайте за природой на улице: за погодой, природными явлениями, растениями, птицами, насекомыми.

Читайте познавательные книги и энциклопедии (выбирайте по возрасту).

Посещайте музеи, выставки и новые интересные места.

### Коротко о важном

Ребенок учится, глядя на взрослого. Важно, чтобы показ способа действия был понятным, медленным, четким и сопровождался речью. Однако простого показа недостаточно: ребенку нужно дать возможность тут же попробовать самому.

Включение ребенка в бытовые и игровые поручения – естественный способ развития внимания. Выполняя такие поручения, ребенок учится удерживать цель, концентрироваться на поиске и доводить начатое до конца.

Используйте режимные моменты как естественные мнемотехники. Потешки и стихи во время умывания, одевания, приема пищи работают лучше, чем специальные занятия.

Не бойтесь давать ребенку палки, камешки, коробочки – это лучшие материалы для развития мышления, так как они помогают в формировании воображения и поиске новых способов действия[49].

Помните: не нужно делать за ребенка, нужно делать вместе с ним, постепенно передавая инициативу в его руки.

## 4.1.4. Развитие речи

***Главные вопросы о развитии речи:***
*Этапы становления речи: от гуления и лепета до связной речи.*
*Биологические и социальные факторы, влияющие на речевое развитие.*
*Игровые методы стимуляции речи в разные возрастные периоды.*
*Рекомендации родителям по развитию речи.*

**Речь** – исторически сложившаяся, активная форма общения людей и выражения мыслей посредством языка; процесс говорения, письма, слушания или чтения («язык в действии»). Другими словами, речь – индивидуальное использование человеком языка для общения, познания и выражения опыта. Она включает понимание обращенной речи, собственное высказывание, словарь и грамматику, звукопроизношение и интонацию, диалог и связный рассказ.

**Речевое развитие** – постепенное освоение этих средств в живом общении и совместной деятельности. Ребенок не просто запоминает

[49] Методы и приемы развития познавательных процессов у детей раннего возраста / В.Д. Пиханова. – Иркутск : ГАУ ЦППМиСП, 2026. – 55 с.

слова: он учится понимать намерение собеседника, пользоваться языком для просьбы, вопроса, объяснения, игры и рассказа[50].

Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте[51].

Речь в жизни ребенка сначала существует для взаимодействия с другими людьми, а затем, постепенно, становится внутренним средством мышления и саморегуляции[52].

Биологическую основу развития речи составляют слух, зрение, созревание нервной системы, состояние артикуляционного аппарата и общее здоровье. Важны и социальные условия: эмоциональная безопасность, совместное внимание, качество обращенной к ребенку речи, возможность отвечать жестом, взглядом, звуком или словом, игра со взрослыми и сверстниками, чтение и участие в семейных делах.

Речевые умения развиваются неравномерно. Один ребенок рано начинает говорить, у другого на это уходит гораздо больше времени.

Существуют возрастные ориентиры в развитии речи, которые описывают вероятную динамику этого процесса.

*От 2 до 6 месяцев.* Младенец прислушивается к голосу, успокаивается или оживляется в ответ на обращение, рассматривает лицо, отвечает улыбкой, движением и вокализацией. Появляются гуление и короткие «диалоги» звуками. Взрослый общается с ребенком спокойными фразами, повторяет звук малыша и делает паузу, как будто ожидает ответа. Это уже особая форма общения, хотя связных слов малыш еще не произносит.

*От 6 до 12 месяцев.* Вокализации становятся разнообразнее, возникает лепет, ребенок чаще откликается на имя и интонацию, следит за направлением взгляда взрослого, участвует в играх, использует жесты. Ближе к концу первого года у многих детей появляются первые осмысленные слова или устойчивые комплексы звуков. Полезно называть то, на что ребенок уже смотрит, сопровождать словом действие и поддерживать активность ребенка, направленную на общение.

---

[50] *Ушакова О.С.* Развитие речи дошкольников / О.С. Ушакова; Ин-т дошк. воспитания и семейн. образования РАО. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2001. – 236 с.

[51] Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

[52] *Лисина М.И.* Проблемы онтогенеза общения / М. И. Лисина; НИИ общ. и пед. психологии АПН СССР. – М.: Педагогика, 1986. – 143 с.

*От 1 года до 2 лет.* Понимание речи предшествует формированию активного словаря. Ребенок показывает предмет, выполняет понятную просьбу, использует указательный жест, отдельные слова, звукоподражания и собственные словесные приближения; позднее начинает объединять слова. Взрослый общается с ребенком на основе его интересов, поясняет действия, вовлекает в первые разговоры.

*От 2 до 3 лет.* Фразы удлиняются, появляются вопросы, отрицания, обозначения действий и признаков, изменение слов. Речь на этом этапе более понятна близким людям, чем посторонним. При этом многие звуки произносятся неточно. Ребенку полезны короткие разговоры по ходу игры, простые поручения, исполнение песенок, рассказывание потешек и рассматривание книжек с понятными иллюстрациями.

*От 3 до 5 лет.* Ребенок поддерживает диалог, рассказывает о недавнем событии, описывает картинку, использует более сложные предложения и активно осваивает грамматику. Связный рассказ еще нуждается в опоре на вопросы, картинки и совместное припоминание. Некоторые звуки продолжают формироваться. У ребенка в этом возрасте постоянно увеличивается объем активного и пассивного словаря. Он много разговаривает, любит слушать стишки и рассказы, запоминает и пересказывает сказки.

*От 5 до 7 (8) лет.* Дошкольник осваивает объяснительную и повествовательную речь: договаривается о правилах, передает последовательность событий, раскрывает причины поступков, придумывает истории. Развиваются чувствительность к звуковому строению слова и интерес к буквам. Подготовка к грамотности включает игры со слогами, рифмами, первым звуком, рисунком и схемой рассказа, но не требует раннего форсированного обучения чтению и письму.

Развитие речи ребенка – одна из важных задач дошкольного детства. Главный механизм поддержки – диалог. Взрослый замечает инициативу ребенка, отвечает ему по смыслу, предлагает ему новые слова для описания происходящего, дает ему время на ответ.

Очень важно совместное чтение, которое становится очень полезной речевой практикой, когда ребенок не только слушает, но и рассматривает, показывает, предсказывает, договаривает знакомую фразу, связывает событие книги со своим опытом. Совместное чтение помогает развитию у ребенка навыков понимания и использования речи, активного и пассивного словаря, ранней грамотности; при этом особенно важна активная роль ребенка. Игра помогает развитию речи. Например, в сюжетной игре ребенок выбирает и называет роль, договаривается с другими детьми о ходе игры, объясняет свой замысел, комментирует игровые действия.

*На первом году жизни* важно создавать условия для развития речевого слуха. Для этого необходимо предлагать звучащие игрушки, музыкальные

инструменты (как звенит колокольчик, погремушка), эмоционально общаться с ребенком, используя мимику и интонацию.

После *десяти месяцев* для развития речи нужно чаще рассматривать предметы и игрушки, называя их, сопровождать словами движения ребенка. Для стимуляции детской речи в шесть месяцев важно вызывать у малыша потребность говорить. Для этих целей можно не давать сразу игрушку, которую он просит, а подождать речевой реакции.

Нужно задавать ребенку вопросы, ответом на которые служат слова «да» или «нет». Важно предлагать звукоподражание, если малыш затрудняется в назывании предмета: «Что тебе дать? Собачку?». Такая стратегия родительского поведения принесет весомые плоды в виде активной речевой деятельности ребенка.

*В один год* происходит совершенствование артикуляционного аппарата. Речь нужно развивать последовательными и регулярными занятиями, которые нужно включить в ежедневную «речевую зарядку» ребенка.

Полезно рассматривать яркие книги и называть простые слова, повторять короткие ритмичные стишки, потешки. Учить ребенка называть имена близких и названия окружающих предметов. Обращать внимание ребенка на различные объекты, которые издают звуки (животные, птицы, транспорт и т. д.). Поощрять попытки ребенка произносить новые слова.

*В три года* «проговаривать» с малышом новые ситуации, в которых он оказывается, до, во время и после события. Детально и красочно описывать ребенку, что он слышит, видит, делает и чувствует. Разговаривать с ребенком надо, не подражая детскому произношению; речь должна быть четкой, выразительной, грамотной, простой и ясной. Хвалить ребенка каждый раз, когда он сам инициирует общение с вами.

Тактично исправляйте ошибки в речи малыша. Обогащайте упрощенную речь ребенка: «Еще сок», – «Дима хочет апельсиновый сок».

*В четыре-пять лет* выбирайте описательный стиль общения («Вот летит ворона. Она черная и умеет громко каркать»). Для развития речевых способностей важно играть с ребенком, включать его во взаимодействие не только со взрослыми, но и со сверстниками, пользоваться наглядным материалом. Можно сочетать речевое развитие и рисование, например, нарисовать сказку, которую ребенок прочитал вместе со взрослым. Обращайте внимание на звукопроизношение, исправляйте ребенка, если есть неточности в грамматическом строе речи (два банана, три стула).

*В шесть-семь лет* у ребенка развиваются графические навыки, интерес к буквам – необходимо его поддерживать. В этом возрасте особенно важно превратить знакомство с письмом и чтением в увлекательную игру, а не в скучную обязанность. Предлагайте ребенку разнообразные задания: обводить по контуру, штриховать, рисовать узоры по клеточкам, лепить буквы из пластилина или выкладывать их из палочек и камешков. Родителям важно

помнить о том, что до 6–7 лет ребенок может принимать буквы Р и Ь за одну, просто перевернутую, путать Я и R при написании, правильно дифференцируя буквы симметричной конструкции Н, П[53]. Это абсолютно нормально. Здоровый ребенок самостоятельно преодолеет этот этап развития графических навыков.

В таблице 19 представлена система игровых упражнений для поддержки развития речи ребенка от рождения до поступления в школу.

*Таблица 19*

**Игровые упражнения для поддержки развития речи**

| Возраст | Пример упражнений |
|---|---|
| **0-2 месяца** | Упражнения, направленные на умение слушать и обращение к ребенку по имени. Во время ухода за ребенком нужно улыбаться, говорить ласково.<br>Рекомендации: соблюдайте режим дня ребенка. |
| **2-3 месяца** | Упражнения, направленные на «вызывание» гуления.<br>Во время общения с ребенком произносите звуковые сочетания «а», «а-гы», «гу» и т. д., широко открывайте рот, чтобы ребенок видел артикуляцию.<br>Упражнение<br>Играя с погремушкой, малыш часто стучит ею о край кроватки или коляски. Прокомментируйте его действия: «Тук-тук-тук». Если же погремушка упадет, скажите малышу: «Упала – ба-а-ах».<br>Обращайтесь к ребенку по имени, пойте песенки, развивайте зрительный контакт. При уходе за ребенком не забывайте постоянно называть все происходящее, называть части тела малыша, предметы одежды, игрушки. |
| **4-5 месяцев** | Упражнение 1. Во время кормления ребенка или укладывая его спать, говорите: «Машенька кушает – ам-ам» или «Дима хочет спать – бай-бай».<br>Упражнение 2. Если во время кормления вы будете повторять: «Открой ротик», «Попей водичку» и т. д., то ребенок довольно быстро начнет понимать эти слова.<br>Необходимо эмоциональное общение с ребенком. Следите, чтобы ребенок смотрел на лицо взрослого, слушайте «высказывания» ребенка, кивайте головой и давайте ему понять, что вы его понимаете, |
| **6 месяцев** | Упражнение 1. Если вы гуляете с ребенком на улице и видите бегущую мимо кошку или собаку, обязательно скажите ему: «Это киска – мяу-мяу» или «Это собачка – гав-гав». Пусть ребенок старается повторить за вами: «мяу-мяу» или «ав-ав».<br>Упражнение 2. Спросите у малыша: «А где же мишка?», мама прячет мишку (игрушку), потом показывает мишку.<br>Развивайте понимание речи через форму «вопрос-ответ». Побуждайте ребенка к произнесению новых слогов. |
| **7-9 месяцев** | Упражнение 1. Развитие понимания речи через бытовые действия: наденем сейчас рубашку, пойдем гулять, где твоя ручка? Где ножка? Вот наши ручки – «хлоп-хлоп», вот ножки – «топ-топ». |

[53] *Захарова М.Н.* Управляющие функции мозга и готовность к систематическому обучению у старших дошкольников / М.Н. Захарова, Р.И. Мачинская, А.Р. Агрис // Культурно-историческая психология. – 2022. – Т. 18, № 3. – С. 81–91.

| Возраст | Пример упражнений |
|---|---|
| | Упражнение 2. Передавайте разное эмоциональное состояние: «ой-ой», «ах-ах», используйте разные междометия.<br>Упражнение 3. Звукоподражание: «В гости киса пришла – «мяу», мишка идет – «топ-топ» и т. д.».<br>Используйте разные звукоподражательные комплексы, показывайте музыкальные инструменты (что и как звучит): погремушку, колокольчик. |
| **10-11 месяцев** | Упражнение 1. Артикуляционная гимнастика. Обучайте малыша таким произвольным движениям, как: «поцелуй», «подуй», «улыбнись», «покажи зубки», «открой рот», «закрой рот» (показывайте ребенку эти движения).<br>Упражнение 2. Рассматривайте с ребенком яркие книги (тактильные).<br>Рекомендации: обращайте внимание на окружающий мир во время прогулки, учите ребенка показывать на предмет: «покажи, где киса». |
| **12 месяцев** | Упражнение 1. Положите перед ребенком 2 мяча и несколько других игрушек. Спросите: «Где мячи?». Ребенок должен разыскать все мячи; если он пока нашел только один, помогите ему: «Где еще мячик?». Объедините мячики, сложив их в корзину или собрав на коврике, и скажите: «Вот как много мячей».<br>Упражнение 2. Использование разных потешек. «Мишка косолапый по лесу идет», простые стихотворения.<br>Обращайте внимание на интонацию, показывайте новые игрушки и действия с ними. |
| **18 месяцев** | Упражнение 1. Инсценировки с игрушками. Например, встретились заяц и собачка, поздоровались, сказали, что «я – заяц», а «я – собачка», решили бегать, потом поиграли вместе и т. д.<br>Упражнение 2. Детские песенки (петь вместе с ребенком). |
| **3 года** | Упражнение 1. Развитие словаря. Спрашивайте у ребенка, какого цвета мяч, что можно делать с мячом (катать, бросать, ловить).<br>Упражнение 2. Пересказ простой сказки. Например, русской народной сказки «Колобок».<br>Рассказывайте больше сказок ребенку, играйте, рисуйте, лепите из пластилина. |
| **4-5 лет** | Упражнение 1. «Что вначале, что потом». Покажите ребенку серию картинок, изображающих последовательность событий, и попросите его рассказать, что было сначала, а что потом.<br>Упражнение 2. «Придумай историю». Начните рассказывать историю, а ребенок должен ее продолжить, придумывая новых героев, события и концовку.<br>Обращайте внимание на речь ребенка, поправляйте, читайте ребенку вслух. |
| **6-7(8) лет** | Упражнение 1. «Придумай слова с заданным звуком» (например, звук А: арбуз).<br>Упражнение 2. «Составь рассказ по схеме». Предложите ребенку схему, в которой указаны основные элементы рассказа (начало, середина, конец, герои, место действия). Попросите составить рассказ, опираясь на схему.<br>Составляйте с ребенком загадки, придумывайте новые истории и зарисовывайте их, развивайте логику и мелкую моторику. |

## Рекомендации для родителей

*Наблюдайте за ребенком*, обращайте внимание на то, какой предмет или объект его интересует, называйте то, что он рассматривает или делает.

Просите повторить слово или фразу. Вовлекайте в разговор или беседу о том, что удивило или заинтересовало малыша. Предлагайте составить историю по картинкам в книжке. Разговор с учетом интересов ребенка чаще всего вызывает положительный эмоциональный отклик и речевую активность.

*Отвечайте на любой коммуникативный сигнал ребенка* – взгляд, жест, звук, интонацию, слово, фразу, вопрос. Смысловой «диалог» между взрослым и ребенком начинается раньше первых сказанных слов.

*Давайте правильные образцы культурной речи.* Не заставляйте ребенка механически повторять, просто проговорите фразу в правильной форме.

*Читайте вместе,* рассматривайте картинки, задавайте вопросы по иллюстрациям и содержанию, связывайте прочитанное и увиденное с реальным опытом ребенка.

*Играйте с ребенком в разнообразные игры.* Дайте речи практическую функцию: сообщить о чем-либо, договориться, попросить, объяснить, придумать продолжение, описать любимую игрушку или удививший предмет.

Во время еды, прогулки, чтения и игры убирайте фоновый телевизор и музыку, по возможности откладывайте телефон.

**Коротко о важном**

Речь развивается в общении: ребенок учится говорить, когда его попытки взаимодействовать со взрослыми замечают, откликаются на них, а слова взрослых сопровождают совместное действие, чтение и игру.

Развитие речи каждого ребенка – индивидуальный процесс, требующий от взрослого участия на каждом возрастном этапе. Развитие речи идет непрерывно в повседневной жизни, простых действиях, и тесно связано с активностью и интересами самого ребенка.

Лучшие действия взрослого для развития речи – играть и читать с ребенком, выстраивать с ним диалог, отвечать на вопросы, расширять высказывания и давать время на собственную реплику.

## 4.1.5. Развитие эмоциональной сферы

***Главные вопросы о развитии эмоциональной сферы:***
*Различие понятий «эмоция» и «чувство»/*
*Этапы формирования эмоциональной сферы от рождения до 7 лет.*
*Роль семьи в развитии эмпатии и способности к саморегуляции.*
*Рекомендации родителям по принятию чувств ребенка и разделению эмоции.*

**Эмоциональная сфера** – это многогранное образование, которое включает эмоции и другие эмоциональные явления: эмоциональный

тон, эмоциональные состояния, эмоциональные свойства личности, акцентуированная выраженность которых позволяет говорить об эмоциональных типах личности, эмоциональные устойчивые отношения (чувства), при этом каждое из них имеет достаточно отчетливые дифференцирующие признаки[54].

*Основные компоненты эмоциональной сферы:*

– *эмоции:* кратковременные реакции на конкретные ситуации (радость, страх, гнев);

– *чувства:* более устойчивые и глубокие переживания, привязанные к определенным людям или предметам (любовь, ненависть, уважение, гордость);

– *настроение:* долгий и спокойный эмоциональный фон, который окрашивает все остальные действия человека.

– *аффекты:* сильные, бурные и быстрые вспышки эмоций, которые трудно контролировать.

Эмоция всегда кратковременна и возникает «здесь и сейчас» (например, вспышка гнева). Чувство – это длительное, устойчивое эмоциональное отношение к конкретному объекту или человеку (например, любовь к ребенку, которая сохраняется, даже если в данный момент родитель на него злится). Чувства выражены в виде переживания отношений субъекта к миру, к познанию и деятельности[55].

Развитие эмоциональной сферы ребенка возможно путем воздействия на другие психические процессы (мышление, воображение и т.д.) и регуляции их тонуса[56]. Эмоциональное развитие закладывает основу для формирования характера, успешной социализации и психического здоровья ребенка.

Эмоции связаны с воспитанием ребенка, его сознанием и особенностями личности. Эмоциональность является одним из ключевых факторов, который обеспечивает жизненный успех человека и личности в целом, а именно: понимание самого себя, близких людей, поддержка положительного эмоционального состояния.

Семья – это главный транслятор эмоционального опыта. Именно в домашней атмосфере ребенок начинает понимать и осваивать мир человеческих эмоций и чувств.

Развитие эмоциональной сферы ребенка в семье – это последовательный процесс, где родитель выступает главным проводником, примером

---

[54] *Ильин Е.П.* Эмоции и чувства : учебное пособие / Е.П. Ильин. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Питер, 2011. – 782 с.

[55] *Иванников В.А.* Психология: учебник для среднего профессионального образования / В.А. Иванников. – М. : Юрайт, 2026. – 405 с.

[56] *Ежкова Н.С.* Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста: учеб.-метод. пособие: в 2 ч. / Н.С. Ежкова. – М. : ВЛАДОС, 2010. – 127 с.

и «безопасной гаванью». Дети копируют у своих родителей способы выражения гнева, обиды или радости.

На эмоциональное развитие ребенка влияют доверительные отношения между родителями в семье, которые создают у ребенка базовое чувство безопасности, необходимое для гармоничного развития.

*От рождения до одного года.* Новорожденный выражает лишь полярные состояния: биологический комфорт (спокойствие, сон) или дискомфорт (крик, плач из-за голода или боли).

К 2–3 месяцам возникает «комплекс оживления». При появлении матери ребенок улыбается, активно двигает ручками и издает звуки. Это первая социальная эмоция и основа для дальнейшего общения.

*От одного года до трех лет.* Эмоции ребенка яркие, быстро сменяют друг друга и полностью зависят от текущей ситуации. Малыш радуется новой игрушке или огорчается, если она сломалась. В этот период формируются первые проявления эмпатии (жалеет плачущую маму).

Появляется кризис 3 лет, который характеризуется вспышками негативизма, упрямства и строптивости. Так проявляется стремление к самостоятельности и отделение своего «Я» от родителей.

*От трех до семи лет.* Ребенок учится сдерживать бурные проявления эмоций (страх, слезы) и контролировать свое поведение. В этот период формируется способность активно управлять своим поведением, действиями для достижения поставленных целей (произвольность). Малыш постепенно осваивает социальные нормы, начинает понимать, что можно, а что нельзя, и способен подчинять свои непосредственные желания установленным взрослыми правилам. Постепенно приходит понимание того, какие последствия повлекут его действия (например, «если я сломаю игрушку, мама расстроится»).

Формируются высшие чувства, например, интеллектуальные (любознательность, радость открытия), эстетические (чувство прекрасного), нравственные (стыд, гордость, дружба), гражданско-патриотические (любовь к Родине, гордость за Отечество, уважение к человеку-труженику).

В сюжетно-ролевой игре моделируются отношения между родителями (распределение трудовых обязанностей), ребенок осваивает социальные нормы и учится сопереживанию.

На рисунке 2 изображена сфера эмоций и чувств (на основе работ К. Изарда[57], Е. П. Ильина[58] и др.).

В дошкольном возрасте мы можем говорить об эмоциональном интеллекте, когда у ребенка возникает ориентация на другого человека, на его эмоциональные переживания и при этом ребенок старается вести

[57] *Изард К.Э.* Психология эмоций / Кэррол Э. Изард ; пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаева. – М. [и др.] : Питер, 2006. – 460 с.

[58] *Ильин Е.П.* Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб. [и др.] : Питер, 2001. – 749 с.

себя соответственно этим переживаниям. Только опираясь на эмоции свои и других людей, дети учатся ориентироваться на другого, получая полезную информацию о том, что действительно происходит[59].

Развитие эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста должно происходить по нескольким ключевым направлениям:

– обогащение практики самосознания, что позволит детям лучше осознавать свои эмоциональные состояния;

– развитие саморегуляции, способствующее контролю и управлению своими эмоциями;

– формирование эмпатии, что поможет детям понимать и сопереживать эмоциям других;

– приобретение коммуникативных навыков, необходимых для эффективного взаимодействия с окружающими[60] (таблицы 20, 21).

| РАДОСТЬ | ЗЛОСТЬ | СТРАХ | ПЕЧАЛЬ |
|---|---|---|---|
| **Низкий уровень** | **Низкий уровень** | **Низкий уровень** | **Низкий уровень** |
| Удовольствие | Недовольство | Нерешительность | Огорчение |
| Бодрость, оживление | РаздражеНизкий уровеньние | Неуверенность | Грусть |
| Удовлетворение | Досада | Растерянность | Одиночество |
| Умиротворение | Взвинченность | Опасение | Горечь |
| Близость, нежность, теплота | Негодование | Настороженность | Серьезность |
| **Средний уровень** | **Средний уровень** | **Средний уровень** | **Средний уровень** |
| Веселье | Рассерженность | Испуг | Уныние |
| Счастье | Злость | Скованность | Тоска |
| Воодушевление | Враждебность | Боязнь | Печаль |
| Жизнерадостность | Агрессия | Беспокойство | Страдание |
| Восхищение | **Высокий уровень** | Тревога | Беспомощность |
| **Высокий уровень** | Бешенство | **Высокий уровень** | **Высокий уровень** |
| Ликование | Ярость | Паника | Угнетенность |
| Восторг | Ненависть | Ужас | Горе |
| Торжество | Гнев | Оцепенение | Отчаяние |
| Экстаз | | Кошмар | Подавленность |
| Эйфория | | | Безвыходность |

*Рис. 2.* Сфера эмоций и чувств

В таблице 20 описаны особенности развития эмоциональной сферы ребенка от рождения до поступления в школу.

[59] *Смирнова Е.О.* Проблема общения ребенка и взрослого в работах Л.С. Выготского и М.И. Лисиной / Е. О. Смирнова // Вопросы психологии. – 1996. – № 6. – С. 76-86.

[60] *Савенкова Т.Д.* Развитие социального интеллекта дошкольников : учебник для вузов / Т. Д. Савенкова. – М. : Юрайт, 2026. – 146 с.

*Таблица 20*

## Особенности развития эмоциональной сферы ребенка

| Возраст | Особенности развития эмоциональной сферы |
|---|---|
| **От рождения до 1 года** | Закладывается фундамент эмоционального здоровья. Главная задача родителей – сформировать у младенца чувство безопасности.<br>Важно помнить, что в развитии ребенка эмоциональное благополучие напрямую зависит от тактильного контакта, ласки и чуткости ухаживающего взрослого.<br>Откликайтесь на плач без промедления. Плач младенца – это не каприз или манипуляция, а единственный доступный ему способ сообщить о дискомфорте (голоде, боли, страхе). Быстрый отклик формирует базовое доверие к миру.<br>Стимулируйте «комплекс оживления». Чаще улыбайтесь малышу, разговаривайте с ним, меняя интонации, пойте, устанавливайте зрительный контакт «глаза в глаза».<br>Обеспечьте тактильный контакт. Носите ребенка на руках, делайте легкий массаж, обнимайте. Кожа – главный орган чувств младенца, через который он понимает: «Меня любят, я в безопасности». |
| **1-3 года** | В этот период эмоции ребенка очень яркие, импульсивные и полностью зависят от ситуации. Начинается отделение своего «Я» от мамы.<br>Озвучивайте и называйте эмоции. Малыш еще не понимает, что с ним происходит, когда он плачет из-за сломанной машинки. Помогите ему, назвав чувство: «Ты расстроился, потому что колесо отвалилось. Тебе жалко машинку».<br>Во время вспышек гнева или кризиса 3 лет не кричите в ответ и не наказывайте. Будьте рядом, спокойно переждите бурю. Скажите: «Ты сейчас очень злишься, я понимаю. Я рядом, я подожду, пока ты успокоишься».<br>Разделяйте эмоции и поведение. Ребенок имеет право злиться и обижаться, но вредить себе и окружающим нельзя. Правило должно звучать так: «Злиться можно, но кусаться и бить маму нельзя. Если ты злишься – топни ногой или стукни по подушке». |
| **3-7(8) лет** | В этом возрасте ребенок учится управлять своими чувствами, понимать эмоции других людей (эмпатия), у него активно развиваются высшие чувства (дружба, стыд, гордость, сопереживание).<br>Обсуждайте не только базовые «грустно/весело», но и более сложные оттенки чувств: обида, вина, удивление, зависть, ревность, восторг, тревога.<br>Используйте технику «активного слушания». Когда ребенок делится проблемой (например, с ним не играли в детском саду), не бросайтесь сразу давать советы или обесценивать переживание этого события («Да ладно тебе, поиграешь завтра»). Сначала повторите его чувство: «Тебе было очень обидно и одиноко, когда ребята не взяли тебя в игру». Дайте ему прожить это чувство.<br>Развивайте эмпатию через чтение книг. Во время совместного чтения делайте паузы и спрашивайте: «Как ты думаешь, что сейчас чувствует зайчик, которого лиса выгнала из избушки? Почему он плачет? Как мы можем ему помочь?» |

В таблице 21 описаны отрицательные эмоции детей, охарактеризованы их проявления и приведены примеры реакций для их понимания родителями.

*Таблица 21*

**Отрицательные эмоции детей, характеристика их проявления и примеры реакций для понимания родителями**

| Эмоция ребенка | Как проявляется в поведении | Ошибочное поведение родителя | Эффективная ответная реакция и поведение родителя | Конкретные речевые формулы |
|---|---|---|---|---|
| **Гнев / Злость** | Крики, визг. Агрессия (бьет, кусает, ломает игрушки). Топает ногами, падает на пол. | Ответная агрессия (шлепки, крик). Высмеивание, стыжение («Фу, какой некрасивый»). Подавление («Замолчи!»). | Остановить насилие, помогать ребенку пережить эмоцию. Перехватить руку, если бьет. Дать понять, что злиться можно, а бить нельзя. Перевести физическую агрессию в безопасное русло (потопать ногами, порвать бумагу). | «Ты очень сильно злишься из-за того, что мы уходим. Злиться – нормально. Но бить меня нельзя. Давай вместе сильно потопаем ногами, чтобы выпустить злость». |
| **Обида** | Плач со всхлипываниями. Демонстративный уход, замыкание в себе. Отказ от общения, «надутые губы». | Обесценивание («Да ладно тебе, пустяк какой»). Игнорирование в ответ. Обвинение («Сам виноват»). | Признать несправедливость ситуации с точки зрения ребенка. Присесть на уровень его глаз, обнять (если позволяет), подтвердить его право на это чувство. | «Тебе очень горько и обидно, что Миша не поделился игрушкой. Ты так долго ждал. Это правда неприятно. Пойдем вместе построим другой гараж, или ты хочешь просто посидеть со мной?». |
| **Страх / Тревога** | Прячется за взрослого. Дрожит, плачет, цепляется за одежду. Отказывается идти куда-то, заходить в темноту. | Стыжение («Ты же мальчик!»). Рационализация («Там никого нет, ты все придумываешь»). Вынуждение силой. | Стать защитой (безопасной базой). Взять на руки или крепко обнять. Не спорить («монстров нет»), а признать реальность страха для ребенка. | «Тебе страшно идти в темноту. Ты боишься, что там кто-то есть. Я рядом, я тебя защищу. Давай возьмем фонарик и вместе проверим этот |

| Эмоция ребенка | Как проявляется в поведении | Ошибочное поведение родителя | Эффективная ответная реакция и поведение родителя | Конкретные речевые формулы |
|---|---|---|---|---|
| | | | Предложить способ преодоления вместе. | угол? Нам ничего не грозит». |
| **Зависть / Ревность** | Отбирает чужие вещи. Обзывает соперника/брата. Демонстративно портит чужую вещь. Требует внимания только к себе. | Наказание за чувство («Как тебе не стыдно завидовать»). Сравнение не в пользу ребенка («А вот Петя хороший»). | Легализовать желание, вернуть ценность ребенку. Не ругать за ревность к младшему или зависть к другу, а показать, что его самого любят не меньше. Разделить желание и обладание. | «Тебе тоже очень хочется такой самокат, как у Саши. Он действительно классный. Трудно спокойно смотреть, когда у другого есть то, о чем ты мечтаешь. Но сейчас мы не можем его купить, давай запишем в список желаний». |
| **Грусть / Печаль** | Вялость, апатия. Тихий плач. Отказ от любимых игр и еды. | Насильственное веселье («Не плачь, на конфетку, улыбнись»). Раздражение («Хватит ныть на пустом месте»). | Дать время отгрустить. Побыть рядом, не пытаясь немедленно развеселить или переключить внимание. Физический контакт (погладить по спине, обнять). | «Ты грустишь, потому что сломалась твоя любимая башня. Тебе жаль своего труда. Хочешь, я просто побуду с тобой рядом? Когда ты будешь готов, мы попробуем починить ее вместе». |

## Рекомендации для родителей

*Называйте чувства.* Говорите малышу, что он сейчас чувствует (например: «Ты злишься, потому что мы уходим с площадки»).

*Не запрещайте эмоции.* Любая эмоция имеет право на жизнь (злость, обида, страх), важны лишь рамки их проявления.

*Изучайте вместе мир эмоций.* Обсуждайте поступки и мимику сказочных героев, задавайте вопросы: «Как думаешь, почему мишка расстроился?»

*Подавайте пример.* Открыто говорите о собственных эмоциях («Я устала», «Я рад(а) нашей прогулке»). Будьте честны в своих чувствах и не

прячьте от ребенка свои эмоции за маской «идеального родителя». Если вы устали или расстроены, скажите: «Я сейчас очень устала на работе и немного раздражена, поэтому мне нужно 10 минут побыть в тишине. Это не из-за тебя, я тебя люблю. Просто мне нужно отдохнуть». Это научит ребенка бережно относиться к чужим чувствам и границам.

*Давайте выход гневу.* Используйте безопасные способы снятия агрессии: порвать бумагу, побоксировать подушку, порисовать «каляки-маляки».

### Коротко о важном

Главное в развитии эмоциональной сферы – научить ребенка понимать, называть и безопасно выражать свои эмоции, а также замечать и понимать эмоциональное состояние других людей.

*Правило зеркала.* Ребенок учится справляться с эмоциями, копируя поведение взрослого. Если родитель в ответ на крик ребенка сам начинает кричать, ребенок быстро усваивает, что крик – это норма общения.

*Правило разделения «эмоция – поведение».* Любая эмоция ребенка имеет право на ее проживание. Ограничивать можно только деструктивные действия (драку, агрессию, порчу имущества).

## 4.1.6. Развитие волевой сферы

***Главные вопросы о развитии волевой сферы:***
*Понятие воли как способности сознательно управлять своим поведением.*
*Структура волевого акта.*
*Игры с правилами и выполнение поручений как средства тренировки произвольности.*
*Рекомендации родителям по формированию воли у ребенка.*

**Воля** – способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние препятствия[61]. Воля – это способность сознательно управлять своим поведением, принимать решения на основе мышления и направлять действия на достижение поставленной цели.

В дошкольном детстве ребенок учится управлять не только своим телом, но и своими чувствами и действиями. В этом возрасте возникает соподчинение мотивов (борьба между «хочу» и «надо»)[62].

[61] *Першина Л.А.* Общая психология / Л.А. Першина. – М. : Академ. проект, 2004. – 446 с.

[62] *Мухина В.С.* Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учеб. для студентов, обучающихся по пед. специальностям / В.С. Мухина. – 9-е изд., стер. – М. : Академия, 2004. – 452 с.

В процессе воспитания в семье формируется социальный мотив (желание помочь кому-либо, сделать для кого-либо), он побеждает непосредственное ситуативное желание ребенка[63].

Развитие волевой сферы ребенка представляет собой процесс формирования способности к сознательному управлению своим поведением, эмоциями и поступками для достижения поставленных целей.

Мотивом мы называем то объективное, в чем эта потребность конкретизируется в данных условиях и на что направляется деятельность как на побуждающее ее[64].

В сюжетно-ролевой игре через подчинение правилам роли у дошкольника рождается сознательное управление своими действиями и эмоциями[65].

Ученые выделяют три главных признака волевого акта у дошкольника:

– *Целенаправленность*: в старшем дошкольном возрасте (5–7 лет) развивается целенаправленность действий – умение ставить цель, удерживать ее и сопоставлять с ней полученный результат.

– *Установление взаимозависимости между целью действий и их мотивом* (то самое соподчинение мотивов, когда социальный или идеальный мотив начинает управлять целью вопреки сиюминутному желанию).

– *Внутренний самоконтроль*: возрастает регулирующая роль речи в выполнении действий (переход от выполнения словесных инструкций взрослого к самоинструкциям и внутренним приказам)[66].

Воля ребенка формируется постепенно: от неосознанных импульсивных реакций младенца до соподчинения мотивов и самоконтроля у старшего дошкольника.

*Этапы развития волевого действия (структура волевого акта)*[67]

Волевое действие дошкольника проходит три обязательных этапа, которые усложняются с возрастом.

*Первый этап.* Постановка цели и зарождение намерения (младший дошкольный возраст). Цель часто диктуется внешними обстоятельствами или предметом (увидел яркий пластилин – захотел лепить). Цели неустойчивы.

---

63 *Леонтьев А.Н.* Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев; под редакцией и с предисловием Д.А. Леонтьева. – 5-е, испр. и доп. изд. – М. : Смысл, 2020. – 526 с.

64 *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность: учеб. пособие для студентов вузов по направлению и спец. «Психология», «Клин. Психология» / А. Н. Леонтьев. – М. : Смысл : Academia, 2004. – 345 с.

65 *Эльконин Д.Б.* Психология игры / Д.Б. Эльконин. – М. : Советские учебники, 2025. – 380 с.

66 *Мухина В.С.* Возрастная психология: феноменология развития и бытия личности: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям «Педагогика и психология», «Социальная психология», «Педагогика»: в двух томах / В.С. Мухина. – М. : Наука, 2022. – 671 с.

67 *Урунтаева Г.А.* Детская психология: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Педагогическое образование» / Г.А. Урунтаева. – М. : Академия, 2013. – 334 с.

Старший дошкольник способен ставить цель самостоятельно, формулировать ее словесно и планировать шаги до начала работы (например, «сначала я построю гараж, а потом поставлю туда машинки»).

*Второй этап.* Исполнение и преодоление препятствий. Препятствия бывают внешними (отвлекающие шумы, новые игрушки) и внутренними (усталость, лень, нежелание доводить до конца скучную работу). Дошкольнику трудно преодолевать препятствия только за счет внутренних усилий. Ему необходима внешняя опора, то есть помощь или пример взрослого, игровая роль или наглядный стимул.

*Третий этап.* Оценка результата. Ребенок сопоставляет то, что у него получилось, с изначально поставленной целью. В старшем дошкольном возрасте возникает чувство удовлетворения от преодоления трудностей («Я сам смог!», «Я сама смогла!»), что укрепляет волевой потенциал.

*Условия развития воли у ребенка дошкольного возраста*

Необходимо речевое опосредование, поскольку воля ребенка развивается через речь[68]. Сначала ребенок выполняет то, что просит взрослый. Затем он начинает проговаривать свои действия вслух («Сейчас я возьму синий карандаш...»), и постепенно речь переходит во внутренний план, становясь инструментом самоконтроля.

Важна игровая деятельность. Именно в сюжетно-ролевой игре (игра в «семью», «магазин») ребенок добровольно берет на себя правила роли (например, сторож не должен двигаться) и действует в соответствии с этим правилом. Желание соответствовать роли у ребенка сильнее, чем сиюминутное «хочу». Игра – главный «тренажер» произвольности (следовать в соответствии с правилом).

Появление идеального мотива. К концу дошкольного возраста ребенка начинают привлекать не только материальные награды (сладости, игрушки), но и моральные стимулы: похвала взрослого, статус «помощника», радость другого человека.

Понимание особенностей развития нравственно-волевых качеств детей помогает педагогам и родителям создавать условия для развития гармоничной личности каждого ребенка с учетом его особенностей. Волевые качества не возникают сами по себе, а формируются в практической деятельности через преодоление препятствий. В раннем и младшем дошкольном возрасте ребенок учится управлять своими желаниями и движениями, подчиняться правилам, установленным в семье и в детском саду. В старшем дошкольном возрасте ребенок учится управлять своим настроением и поведением, появляется соподчинение мотивов (желание «хочу» уступает понятию «надо»)[69].

---

[68] *Выготский Л.С.* История развития высших психических функций. / Л.С. Выготский. – М. : Издательство Юрайт, 2025. – 336 с.

[69] *Кошелева А.Д.* Эмоциональное развитие дошкольников: учеб. пособие для студентов фак. дошк. образования высш. пед. учеб. заведений / А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда, О.А. Шаграева; под ред. О.А. Шаграевой, С.А. Козловой. – М. : Academia, 2003. – 166 с.

В таблице 22 представлены этапы развития воли у детей от рождения до поступления в школу.

*Таблица 22*

**Этапы развития воли от рождения до семи (восьми) лет**

| Возраст | Особенности развития воли |
|---|---|
| **От рождения до 1 года** | Воля в привычном понимании отсутствует. Поведение носит импульсивный и реактивный характер.<br>Ребенок реагирует на внешние раздражители (голод, дискомфорт, яркие игрушки). К концу года появляются первые целенаправленные действия (например, дотянуться до погремушки). |
| **От 1 года до 3 лет** | Формируются истоки волевого действия. Появляется кризис трех лет («Я сам!»).<br>Ребенок начинает отделять себя от взрослого. Возникают первые сознательные желания, которые часто сталкиваются с запретами. Активно развивается целеустремленность в предметной деятельности (построить башню, собрать пирамидку). |
| **3-4 года** | Действия начинают подчиняться словесной инструкции взрослого.<br>Ребенок может ненадолго удержать цель задания. Однако его легко отвлечь ярким внешним фактором или новой игрушкой. |
| **4-5 лет** | Появляется соподчинение мотивов (ребенок может отложить интересную игру ради выполнения важного поручения).<br>Развивается способность сдерживать свои импульсивные желания в простых ситуациях. Огромную роль начинает играть сюжетно-ролевая игра, где правила обязательны для выполнения. |
| **5-7(8) лет** | Формируется произвольность поведения и закладывается базис волевых качеств для обучения в школе.<br>Ребенок способен планировать свои действия. Он может удерживать цель даже при возникновении трудностей. Появляется самооценка и способность контролировать свои эмоции и поведение без постоянного надзора взрослых. |

## Рекомендации для родителей

*Самостоятельность*: не делайте за ребенка то, что он может сделать сам (одеться, убрать игрушки), лишь подсказывайте при необходимости.

*Режим дня*: соблюдайте понятный распорядок, который приучает к дисциплине и организации.

*Преодоление трудностей*: ставьте задачи, требующие небольшого усилия (дорисовать картинку, завязать шнурок), постепенно усложняя их.

*Правила поведения*: устанавливайте постоянные и ясные требования, которые выполняют все члены семьи.

*Оценка усилий*: хвалите дошкольника не только за идеальный результат, но и за старание справиться с задачей.

*Играйте в игры с правилами*, которые учат ребенка ждать своей очереди и соблюдать ограничения.

*Примеры игр для развития волевой сферы*[70]

Игра «Да и нет не говорите» (модификация традиционной игры). Ребенку задают вопросы, на которые он должен отвечать, не используя запрещенные слова («да», «нет») и названия цветов. Это развивает внутреннее торможение и речевой самоконтроль.

Игра «Замри» / «Море волнуется раз». По сигналу взрослого ребенок должен мгновенно прекратить движение и удерживать позу. Это развивает мышечный контроль и способность тормозить двигательные импульсы.

Игра «Пожалуйста». Ребенок выполняет команды ведущего только в том случае, если тот произнес вежливое слово «пожалуйста». Это развивает устойчивость внимания и умение сдерживать импульсивный запуск действия[71].

Сюжетно-ролевая игра с открытыми правилами (например, «Больница», «Магазин», «Дочки-матери»). В игре ребенок добровольно берет на себя роль (например, «врач», «продавец») и ради этой роли подчиняет свои желания правилам («пациент» должен выполнять то, что говорит «врач»). Желание соответствовать образу сильнее, чем детская неусидчивость[72].

## Коротко о важном

У дошкольников воля только начинает формироваться. Главная особенность этого возраста – переход от непроизвольного поведения к произвольному. Ребенок учится ставить простые цели, управлять своими желаниями, подчинять их правилам и сдерживать сиюминутные эмоции.

Помните, что ребенок копирует поведение родителей. Показывайте умение доводить начатое дело до конца и сдерживать сиюминутные порывы.

Четкий распорядок дня (сон, еда, прогулки в одно и то же время) развивает внутреннюю дисциплину.

Закрепите за ребенком постоянную обязанность по дому (убрать свои игрушки, полить цветы, расставить на столе тарелки).

Не стремитесь делать за ребенка то, с чем он может справиться сам (одевание, чистка зубов, помощь в домашних делах).

Если у ребенка не получается рисунок или постройка, не делайте это за него. Направьте наводящими вопросами и похвалите за приложенные усилия, а не за идеальный результат.

---

[70] *Смирнова Е.О.* Психология и педагогика игры: учебник и практикум для вузов / Е.О. Смирнова, И.А. Рябкова. – М. : Издательство Юрайт, 2026. – 223 с.

[71] *Гуткина Н.И.* Психологическая готовность к школе / Н.И. Гуткина. – 4-е изд. – СПб. и др. : Питер, 2004. – 205 с.

[72] *Эльконин Д.Б.* Психология игры / Д.Б. Эльконин. – М. : Советские учебники, 2025. – 380 с.

## 4.1.7. Развитие внимания

***Главные вопросы о развитии внимания:***
*Понятие внимания и его виды: непроизвольное и произвольное.*
*Физиологическая основа развития внимания.*
*Возрастные изменения внимания в дошкольном возрасте.*
*Рекомендации родителям по развитию внимания.*

**Внимание** – это психическая активность человека, избирательная направленность (сфокусированность) его деятельности на конкретном объекте, явлении или образе при одновременном отвлечении от всего остального. Внимание не имеет своего отдельного продукта, но поддерживает и направляет познавательные процессы – восприятие, мышление, память. Другими словами, внимание – это *направленность и сосредоточенность психической деятельности человека* на определенном объекте или деятельности[73].

*Различают следующие виды внимания:*

– непроизвольное, возникающее само по себе, без усилий, в ответ на новые, яркие, громкие возбудители внимания (предметы или их качества – цвет, яркость, блеск, звук, движение, запах и др.);

– произвольное, требующее воли и определенных усилий (труда), когда человек сам принимает решение, что нужно делать, на чем сосредоточиться в данный момент времени;

– постпроизвольное, которое появляется после произвольного, если занятие становится интересным и доступным.

Внимание характеризуют по следующим свойствам:

– объем – сколько разных единиц информации мозг может удержать в один момент времени;

– концентрация – сила погружения в одну задачу;

– устойчивость – как долго держится фокус внимания без утомления;

– распределение – умение выполнять два-три дела;

– переключение – быстрота перехода от одной мысли к другой.

Внимание у детей развивается от простого к сложному через смену его главных видов: непроизвольного, произвольного и элементов постпроизвольного. Этот процесс идет постепенно по мере роста мозга и накопления жизненного опыта.

[73] *Добрынин Н.Ф.* Психология внимания: хрестоматия / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, Фак. психологии. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : АСТ : Астрель, 2008. – 700 с.

### Этапы развития внимания

*Непроизвольное внимание (младенчество и ранний возраст).* Малыш реагирует на яркие цвета, резкие звуки и сильные движения. Он не может долго удерживать мысль сам, фокус внимания легко переключается на новый объект, прежде всего на человека, вызывающего положительные эмоции или непосредственно связанные с потребностями ребенка.

*Произвольное внимание (дошкольный возраст).* Ребенок учится управлять фокусом внимания в связи с необходимостью выполнить определенное действие, решить задачу – коммуникативную, познавательную, творческую. Большую роль при этом играет речь: проговаривая действия вслух, дети учатся концентрироваться.

### Особенности развития внимания у детей от рождения до школы

Уже в *период новорожденности* начинает функционировать система внимания, обеспечивающая начальные формы познавательной деятельности – восприятие внешней информации. Условия для избирательного зрительного восприятия создаются благодаря наведению взора на движущийся объект и слежению за ним с помощью глазных движений. Это так называемое открытое экзогенное непроизвольное внимание, в реализации которого участвуют подкорковые структуры и зрительная кора. С функционированием этой формы внимания связано преимущественное восприятие новорожденными движущихся объектов. В течение *первых трех месяцев* по мере включения в восприятие теменных отделов коры больших полушарий существенно изменяются механизмы внимания: уже не только перемещение знакомого объекта, но и новые неподвижные объекты в равной мере начинают привлекать внимание младенца, т.е. появляется способность к выделению параметра новизны, что возможно только при сравнении нового со знакомым.

Важнейшей составляющей привлечения внимания к внешним стимулам у младенцев первого полугодия жизни является *эмоциональная реакция на новизну,* проявляющаяся в комплексе оживления в виде улыбки, вокализации, поворота глаз, головы, движения рук в сторону нового объекта. Эмоциональная реакция на новизну обеспечивает мотивационный компонент внимания, продлевает контакт ребенка с объектом.

На ранних этапах развития эмоции являются важнейшим звеном системы интегральной саморегуляции поведения. У младенцев отсутствуют сложные формы когнитивного управления, а избирательность, направленность и интенсивность поведенческих реакций во многом определяются эмоциональной значимостью стимула. Показано, что положительные эмоции могут служить эффективным механизмом системы внутреннего подкрепления обучения. Считается, что именно положительные эмоции, возникающие у младенца второго полугодия жизни в связи с общением и совместной

предметно-манипулятивной деятельностью со взрослым, стимулируют потребность ребенка в понимании речи и активном овладении ею.

Качественные изменения в развитии эмоционально-мотивационных компонентов внимания, определяющие формирование когнитивной деятельности ребенка, происходят *во втором полугодии жизни* и связаны с появлением первых форм произвольной регуляции деятельности. Восьмимесячный младенец уже способен удерживать внимание в ожидании появления исчезнувшего эмоционально привлекательного объекта (убранной игрушки или экспериментатора, спрятавшегося за дверью после игры). Этот вид поведения (ожидание, антиципация) существенно отличается от наблюдающегося в первом полугодии жизни, когда исчезнувший из поля зрения предмет исчезает и из поля сознания младенца. Биологическим условием качественных преобразований мозговой организации внимания и появления первых форм произвольной регуляции деятельности во втором полугодии жизни является *морфофункциональное созревание лобной коры и ее связей с другими структурами мозга. В то же время на этом возрастном этапе малыш легко отвлекается на различные* раздражители окружающей обстановки, из-за чего часто не выполняет инструкцию.

*От девяти месяцев до одного года* возможности ребенка растут, расширяется арсенал действий, которые он может выполнить по просьбе взрослого. Возраст 9–12 месяцев является значимым в развитии таких способностей ребенка, как подавление непосредственных реакций, преодоление зависимости от ярких характеристик внешней среды. При этом реакции ребенка носят нестойкий характер и, как правило, не избирательны. Яркие предметы окружающей обстановки все еще оказываются для него более привлекательными, а его действия часто определяются раз возникшим стереотипом.

Только к *началу второго года жизни* становится возможным отсроченное выполнение инструкции. Способность сопротивляться отвлечению является одним из важнейших компонентов произвольной регуляции деятельности. Появление этой способности к концу первого года жизни связано с определенными изменениями функциональной организации мозга, свидетельствующими о «встраивании» лобных долей в функциональные системы за счет созревания их связей с другими областями мозга. Однако только *к двум с половиной – трем годам* ребенок становится способным подчинять свои действия инструкции взрослого, а ее регулирующая роль приобретает стойкий характер.

*В дошкольном возрасте* познавательная потребность проявляется как стремление к новым впечатлениям, при этом новизна окружающих ребенка объектов является ведущим фактором привлечения внимания. При этом к предпочтению новизны прибавляется и стремление к разнообразию. Развитие корковых механизмов переработки информации определяет

постепенное вытеснение «эмоциональных» составляющих непроизвольного внимания «когнитивными» и формирование механизмов избирательной активации.

Уже в самом начале дошкольного периода в когнитивной деятельности ребенка происходят существенные изменения, связанные с совершенствованием процессов произвольной регуляции, которая на этом этапе индивидуального развития осуществляется еще по внешней инструкции, исходящей от взрослого. Дети в 3,5 года способны выполнять задания, содержащие конфликт между требуемым называнием изображения и его привычным смыслом. В то же время, когда инструкция предполагает выполнение программы, состоящей из нескольких действий, и предусматривает не простое их чередование, а более сложную последовательность, выполнение ее ребенком 3–3,5 лет оказывается подверженным влиянию инертного стереотипа. Только к 4–4,5 годам выполнение такой программы становится доступным ребенку.

В дошкольном возрасте наблюдается интенсивное развитие функций произвольной регуляции – управляющих функций мозга (УФ), обусловленное, с одной стороны, созреванием нисходящих влияний лобной коры на другие корковые зоны и глубинные структуры головного мозга, а с другой – социальными факторами, среди которых ключевым является переход к систематическому обучению.

К концу дошкольного детства исследователи отмечают признаки становления процессов, позволяющих справляться с импульсивностью в поведении. Существенные изменения наблюдаются и в усвоении сложных программ деятельности, что может быть связано с увеличением объема рабочей памяти, которая является одной из основных функций лобных долей головного мозга.

Специальное нейропсихологическое исследование функций произвольной регуляции деятельности у детей от 3 до 7 лет в лаборатории нейрофизиологии когнитивного развития Института развития, здоровья и адаптации ребенка выявило существенный рост эффективности этих функций в дошкольном возрасте. Особенно это заметно в отношении возможностей усвоения инструкций и алгоритмов деятельности, а также возможностей переключения, в частности, при графомоторной деятельности, необходимой для формирования навыка письма. В целом, младшим дошкольникам приходилось часто повторять инструкцию, демонстрировать ее (в случае моторной программы) или даже включать этап тренировки перед непосредственным выполнением задания. Такое привлечение к цели на этапе подготовки к заданию способствовало повышению эффективности деятельности детей от 3 до 5 лет, что можно использовать в качестве корректирующей или развивающей процедуры при выполнении различных заданий в этом возрасте. При этом способность самостоятельного создания

стратегий деятельности у дошкольников остается значительно незрелой, развитие данного компонента становится заметным лишь при переходе к предшкольному возрасту. Исследование избирательной регуляции также выявило существенный прогресс по отдельным показателям. У детей от 3 до 5 лет выявлены трудности подавления непосредственных реакций, мало регулируемая даже извне импульсивность, трудности переключения от одного элемента программы к другому, особенно в графомоторной деятельности, инертность при необходимости смены алгоритма деятельности и трудности самостоятельного устойчивого поддержания усвоенной программы. Все это свидетельствует, с одной стороны, о *нецелесообразности специального обучения детей младшего и среднего дошкольного возраста навыкам чтения и письма*, а с другой стороны, о необходимости целенаправленного формирования избирательной произвольной регуляции действий, способности к удержанию программы из нескольких элементов и планированию последовательности собственных действий как условий формирования этих навыков в будущем.

**Развитие произвольной регуляции движений**

В процессе индивидуального развития все движения, которые осваивает ребенок сам или те, которым его учат взрослые – это произвольные движения. Учится ли он ходить или бегать, складывать кубики или завязывать шнурки, выводит первые каракули или осваивает сложность застегивания или расстегивания пуговиц – он осваивает произвольные движения.

Произвольные движения – филогенетически самые молодые, но и самые сложные, отражающие способность человека формировать последовательность действия, предвидеть результат, вносить коррекцию по ходу действия. Многочисленные исследования показали, что управление движениями осуществляется с помощью интеграции большого числа систем, куда включены системы обработки сенсорной информации, системы памяти о нормативах и категориях внешнего мира, выработанных в процессе развития.

Особая роль в организации движений принадлежит лобным отделам коры больших полушарий, с помощью которых осуществляется программирование движений, их временная организация, контроль за реализацией программы.

Развитие произвольных движений в онтогенезе идет по пути преодоления врожденных рефлекторных реакций и формирования механизмов центрального коркового контроля, позволяющих осваивать и осуществлять необходимые сенсомоторные координации, которые в свою очередь являются основой формирования новых сложно-координированных двигательных действий и навыков.

*Период новорожденности* (первые 10 дней) характеризуется практическим отсутствием произвольных движений. В этом возрасте, несмотря

на функционирование отдельных областей коры (зрительной, слуховой, сенсомоторной), система их взаимосвязей еще не сформирована, что затрудняет участие коры больших полушарий в осуществлении двигательных реакций.

Наблюдаемая у детей первого месяца жизни спонтанная активность мышц верхних конечностей обусловлена повышенной синхронизацией двигательных единиц из-за недостаточного развития тормозного воздействия между ними. Возрастающее участие коры больших полушарий в регуляции движений, а также созревание мозжечка, базальных ядер и других нервных структур на первом году жизни ребенка способствуют уменьшению общего тонического напряжения мышц, установлению баланса активности мышц-антагонистов верхних конечностей и увеличению с 3–4 месяцев жизни амплитуды движений рук. С этого возраста ребенку становятся доступны элементарные манипуляторные действия с предметом. В этом возрасте дети уже тянутся к игрушке, захватывают ее, однако движения их нескоординированы, сопровождаются многими синкинезиями. В 5 месяцев ребенок овладевает способностью брать предмет двумя руками. В этом же периоде (от 4 до 6 месяцев) интенсивно развивается произвольная регуляция движений глаз, что обеспечивает получение пространственной зрительной информации и, во многом определяет развитие и совершенствование движений.

В возрасте 5–6 месяцев формируется единая зрительно-двигательная функциональная система, обеспечивающая регуляцию произвольных движений при хватании. К началу второго полугодия жизни развивается четкий зрительный контроль за движениями, появляются направленные движения руки к определенному предмету, захват его и удержание. С 10 месяца жизни наблюдается предварительное приспособление пальцев руки к форме объекта, который ребенок намеревается схватить. В этот же период отмечаются хватательные движения вслепую за счет предварительного нацеливания на предмет. Возникновение к первому году жизни подобных усложненных форм двигательной активности свидетельствует о начальных этапах способности центральной нервной системы к программированию движения и предвидению его результата.

С 5 до 12 месяцев совершенствуется координация активности мышц-антагонистов, нормализуется мышечный тонус, что связано с включением кортикальных тормозящих механизмов и повышением порога рефлекса на растяжение. К концу первого года жизни совершенствуются движения рук, ног, туловища ребенка, однако, практически все движения еще не очень точны, так как не сформирован баланс мышц-антагонистов, несовершенна нервно-мышечная регуляция, появляются новые движения и прежде всего ходьба. Очень интересны данные об особенностях ходьбы детей на начальных этапах. Как правило, это возраст от 9-10 до 13-15 месяцев. Результаты специальных исследований показали, что ходьба младенца на разных этапах возрастного развития имеет свою специфику, а совершенствование основных характеристик и структуры этих движений происходит значительно позднее.

Сложное двигательное действие формируется более длительно. При изучении формирования навыков рисования показано, что в 1,5 года малыш крепко зажимает карандаш или мелок в ладони, это очень ограничивает движения. В этом возрасте он не пытается еще изобразить что-то определенное, просто получает радость от самого процесса и способен «рисовать» с большим увлечением. В 2–3 года ребенок, как правило, держит карандаш или мелки, зажимая их пальцами. Этот способ, особенно при рисовании мелками, позволяет детям выполнять довольно сложные движения. Однако эти движения еще спонтанные, нестабильные, почти не ограничиваются в размерах. По результатам копирования простейших геометрических фигур можно судить и о возможностях зрительно-моторных координаций. Так, в два года ребенку доступно копирование вертикальной линии определенной длины, а в 2,5 года – копирование горизонтальной линии, в три года ребенок может скопировать круг.

К дошкольному возрасту усиливаются связи моторной коры с зрительными корковыми зонами и ассоциативными областями. Это приводит к значительному повышению эффективности центральной регуляции движений.

В 3,5–4 года ребенок уже умеет держать карандаш и довольно свободно манипулировать им. К этому возрасту совершенствуется координация движений и зрительно-пространственное восприятие, и это позволяет детям хорошо копировать. Они умеют передавать пропорции фигур, ограничивать протяженность линий и рисовать их относительно параллельными. Рисунки детей этого возраста разнообразны по сюжетам, они не только рисуют, но пытаются писать буквы, подписывая свои рисунки.

В 5 лет хорошо выполняются горизонтальные и вертикальные штрихи. Ребенок уже способен ограничивать длину штриха, линии становятся более ровными, четкими, и этому помогает изменение способа держания ручки.

Рисунки пятилетних детей показывают их способность выполнять вертикальные, горизонтальные и циклические движения. Они все чаще пишут буквы. Ребенок в 5 лет может хорошо скопировать квадрат, в 5,5 – треугольник. Вместе с тем показано, что в 5 лет механизмы управления циклическими и серийными движениями еще не достигают зрелого уровня.

К концу дошкольного возраста детям доступны любые графические движения, любые штрихи и линии, а регулярные занятия рисованием совершенствуют движения, тренируют зрительную память и пространственное восприятие, создавая основу для успешного обучения письму. «Опыты» письма шестилетних детей (с которыми специально не занимаются) показывают, что дети пишут многие буквы зеркально, не соблюдая размерность и соотношение штрихов, а попытки писать письменными буквами часто закрепляют неправильную конфигурацию, неверную траекторию движений. Таким образом, не только произвольная регуляция когнитивных процессов, но и произвольная регуляция двигательной активности в дошкольном,

и даже предшкольном возрасте, еще недостаточно сформирована для начала целенаправленного освоения навыков письма.

В таблице 23 представлены показатели нормативного развития внимания в раннем детстве.

*Таблица 23*

**Показатели нормативного развития внимания (ориентиры)[74]**

| Возраст | Характеристика внимания |
|---|---|
| **1,5 года** | Ребенок может сосредоточенно рассматривать книжку или игрушку в течение 2-3 минут. Легко отвлекается на любой новый стимул. |
| **2 года** | Может заниматься одним делом 5-7 минут. Начинает выполнять простые словесные поручения (из 1 действия). Замечает, если убрали его игрушку. |
| **2,5 года** | Может играть 10-12 минут. Способен заниматься, не отвлекаясь, если деятельность интересна. Начинает замечать ошибки у других (у куклы, у взрослого). |
| **3 года** | Удерживает внимание на деятельности до 15-20 минут. Может выполнять поручения из 2-3 последовательных действий. Появляются зачатки произвольного внимания – ребенок может «заставить» себя слушать неинтересное, но на короткое время. |

## Развитие зрительного восприятия

Развитие внимания неразрывно связано с целостным восприятием объектов внешнего мира. Процесс восприятия является важнейшей составляющей познавательной деятельности. На основе воспринимаемой информации создается образ внешнего мира, формируется индивидуальный опыт человека, его интеллект. Восприятие как активная психическая деятельность включает в себя разные операции: кодирование и анализ информации определенной сенсорной модальности в специализированных отделах мозга, обработку информации, опознание и идентификацию объекта, оценку его значимости.

Наиболее изучена мозговая организация зрительного восприятия, что определяется как высокой значимостью зрительной информации для формирования индивидуального опыта человека, так и широким вовлечением областей коры головного мозга в зрительную функцию. В процессе индивидуального развития по мере созревания структур мозга механизмы восприятия и его возможности претерпевает существенные изменения, что проявляется как на нейрофизиологическом, так и на поведенческом уровне.

*Новорожденный ребенок* реагирует преимущественно на движение объектов в поле зрения. Однако показана возможность рассматривания оформленных изображений, введенных в поле зрения и остающихся неподвижными. Зрительная система новорожденных позволяет им различать объекты, однако низкая острота зрения ограничивает это различение только

[74] Методы и приемы развития познавательных процессов у детей раннего возраста / В.Д. Пиханова. – Иркутск : ГАУ ЦППМиСП, 2026. – 55 с.

крупными объектами. Вместе с тем, новорожденный ребенок различает лица людей, выделяя (дольше фиксируя взор) на лице со взором, направленным на него, чем на лице со взором, направленным в сторону. Ограничения возможностей зрительного восприятия связаны с недостаточной зрелостью нейронных сетей коры головного мозга, которые обеспечивают выделение, обработку и интеграцию зрительной информации (зрительных проекционных и ассоциативных зон), а также систем, которые «настраивают» зрительные нейронные сети на обработку той информации, которая нужна для достижения цели поведения (систем внимания).

*В младенческом возрасте* зрительное восприятие претерпевает интенсивные изменения от первичного анализа отдельных признаков изображения до активного восприятия с элементами обобщения и невербальной категоризации. Уже в течение первых двух месяцев созревание зрительных путей обеспечивает увеличение скорости проведения сигнала. К двум месяцам существенно изменяется характер глазных движений, фиксация взора становится согласованной и бинокулярной. Возникает возможность восприятия расстояния и величины объекта, наблюдаемая у детей 6–8-недельного возраста. Во втором полугодии жизни появляется возможность начальных форм обобщения и абстрагирования – функций, осуществляемых с участием ассоциативных областей коры. Обнаруживаются первичные процессы классификации и невербальной категоризации.

*На втором году жизни*, когда ребенок начинает ходить, расширяются возможности его самостоятельного ознакомления с внешним миром. В этом процессе важная роль отводится полимодальной конвергенции. Ребенок встречается с более разнообразной предметной средой, сам находит предметы, активно манипулирует с ними, выделяет их по речевой инструкции взрослого. Роль информации, поступающей по разным сенсорным каналам, состоит не только в формировании целостного образа, но и его коррекции на основе обратных связей. Возможность одновременного рассматривания предмета и его ощупывания является важным фактором корректировки зрительного образа информацией, поступающей по тактильному каналу. Нейрофизиологической основой формирования образа предмета на основе полимодальной информации является наличие зрительных сенсорных входов во многие области коры, включая моторную и премоторную зоны.

Несмотря на то, что *ранний и дошкольный возраст* является периодом интенсивного созревания структур, осуществляющих анализ зрительной информации, все звенья зрительной афферентной системы, включая сетчатку, сохраняют у детей этого возраста черты незрелости. В 3–4 года сохраняется присущее младенческому и раннему детскому возрасту тесное взаимодействие зрительного восприятия и двигательных действий. Практические манипуляции с объектом (схватывание, ощупывание) являются необходимым фактором зрительного опознания на этом этапе развития. В этом возрасте

образы, формирующиеся в результате взаимодействия рассматривания и ощупывания, носят еще фрагментарный характер.

Особого внимания с точки зрения развития когнитивной деятельности в дошкольном возрасте заслуживает проблема восприятия деталей изображения и целостного зрительного образа. Долгое время считалось, что чем младше ребенок, тем труднее ему выделить и распознать отдельные детали изображения. В связи с чем большинство развивающих методик включает задания на сравнение изображений и поиск общих деталей (отдельных признаков) в них. Однако специальные исследования зрительного восприятия на глобальном (целое) и локальном (детали) уровне продемонстрировали относительную незрелость восприятия именно целого образа и доминирование внимания к деталям даже у детей 5–6 лет. Причем формирование способности синтеза целого из деталей к 7–8 годам связано с созреванием лобных зон коры и их регулирующих влияний на процессы обработки информации. Следовательно, развивающие занятия с детьми дошкольного возраста не стоит направлять исключительно на развитие избирательного зрительного внимания, а должны включать задания, связанные с объединением деталей в единые зрительные структуры.

### Рекомендации для родителей

В основе внимания лежит интерес. Чем интереснее и разнообразнее будут игры и забавы, которые вы предлагаете ребенку, тем более эффективно будет развиваться произвольное внимание.

Превращайте скучные задания в веселые игры на поиск отличий, лабиринты или графические диктанты.

Учитывайте круг интересов и увлечений ребенка. Привлекайте его внимание к другим процессам и явлениям.

Постоянно развивайте внимание ребенка, советуя ему что-то увидеть, рассмотреть, описать, сравнить, найти или положить на место. Используйте для этого различные игры, домашнюю уборку, прогулки на свежем воздухе, поездки, походы и др.

Не отвлекайте малыша, когда он занят каким-то важным делом (играет, конструирует, делает тоннель в песочнице).

Устраняйте помехи. Убирайте из зоны видимости лишние гаджеты, игрушки и яркие отвлекающие предметы во время занятий.

Делайте короткие перерывы на физическую зарядку каждые 15–20 минут, чтобы снять статичное напряжение.

### Коротко о важном

Развитие внимания у детей раннего возраста строится на играх, смене деятельности и эмоциональном общении. Основные правила включают использование интересных ребенку предметов (для привлечения внимания), соблюдение режима дня и минимизацию лишних раздражителей (шум,

громкая музыка, яркий свет и др.). Главные инструменты управления вниманием – новизна, яркость, эмоциональность и действие. Привлекайте внимание ребенка взглядом, жестом, словом, интонацией, новой игрушкой.

## 4.1.8. Дети с особенностями (леворукие, медлительные, с признаками СДВГ)

***Главные вопросы о детях с особенностями:***
*Понятие леворукости, медлительности и СДВГ как индивидуальных вариантах развития.*
*Причины возникновения леворукости, медлительности и СДВГ.*
*Основные проявления леворукости, медлительности и СДВГ в дошкольном возрасте.*
*Рекомендации родителям по поддержке и адаптации детей с этими особенностями.*

**Дети с особенностями** – это дети, чье физическое, психическое, речевое или эмоциональное развитие требует создания особых условий воспитания, обучения и адаптации в обществе[75].

**Леворукость** – один из вариантов мануальной асимметрии – предпочтение в процессе деятельности левой руки, б**о**льшая ловкость, координированность, лучшая способность к сложным и тонким действиям, более высокая точность и скорость движений левой руки[76].

**СДВГ** – комплекс особенностей в развитии ребенка: невнимательность, отвлекаемость, импульсивность в социальном поведении и интеллектуальной деятельности, повышенная физическая активность при нормальном уровне интеллектуального развития. Самые первые признаки гиперактивности наблюдаются в возрасте до семи лет[77].

**Медлительность** – это типологическая особенность нервной системы человека, его «личный темп». Это не лень, не желание делать все медленно назло взрослым, не проблемы интеллекта[78].

---

[75] *Архипова Е.Ф.* Организация работы с детьми, имеющими особые образовательные потребности / Е.Ф. Архипова // Современное дошкольное образование: теория и практика. – 2015. – № 6(58). – С. 26-30.

[76] *Безруких М.М.* Леворукий ребенок в семье и дома: методические рекомендации для педагогов и родителей / М.М. Безруких: ФГБНУ «Институт возрастной физиологии Российской академии образования». – М., 2017. – 26 с.

[77] *Монина Г.Б.* Гиперактивные дети: психолого-педагогическая помощь: монография. / Г.Б. Монина, Е.К. Лютова-Робертс, Л.С. Чутко. – СПб. : Речь, 2007. – 186 с.

[78] *Кольцова М.М.* Медлительные дети: обучение, развитие, адаптация. / М.М. Кольцова. – СПб. : Речь, 2003. – 94 с.

Леворукость, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) и медлительность – все это варианты развития, которые нередко воспринимаются окружающими как «неудобное» поведение или недостаток воспитания. Однако за каждым из этих проявлений стоят объективные механизмы индивидуального развития, игнорирование которых способно навредить здоровью, самооценке и учебной успешности ребенка. Понимание природы этих особенностей и выстраивание на его основе индивидуальной стратегии поддержки – ключевое условие благополучного развития и социализации таких детей.

Рассмотрим названные особенности более подробно.

*Леворукость* проявляется как устойчивое предпочтение левой руки в деятельности: она оказывается более ловкой и координированной, лучше справляется с точными и сложными движениями[79].

Современные знания позволяют выделить несколько вариантов леворукости: генетическая, компенсаторная, вынужденная.

Генетическая леворукость передается по наследству. У детей с этим вариантом (при отсутствии факторов риска) не выявлено отличий от праворуких сверстников в темпах созревания мозга, интеллектуальном развитии, речи, моторике, восприятии и других познавательных функциях.

Компенсаторная (патологическая) леворукость связана с неблагоприятными факторами в раннем развитии, которые могут приводить к изменениям в работе мозга. В таких случаях леворукость нередко сочетается с трудностями в развитии речи, восприятия и моторных функций. Важно подчеркнуть: леворукость здесь не причина нарушений, а сопутствующий признак.

Вынужденная (социально обусловленная) леворукость формируется под влиянием внешних обстоятельств: например, из-за травмы правой руки или особенностей нервно-мышечной регуляции в раннем возрасте ребенок чаще использует левую руку, она становится для него более удобной.

На практике нередко встречается и обратный случай – вынужденная праворукость, то есть ситуация, когда изначально леворукого ребенка переучили пользоваться правой рукой.

*В каком возрасте складывается предпочтение определенной руки?*

Начиная с 16–20 недель и до 2 лет происходят волнообразные изменения ведущей руки, с 2 до 4–5 лет руки практически равноценны и одинаково активны, причем большая часть действий совершается обеими руками и только в возрасте 4 лет формируется стойкой предпочтение одной из рук, а к 5 годам устанавливается окончательное доминирование правой или левой руки. В то же время степень выраженности леворукости по ряду признаков усиливается,

[79] *Безруких М.М.* Леворукий ребенок / М.М. Безруких. – 2-е изд., дораб. – М. : Вентана-Граф, 2004. – 63 с.

по крайней мере, лет до 9–10, что связано с возрастным формированием механизмов регуляции движений и совершенствованием двигательных действий.

*Нужно ли переучивать леворукого ребенка?*

Переучивание может отрицательно отразиться на росте и развитии ребенка, осложнить процесс адаптации к школе, привести к серьезным нарушениям здоровья. Специальные исследования показали, что у переученных левшей (даже если в процессе переучивания не было особых сложностей) на всю жизнь остается более тонкая координация левой руки. Очень часто переученные левши только пишут правой рукой (причем почерк их, как правило, далек от совершенства), а все остальные бытовые и профессиональные действия выполняют все же левой рукой.

Важно определить ведущую руку перед школой в тот момент, когда ребенок впервые берет в руки ручку. Почему? Во-первых, потому, что именно в этом возрасте ребенок учится правильно держать карандаш, ручку, учится писать и необходимо, чтобы он выполнял эти сложные действия ведущей рукой. Во-вторых, еще до школы необходимо, чтобы родители знали об особенностях развития леворуких детей и могли при необходимости провести профилактическую работу до начала систематических занятий в школе, а также решить все вопросы с будущим учителем.

*Психолого-педагогические характеристики леворуких детей*

Ученые до сих пор не нашли четких доказательств того, что леворукие и праворукие дети принципиально отличаются по творческому потенциалу, интеллекту, эмоциональности или художественным способностям. Нельзя сказать, что левши более творческие или, наоборот, менее способные: подобные утверждения нужно проверять и подтверждать серьезными исследованиями.

Важно, что у левшей и правшей очень много индивидуальных особенностей. Среди леворуких есть те, кто легко справляется со сложными задачами, и те, кому нужна дополнительная поддержка; то же самое верно и для праворуких. Кто-то очень чувствительный, кто-то спокойнее реагирует на перемены, и это никак не связано напрямую с тем, какой рукой ребенок держит ложку или рисует. Есть еще много других непохожих ни на кого и отличающихся от всех и леворуких, и праворуких детей. И это еще раз подтверждает: леворукость – индивидуальный вариант нормы.

До школы следует научить ребенка держать правильно ручку и карандаш: леворукий ребенок может держать ручку выше, чем праворукий (на расстоянии примерно 3–4 см от кончика стержня).

У леворуких детей довольно часто отмечается несформированность зрительно-пространственного восприятия (способности сориентироваться в том, где находится какой-либо предмет, оценить, как расположены объекты по отношению друг к другу и к самому ребенку) и зрительно-моторных

координаций. Для их развития можно воспользоваться следующими упражнениями: «графический диктант» когда взрослый диктует: «две клеточки вниз, три вправо, одна вверх, одна влево», а ребенок выполняет это задание; поиск одинаковых фигур или предметов, или, наоборот, поиск различий (так еще формируется внимание и зрительная память); складывание фигуры из разрезанных частей или геометрических фигур; собирать пазлы.

При письме, рисовании, чтении свет должен падать с правой стороны (чтобы тень от руки не закрывала текст). Однако в группе детского сада это сделать практичности невозможно, иначе ребенок будет сидеть спиной к доске и воспитателю. Желательно посадить леворукого ребенка у окна, слева за столом. Там больше освещение, а кроме того, он не будет мешать соседу, работающему правой рукой. Дома необходимо поставить лампу справа.

*Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)* – расстройство развития, основными проявлениями которого являются устойчивые, не соответствующие возрасту ребенка, трудности концентрации и поддержания внимания, повышенная двигательная активность и импульсивность[80].

Отдельные случаи рассеянности, непоседливости, эмоциональной несдержанности или непослушания сами по себе не свидетельствуют о наличии СДВГ, равно как и, связанные с этими проявлениями, нарушения в учебе, поведении, общении с социальным окружением[81]. Несмотря на то, что подобные проявления заметно затрудняют обучение, общение или повседневную деятельность ребенка, для обоснованного заключения о наличии или отсутствии у ребенка СДВГ эти признаки должны быть выраженными, сохраняться продолжительное время, проявляться в разных условиях – и дома, и в дошкольной образовательной организации.

Родители, воспитатели и педагоги не могут самостоятельно устанавливать ребенку диагноз СДВГ на основании наблюдений, анкет или перечня отдельных признаков. Диагностика предполагает комплексное обследование: изучение истории развития и состояния здоровья ребенка, оценку его поведения в разных ситуациях, получение сведений от родителей и педагогов, а также исключение других причин невнимательности, гиперактивности и импульсивности. Заключение о наличии или отсутствии СДВГ должен делать квалифицированный медицинский специалист. Задача педагога и родителей – описать наблюдаемые трудности без использования диагноза и обратиться за профессиональной консультацией[82].

---

[80] *Заваденко Н.Н.* Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Н.Н. Заваденко. – М. : Academia, 2005. – 255 с.

[81] *Фесенко Ю.А*. Коррекционная психология: синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей: учебник для вузов / Ю.А. Фесенко, Е.В. Фесенко. – М. : Издательство Юрайт, 2026. – 287 с.

[82] Дети с СДВГ: причины, диагностика, комплексная помощь: учебное пособие / под ред. М.М. Безруких. – М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2009. – 247 с.

Наиболее часто СДВГ диагностируется в дошкольном возрасте в связи с признаками моторной недостаточности, нарушениями статики, беспокойством и чрезмерной подвижностью, эмоциональной неуравновешенностью, вспыльчивостью и другими настораживающими родителей и специалистов проявлениями. В особенности в случаях сопутствующих неврологических проявлений: диффузной головной боли, связанной с определенным временем суток или индивидуально повышенными нагрузками, тиков, энуреза и других.

Отдельные признаки, однако, могут проявляться уже в первые месяцы жизни ребенка: повышенная чувствительность к внешним раздражителям, чрезмерный плач, нарушения сна, тремор и другие. Необходимо отметить, что данные симптомы не являются строго специфичными для СДВГ и могут быть связаны с другими причинами[83].

Развитие функций произвольной и эмоционально-мотивационной регуляции, повышение стрессоустойчивости, улучшение мыслительной деятельности, упражнения и игры способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Упражнения необходимо проводить ежедневно в течение 15–20 минут.

Гиперактивным детям чрезвычайно полезна работа с песком, крупой, водой, глиной, рисование с помощью пальцев. Все это помогает снять напряжение. А вообще, как считают психологи, работа здесь должна строиться по нескольким направлениям: снять напряжение и излишнюю двигательную активность, тренировать внимание и следовать за интересами ребенка, то есть пытаться проникнуть в его мир и вместе его анализировать. Например, если ребенок рассматривает что-то на улице, взрослому обязательно надо проследить за его взглядом и найти этот предмет, затем постараться удержать внимание малыша на нем, расспросить, что заинтересовало, и попросить подробно описать детали предмета, вместе их описать и прокомментировать.

Дети с замедленным темпом деятельности (медлительные) требуют особого педагогического такта. Их нельзя торопить или сравнивать с более быстрыми сверстниками. Главная задача взрослых – предоставить им дополнительное время на выполнение задач и обучать навыкам самоорганизации без излишнего давления[84].

Медлительность встречается по разным данным, у 10–22% детей, т.е. такой ребенок есть практически в каждом детском коллективе. Причины медлительности разные, а главная особенность медлительных детей – более

---

[83] Методические рекомендации для педагогов по организации мероприятий с обучающимися с СДВГ разного возраста с использованием техник развития дефицитарных функций / авт.-сост. Т.П. Волошенюк, Р.В. Демьянчук, Т.А. Колосова, Е.Э. Кац ; под науч. ред. Р.В. Демьянчука. – СПб. : [б.и.], 2020. – 93 с.

[84] *Кольцова М.М.* Медлительные дети: обучение, развитие, адаптация. / М.М. Кольцова. – СПб. : Речь, 2003. – 94 с.

низкая скорость любых действий, любой деятельности и всех движений. Как правило, у этой категории детей нет медицинских диагнозов и не диагностируются какие-либо выраженные отклонения/нарушения развития. Они учатся в образовательных организациях, но, как правило, их успеваемость находится на низком уровне, а психологическое состояние нередко требует коррекции[85].

Трудности, испытываемые детьми с низкой подвижностью нервных процессов, накладывают отпечаток на их характер: очень часто они становятся необщительными, замыкаются в себе. Все эти факты говорят о том, что медлительные дети нуждаются в помощи.

Необходимо тренировать подвижность нервных процессов у медлительных детей. Рекомендуются ежедневные игровые занятия дома и в детском саду в течение 10-15 минут. Желательно проводить тренировку медлительных детей отдельно от подвижных, которые быстрее овладевают требуемыми движениями и это обескураживает медлительных, создает у них суетливую спешку и тревожное состояние.

Воспитателям также рекомендуется проводить занятия в подгруппах, чтобы медлительные дети выполняли задания в своем темпе.

Главное правило организации жизни медлительного ребенка – это отказ от спешки, настрой на темп ребенка.

Помните, что медлительность (флегматичный темперамент или особенности нейродинамики) является врожденным свойством психики, которое невозможно изменить силой. Не переделывайте темп ребенка, напротив, адаптируйте быт и обучайте ребенка навыкам самоорганизации.

### Рекомендации для родителей

Помните, что леворукость – это индивидуальный вариант нормы, поэтому трудности, возникающие у левши, совсем не обязательно связаны с его леворукостью, такие же проблемы могут быть и у праворукого ребенка.

Не стремитесь любой ценой научить ребенка работать правой рукой, тем более настаивать на этом. Переучивание может привести к серьезным нарушениям здоровья.

Определите ведущую руку (желательно в 4-4,5 года) и не меняйте ее, даже если качество письма и рисования не будет вас удовлетворять.

Научите леворукого ребенка правильно сидеть за рабочим столом, правильно держать ручку, располагать альбом, книгу, тетрадь. Помните: свет при работе должен падать справа.

---

[85] *Логинова Е.С.* Знания учителей о психофизиологии детей с особенностями развития (дети с СДВГ, РАС, леворукие и медлительные дети) / Е.С. Логинова, М.М. Безруких, В.В. Иванов, К.В. Орлов // Новые исследования. – 2020. – № 4 (64). – С. 46–73.

При обучении ребенка письму используйте «Прописи для леворуких детей»[86]. Помните: методика безотрывного письма *неприменима* при обучении леворуких детей.

## Коротко о важном

Наличие у ребенка леворукости, признаков СДВГ, медлительности не ограничивает потенциал его развития. Все эти особенности объединяет необходимость пересмотра стандартных условий и требований, побуждает к разработке и применению специальных стратегий индивидуальной поддержки.

Важно помнить: такие особенности не являются препятствием для успешной социализации, обучения, воспитания и развития ребенка. При этом следует учитывать уровень работоспособности, низкую концентрацию внимания, высокую истощаемость детей с вышеописанными особенностями развития. К каждому ребенку необходимо подходить не с позиции, чего он не может, а с позиции, что он может, несмотря на свои особенности.

[86] *Безруких М.М.* Леворукий ребенок: тетрадь для занятий с детьми: методические рекомендации. / М.М. Безруких. – М. : Вентана-Граф, 2001. – 64 с.




## 4.2. Здоровье

Всемирная организация здравоохранения определяет *здоровье* как «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или недомогания»[87]. Это понятие отражает сущность здоровья как стабильной и гармоничной системы, определяющей качество жизни человека во всех сферах – биологической (витальной), психологической, психической, социальной.

**Здоровье** – это состояние физического, душевного и социального благополучия, при котором органы и системы работают нормально; динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой. Живой организм постоянно адаптируется к изменяющимся условиям окружающей среды, сохраняя внутренний порядок. Здоровье охватывает правильную работу всех органов и систем организма, хорошее настроение человека и его позитивное общение с другими людьми. Особенности здоровья ребенка включают постоянный рост организма, быструю смену этапов развития и активную работу иммунитета. Здоровье ребенка зависит не только от генетики (наследственности) и протекания беременности. Во многом оно поддерживается и укрепляется обеспечением следующих условий:

– соблюдение режима дня, соответствующего возрастным и индивидуальным особенностям ребенка;

– правильная организация питания, сна и отдыха;

– поддержка и организация двигательной активности (утренняя зарядка, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе);

– формирование культурно-гигиенических навыков;

– регулярная вакцинация, профилактика инфекционных заболеваний; своевременное обращение к специалистам.

---

[87] Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения // Основные документы / Всемирная организация здравоохранения. – 49-е изд. (с поправками по состоянию на 31 мая 2019 г.). – [Женева] : ВОЗ, 2020. – С. 1–26.

*Подробнее с материалами о здоровье дошкольников можно ознакомиться во Всероссийском Агрегаторе*[88].

## 4.2.1. Психологическое здоровье

***Главные вопросы о психологическом здоровье:***
*Понятие психологического здоровья и эмоционального благополучия.*
*Условия формирования психологического здоровья в семье.*
*Проявления психологического здоровья у дошкольников и факторы риска.*
*Рекомендации родителям по созданию благоприятной семейной атмосферы.*

**Психологическое здоровье** – это состояние внутреннего (душевного) благополучия и динамического равновесия, в котором человек может реализовать себя и свои способности, способен продуктивно действовать и взаимодействовать с другими людьми (детьми и взрослыми), умеет адаптироваться в обществе и справляться с трудностями[89]. Психологическое здоровье характеризуется уровнем развития волевой, эмоциональной, познавательной и мотивационной сфер жизни.

**Психологическое здоровье** – это динамическая совокупность психических свойств личности, обеспечивающих гармонию с собой и социумом. В отличие от медицинского понятия «психическое здоровье», означающего отсутствие психических заболеваний и расстройств, «психологическое здоровье» относится к целостной личности и ее духовному развитию[90].

*К базовым компонентам психологического здоровья относятся:*

1) самосознание – осмысление своих эмоций и чувств, своего настроения и состояния, мотивов поступков;

2) саморегуляция – способность управлять своим поведением, эмоциями и волевыми усилиями в изменяющихся условиях;

3) социальная адаптация – опыт гармоничного общения, построения эмоциональных связей и продуктивного взаимодействия (в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка).

О психологическом здоровье ребенка можно судить по следующим признакам:

[88] https://prosvet.irzar.ru

[89] *Дубровина И.В*. Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития. / И.В. Дубровина // Развитие личности. – 2015. – № 2. – С. 67–95.

[90] *Хухлаева О.В*. Психологическое консультирование и психологическая коррекция: учебник и практикум для вузов. / О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев. – М. : Издательство Юрайт, 2026. – 423 с.

– способность принимать, любить и уважать других людей; считаться с их мнением, настроением, самочувствием;

– уверенность в своих силах, самостоятельность, инициативность;

– ответственность за свои действия, решения и поступки (в соответствии с возрастом).

Основа психологического здоровья ребенка – эмоциональное благополучие – состояние душевного комфорта, чувство безопасности и доверия к миру.

Эмоциональное благополучие проявляется в ощущении защищенности, эмоциональной устойчивости, положительном отношении к себе и окружающим, способности открыто выражать свои чувства, испытывать радость общения и интерес к познанию мира.

В дошкольном возрасте закладываются основы эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, способности строить отношения с окружающими людьми, справляться с жизненными трудностями и положительно воспринимать окружающий мир. Именно в семье ребенок получает первый опыт эмоционального взаимодействия, учится понимать свои чувства и чувства других людей, переживать успехи и неудачи, доверять близким и чувствовать себя защищенным.

Эмоциональное благополучие, как и психологическое здоровье в целом, определяется, прежде всего, семейной атмосферой. Доброжелательное общение, уважительное отношение к личности ребенка, последовательность воспитательных требований, отсутствие эмоционального давления, унижения и физических наказаний создают условия для формирования положительной самооценки, уверенности в своих силах и эмоциональной устойчивости. Не меньшее значение имеет личный пример родителей. Именно стиль общения в семье, способы разрешения конфликтов и отношение взрослых друг к другу становятся для ребенка образцом построения взаимоотношений детьми и взрослыми.

Одним из важнейших условий эмоционального благополучия является формирование базового доверия к окружающему миру. Когда ребенок регулярно получает заботу, внимание, эмоциональную поддержку и помощь взрослых, он начинает воспринимать мир как дружелюбный, безопасный и предсказуемый. Такое отношение способствует развитию самостоятельности, инициативности, любознательности и готовности осваивать новые виды деятельности. Поддержка исследовательской активности, уважительное отношение к чувствам ребенка и создание условий для преодоления посильных трудностей помогают укреплять уверенность в собственных возможностях.

Вместе с тем у детей дошкольного возраста нередко возникают возрастные страхи и тревожные переживания, что является вполне естественным для психического развития. Такие состояния обычно возникают под влиянием

новых впечатлений, изменений привычной жизни и активного развития воображения. Важно знать, что длительная тревожность или выраженные страхи негативно влияют на эмоциональное состояние и поведение ребенка. В таких ситуациях особенно нужно сохранять спокойствие, обсуждать возникающие трудности, внимательно относиться к переживаниям ребенка, поддерживать его и при необходимости обращаться за консультацией к специалистам.

Современный ребенок может сталкиваться с различными стрессовыми ситуациями: поступлением в детский сад, изменением привычного уклада жизни, конфликтами со сверстниками, семейными обстоятельствами или информационной перегрузкой. Полностью исключить такие ситуации невозможно, однако семья способна значительно уменьшить их влияние. Этому способствуют эмоциональная поддержка, сохранение привычного режима дня, доверительное общение и благоприятная домашняя атмосфера. Постепенно ребенок учится говорить о своих чувствах, обращаться за помощью и осваивать доступные способы эмоциональной саморегуляции.

Благоприятная домашняя атмосфера – это психологический и физический комфорт, основанный на доверии, безопасности и взаимопонимании. Главные ее элементы – это душевное тепло, уважение и поддержка.

Сохранению психологического здоровья способствует профилактика эмоционального неблагополучия. Уважительное отношение к личности ребенка, поддержка его инициативы, разумная требовательность, признание успехов, развитие самостоятельности и вера в его возможности помогают формировать эмоциональную устойчивость и положительную самооценку. Вместе с тем постоянная критика, чрезмерные требования, сравнение с другими детьми и эмоциональное давление могут усиливать тревожность и снижать уверенность ребенка в собственных силах.

При организации просветительской деятельности важно помочь родителям осознать, что психологическое здоровье является одним из важнейших условий гармоничного развития ребенка. Именно эмоциональное благополучие, чувство безопасности и доверительные отношения с близкими взрослыми создают основу для формирования уверенности в себе, успешного общения, познавательной активности и дальнейшего личностного развития.

*Признаки психологического здоровья (эмоционального благополучия)*

- улыбка, хорошее настроение;
- активность, любознательность, интерес к жизни;
- спокойный, крепкий сон и хороший аппетит;
- умение говорить о том, что радует, удивляет, огорчает;
- свободное, открытое общение с другими людьми.

*Что сопутствует психологическому здоровью*

– Личная безопасность: дома ребенка не обижают, не унижают, не запугивают.

– Безусловное принятие: родители, бабушки и дедушки любят ребенка за то, что он есть в этом мире, а не за успехи и хорошее поведение.

– Разумная поддержка: взрослые помогают ребенку понять и обозначить словом свое состояние (радость, удивление, обиду, злость, страх, гнев), чтобы затем вместе прожить или преодолеть его в беседе, игре, творческой деятельности.

– Четкий режим дня: конкретный и понятный порядок дня помогает ребенку понимать, что происходит и будет происходить, представлять ожидаемые события, более легко переключаться с одного вида деятельности на другой, снижает стресс.

*Что может повредить психологическому здоровью (факторы риска)*

– Слишком строгие требования и частая критика.
– Частые ссоры родителей на глазах у детей.
– Игнорирование детских слез («не плачь, ты же большой (большая)»).
– Избыток гаджетов и недостаток «живого» общения.

**Рекомендации для родителей**

Поддерживайте дома благоприятную атмосферу. Для этого учитесь уважать личные границы каждого человека в доме: проводите больше времени вместе за интересными, значимыми для всех делами; создавайте уют через разумный порядок, теплое общение, мягкий свет, красивую музыку.

Позаботьтесь о том, чтобы общение было эмоциональным, интересным, доверительным, регулярным, значимым как для вас, так и для самого ребенка. Психологическое здоровье ребенка во многом зависит от отношения к нему близких людей и домашней атмосферы.

Помните, что ребенку с раннего возраста важно чувствовать себя значимым членом семьи, иметь возможность свободно говорить о своих переживаниях, получать помощь взрослых и быть уверенным в том, что его любят и принимают независимо от успехов или временных неудач.

Для поддержки эмоционального благополучия регулярно проводите прогулки и совместные игры, читайте книги и обсуждайте их содержание (не добивайтесь пересказа, задавайте вопросы о самом главном, чтобы раскрыть вместе с ребенком смысл сюжета или поступок героя), смотрите мультфильмы и детские спектакли, организуйте домашний театр, который поможет разыграть те события, которые вызвали у ребенка особый интерес. Именно значимое содержание взаимодействия и качество повседневного общения, а не количество совместно проведенного времени во многом определяет эмоциональное благополучие дошкольника.

Оценивайте поступки ребенка, но никогда не оценивайте его личность. Вместо «Ты плохой/неуклюжий» говорите: «Ты испачкал(а) одежду, давай вместе почистим или постираем. В следующий раз будь аккуратнее».

Если ребенок перевозбуждается, капризничает, много времени проводит в гаджетах, не заставляйте его сидеть смирно. Организуйте подвижные игры, предложите сделать зарядку или выполнить физические упражнения. Покажите перекрестные физические упражнения (например, «Ладушки» или маршировка), которые могут помочь снять напряжение и переключить внимание.

**Коротко о важном**

Психологическое здоровье ребенка формируется прежде всего в семье, в процессе ежедневного общения и совместной деятельности с близкими взрослыми, братьями, сестрами. Любовь, уважение, эмоциональная поддержка, разумные правила, последовательность воспитательных подходов и сотрудничество семьи с дошкольной образовательной организацией создают условия для становления гармоничной личности – уверенной в себе, эмоционально устойчивой и социально благополучной.

Родителям важно поддерживать желание ребенка говорить о своих чувствах, делиться полученными впечатлениями, обращаться за помощью к близким людям. Необходимо знакомить детей с доступными им способами эмоциональной саморегуляции (физические упражнения, пение, игра, «разговор» с игрушкой, обсуждение ситуации с родителями и др.).

## 4.2.2. Адаптация к детскому саду

***Главные вопросы об успешной адаптации к детскому саду:***
*Адаптация определяет позитивную социализацию и общее благополучие ребенка.*
*Ребенок спокоен, легко включается в жизнь группы ДОО.*
*Родители помогают пройти этот этап мягко и постепенно. Знакомьте с детским садом заранее, сохраняйте спокойствие и будьте рядом.*

**Адаптация** – процесс и его конечный результат, выраженный в состоянии адаптированности человека к новым факторам среды[91]. Способность к адаптации помогает выживать, приспосабливаться к изменениям окружающей среды, снижать уровень стресса и успешно действовать при любых переменах.

[91] Краткий психологический словарь / А.Л. Свенцицкий. – М. : Проспект, 2024. – 512 с.

В современной педагогике и психологии утвердилось представление о том, что адаптация – это процесс эффективного взаимодействия организма с окружающей средой, который направляется на достижение равновесия в системе «человек – среда» и осуществляться в разных масштабах, на разных уровнях (физиологическом, психологическом, социальном).

*Основные виды адаптации*

– Биологическая – приспособление организма к внешним условиям в процессе эволюции.

– Физиологическая – настройка работы тела и органов чувств под новые физические условия (температуру, свет, нагрузку).

– Социальная – вхождение человека в новый коллектив или общество, принятие его норм, правил и ролей.

– Социально-психологическая – личное принятие человеком своей новой роли и нахождение гармонии между своими желаниями и правилами социума.

*Главные черты процесса адаптации*

– Динамичность – это не разовое действие, а долгий путь изменений в мыслях и поступках.

– Активность – человек не просто терпит неудобства и лишения, а ищет новые способы решения проблемы, преодолевает трудности.

– Защита – психика снижает уровень стресса и тревоги в период кризиса.

*Социальная адаптация* – это процесс активного приспособления человека к новой социальной среде, принятия правил социума, интеграции в общество. Этот процесс помогает человеку найти свое место в коллективе, снизить уровень стресса и наладить гармоничное общение с другими людьми.

*Социальная адаптация ребенка* – это процесс его привыкания к социальной среде, новым условиям жизни, усвоения правил поведения и общения с другими людьми – детьми и взрослыми. Этот процесс включает в себя знакомство с коллективом, принятие норм общества и развитие навыков самоконтроля[92].

*Адаптация к детскому саду* – это, прежде всего, социальная адаптация ребенка к новым формам и условиям социальной жизни. Детский сад является для ребенка новым пространством с новым окружением и новыми отношениями.

*Адаптация к детскому саду включает разные формы приспособления:*

– физиологическое (восстановление сна/аппетита, регулирование физиологических процессов)

---

[92] *Ежкова Н.С.* Сущность, содержание, структура социально-психологической адаптации детей раннего возраста / Н.С. Ежкова, А.В. Постникова // Вестник экспериментального образования. – 2018. – № 2(15). – С. 10-18.

– эмоциональное (снижение тревоги при расставании);

– поведенческое (уменьшение плача, участие в играх, принятие новых правил общения и поведения);

– познавательное (освоение нового пространства, знакомство с его наполнением).

Адаптация к детскому саду – длительный процесс, который занимает в среднем от одного до трех (шести) месяцев в зависимости от возраста, состояния здоровья, темперамента, характера, социокультурного опыта ребенка, его сильной привязанности к семье (чаще всего к маме), стиля детско-родительских отношений.

В таблице 24 представлены основные фазы адаптации ребенка к детскому саду: острая, подострая (неустойчивая), фаза компенсации.

*Таблица 24*

**Фазы адаптации ребенка к детскому саду**

| **Название и длительность (количество месяцев)** | **Характеристика периода: проявления в состоянии ребенка** |
|---|---|
| **Острая фаза (от 2 недель до 1 месяца)** | Сильный стресс, плач и тревога при расставании с родителями, нарушения сна и аппетита, частые капризы и временное ухудшение уже освоенных навыков самообслуживания. |
| **Подострая / неустойчивая фаза (1 месяц)** | Поведение становится более стабильным, ребенок начинает привыкать к режиму дня и воспитателям, но эмоциональный фон еще хрупкий, возможны редкие капризы и утреннее беспокойство. |
| **Фаза компенсации (от 2-3 до 6 месяцев)** | Нормализуются сон и аппетит, ребенок спокойно идет в группу, общается с другими детьми и воспитателями, понимает и соблюдает правила, установленные в дошкольной образовательной организации. |

Фазы адаптации могут быть согласованы с основными проявлениями в состоянии ребенка[93]:

– подготовительный этап (до официального поступления ребенка в детский сад) – знакомство с детским садом во время его посещения вместе с родителями;

– период ранних контактов (первые дни в детском саду) – «реакция протеста»: плач, тревога при расставании;

– период «приспособления» (1–6 недель) – уменьшение кризисов, начало общения с другими детьми в разных видах деятельности;

– укрепление адаптации (6–12 недель и далее) – устойчивая привязанность к воспитателю, привыкание к режиму дня.

[93] Программа просвещения родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста, посещающих дошкольные образовательные организации / Т.П. Авдулова, И.А. Бурлакова, Е.И. Изотова, Т.В. Кротова, О.В. Никифорова, В.А. Новицкая, Г.Р. Хузеева, Р.И. Яфизова [и др.]; под ред. Е.И. Изотовой, Т.В. Кротовой. – Москва, 2024. – 225 с.

Малыши в возрасте от 9–10 месяцев до 2 лет сложнее всего адаптируются к новым для них условиям, так как у них начинают формироваться привычки, а возможности для их перестройки в новых условиях еще нет (например, как ребенок моет руки дома и в детском саду, как он убирает свои игрушки дома и как помогает поддерживать порядок в группе детского сада).

После 2 лет процесс адаптации для детей проходит лучше, малыши начинают хорошо понимать речь взрослого, успокоить ребенка становится легче, дети в этом возрасте более любознательны и у них уже есть опыт общения с взрослыми и сверстниками.

Адаптация к детскому саду проходит сложнее у детей, которые привыкли к общению только со своими родителями, или у детей из семей, ведущих замкнутый образ жизни. Дети приветливых и гостеприимных родителей свободно вступают в общение с педагогом, охотно знакомятся, дружат, играют с другими детьми и в целом более комфортно переживают адаптационный период.

К сожалению, многие родители не уделяют достаточного внимания процессам подготовки малыша к детскому саду. Поэтому ребенок испытывает стресс, у него снижается аппетит, он с трудом засыпает и беспокойно спит, капризничает, отказывается от общения с воспитателем и другими детьми, временами проявляет агрессию.

Привыкание ребенка к детскому саду зависит, прежде всего, от того, как близкие взрослые готовят его к этому ответственному периоду в жизни. Выработка единого подхода к воспитанию со стороны родителей и воспитателей детского сада, согласование действий воспитывающих взрослых поможет ребенку адаптироваться более комфортно.

От правильной подготовки ребенка к детскому саду зависит и его позитивная социализация – вхождение в группу детского сада и другие социальные общности (дворовое сообщество, студия или кружок) на основе принимаемых и разделяемых ценностей, традиций, норм и правил поведения.

Как правило, родители начинают активно готовить ребенка к дошкольной образовательной организации примерно за два месяца до того, как ребенок поступит в детский сад. Главная задача, которая стоит перед родителями в этот период времени, – помочь ребенку освоить умения и навыки, которые помогут ему максимально комфортно войти в новые для него условия социальной жизни.

Для того чтобы адаптация к детскому саду прошла успешно, родителям необходимо знать и учитывать возрастные, половые, индивидуальные особенности ребенка, понимать специфику уклада и режима дня ДОО, образовательного процесса в детском саду. На практике это значит, что важно всей семьей поддерживать общий режим дня, близкий распорядку детского сада, согласовывать подходы к воспитанию. Все это создаст у ребенка чувство предсказуемости и стабильности.

*Факторы, влияющие на успешность адаптации:*

– возраст ребенка: малышам 1–2 лет может быть эмоционально сложнее пережить разлуку, в то время как дети 3–5 лет обычно адаптируются быстрее;

– особенности характера и темперамента ребенка; уровень тревожности и предыдущий опыт расставаний с близкими;

– условия в детском саду: профессионализм воспитателей, стабильность персонала, количество детей, дружелюбная атмосфера в группе и в детском саду и готовность сотрудников помочь ребенку в период адаптации;

– подготовка к поступлению в детский сад: постепенное увеличение времени пребывания в детском саду, совместные посещения детского сада с родителями (например, на прогулке);

– социально-экономические условия жизни семьи, семейные обстоятельства, здоровье ребенка и наличие у него особых потребностей;

– поведение родителей: спокойное и уверенное расставание способствует адаптации, а чрезмерная тревога родителей может ее затруднить.

Признаки успешной адаптации:

– временное переживание при расставании с близкими, которое уменьшается со временем;

– возвращение интереса к играм и общению в течение дня;

– нормализация сна и аппетита в течение нескольких недель.

Причины затруднений ребенка в адаптации[94]:

– новое пространство;

– отсутствие родных (близких) людей;

– установление новых отношений с другими людьми (детьми и взрослыми), отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми;

– появление в жизни ребенка воспитателя как нового значимого взрослого;

– резкое уменьшение персонального внимания;

– четкий режим дня в детском саду, рассогласование режимов дня, установленных дома и в детском саду;

– несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков;

– необходимость подчиняться установленным правилам;

– неумение ребенка занять себя игрушкой, игрой, конструированием, рисованием, рассматриванием картинок;

– постоянное присутствие сверстников.

Признаки дезадаптации (когда нужна помощь специалиста):

– ребенок плачет или паникует при расставании с родителями более 6–8 недель;

– у ребенка наблюдаются сильные регрессии (например, энурез, отказ от еды, потеря ранее приобретенных навыков), нарушения сна;

[94] *Лыкова И.А.* Адаптация к детскому саду ребенка раннего возраста. Учебно-методическое пособие. / И.А. Лыкова, Е.Д. Файзуллаева. – М. : Издательский дом «Цветной мир», 2021. – 96 с.

– появление агрессии или апатии, высказывания о желании навредить себе;

– тревожное или депрессивное расстройство.

План адаптации в первые дни посещения детского сада

– постепенное увеличение времени пребывания: от нескольких часов до полного дня;

– прощание с ребенком «на пороге детского сада» должно быть эмоционально позитивным, стабильным, коротким, уверенным: поцелуй, объятия, фраза «до свидания» (не рекомендуется уходить тайком);

– оставьте ребенку любимую вещь (игрушку, фотографию) для утешения, это поможет ему чувствовать связь с вами.

Взаимодействие с воспитателем:

– обмен информацией: режим дня, привычки, сигналы тревоги.

Поддержка ребенка в домашней обстановке:

– обсуждайте положительные моменты посещения детского сада, читайте книги о других детях и их жизни в детском саду;

– поддерживайте стабильный распорядок дня – это обеспечивает чувство безопасности;

– если ребенок долго болел или долго не посещал детский сад, обеспечьте более плавный переход с домашнего режима на режим детского сада.

– если адаптация проходит трудно, – обратитесь за консультацией к педиатру или детскому психологу.

### Рекомендации для родителей

По возможности расширяйте круг общения ребенка, помогайте преодолевать страх перед незнакомыми людьми (делайте это в безопасных ситуациях, когда вы находитесь рядом).

Поддерживайте дома режим дня, близкий распорядку и укладу детского сада.

Помогайте ребенку осваивать базовые жизненные навыки и умения (в соответствии с возрастными возможностями): самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться, есть ложкой, пить из чашки, здороваться и прощаться, вступать в общение, убирать на место игрушки и др.

Поддерживайте желание ребенка рассказывать о своих чувствах и переживаниях, помогайте выражать свои эмоции и состояния словами.

Давайте ребенку время на отдых после новых впечатлений, не перегружайте его дополнительными занятиями в первые месяцы адаптации.

### Коротко о важном

Для ребенка, впервые переступающего порог детского сада, открывается совершенно неизведанный мир с неизвестным пространством, «чужим»

окружением и новыми отношениями. К этому новому миру ему нужно привыкнуть – адаптироваться. Оптимальным является творческий стиль адаптации ребенка к новому окружению, когда он позитивно принимает новую обстановку (среду, пространство) и при этом активно участвует в ее приспособлении «под себя», приобретая необходимый физический и психологический комфорт. Большая роль при этом отводится культурным практикам, разным видам игр и детского художественного творчества.

## 4.2.3. Здоровье опорно-двигательного аппарата

***Главные вопросы о здоровье опорно-двигательного аппарата:***
*Понятие о правильной осанке.*
*Формирование изгибов позвоночника в дошкольном возрасте.*
*Нарушения осанки: сколиоз, кифоз, лордоз, плоскостопие.*
*Рекомендации по профилактике нарушений осанки.*

**Опорно-двигательный аппарат** человека – это прочный каркас тела, который состоит из костей скелета, их соединений (суставов и связок) и мышц. Он придает телу форму, защищает важные органы и обеспечивает движение[95].

Опорно-двигательный аппарат состоит из костного скелета и мышц. Мышцы человека делятся на три вида: гладкая мускулатура внутренних органов и сосудов, характеризующаяся медленными сокращениями и большой выносливостью; поперечнополосатая мускулатура сердца, работа которой не зависит от воли человека, и, наконец, основная мышечная масса – поперечнополосатая скелетная мускулатура, находящаяся под волевым контролем и обеспечивающая функцию передвижения.

В таблице 25 раскрыты основные функции опорно-двигательного аппарата: опора, защита, движение.

*Таблица 25*

**Функции опорно-двигательного аппарата**

| Функции | Значение опорно-двигательного аппарата |
|---|---|
| **Опора** | Удерживает тело в вертикальном положении и фиксирует внутренние органы. |
| **Защита** | Предохраняет важные органы и системы организма от травм и других повреждений (череп защищает мозг, а грудная клетка – сердце и легкие). |
| **Движение** | Обеспечивает возможность перемещения тела в пространстве и управления различными предметами с помощью рук, ног и других частей тела. |

[95] Большая российская энциклопедия / научно-редакционный совет: председатель – Ю.С. Осипов и др. – М. : Большая Российская энциклопедия, 2004. – Т. 35 : Шервуд – Яя / отв. ред. С.Л. Кравец. – 2017. – 798 с.

Мышцы являются активным элементом аппарата движения. Мышечная система функционирует не изолированно. Все мышечные группы прикрепляются к костному аппарату скелета посредством сухожилий и связок. Не исключено, что ритмические сокращения мышц (при равномерной ходьбе и беге) передают информацию по моторно-висцеральным путям сердечной мышце и «диктуют» ей физиологически правильный ритм.

С научной точки зрения, нормальная осанка характеризуется вертикальным направлением туловища и головы, разогнутыми в тазобедренных суставах и полностью выпрямленными в коленных суставах нижними конечностями, «развернутой» грудной клеткой, слегка отведенными назад плечами, плотно прилегающими к грудной клетке лопатками и подобранным животом.

Другими словами, осанка ребенка (как и взрослого человека) считается нормальной, если он держит голову прямо, не наклоняя ее вперед или к одному плечу, его грудная клетка развернута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги в коленных и тазобедренных суставах разогнуты.

У человека правильного телосложения в обычной непринужденной стойке с сомкнутыми пятками и разведенными носками, линия тяжести или вертикальная ось тела, начинается с середины темени, проходит отвесно вниз, пересекая условные линии, соединяющие наружные слуховые проходы, углы нижней челюсти и тазобедренные суставы, и оканчивается впереди голеностопных суставов посередине между стопами. Голова и туловище при этом направлены почти вертикально вверх, а ноги слегка отклонены назад.

На характер осанки человека большое влияние оказывает позвоночник, так как он является основным костным стержнем и связующим звеном всех частей скелета. Позвоночник обеспечивает вертикальное положение тела, удерживает его в равновесии, поддерживает тяжесть головы и верхней части туловища. Он представляет собой стержень, состоящий из отдельных позвонков. Это обеспечивает ему большую подвижность.

Наиболее подвижен позвоночник в шейном и поясничном отделах; стоя на месте, можно легко повернуть голову и туловище в ту или иную сторону. В грудном отделе подвижность позвоночника очень незначительна. Позвоночник несет 4 изгиба, из которых два обращены выпуклостью вперед (шейный и поясничный) и два выпуклостью назад (грудной и крестцовый). Появляются они в раннем детском возрасте, в связи с возникновением у ребенка умения держать голову, а затем сидеть и стоять. Изгибы позвоночника формируются к 6–7 годам.

Подлинную внешнюю красоту человеку придают не только красивые черты лица, но и правильные пропорции тела, стройность, хорошая осанка. Но выработать правильную осанку важно не только с точки зрения эстетики, но, прежде всего, с учетом анатомии и физиологии.

При нарушениях осанки у человека (и взрослого, и ребенка) ухудшается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени

и кишечника, замедляются обменные процессы, что приводит к снижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки вызывают нарушения зрения (близорукость, астигматизм), отрицательно влияют на состояние нервной системы. Маленькие дети становятся замкнутыми, капризными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Более старшие дети, имеющие нарушения осанки, часто жалуются на боли в позвоночнике, возникающие после нагрузок, чувство онемения в области между лопатками.

Выработать правильную осанку важно не только с точки зрения эстетики, но и анатомии и физиологии. Нарушения осанки проявляются чаще всего увеличением или уменьшением естественных изгибов позвоночника, отклонениями в положении плечевого пояса, туловища, головы. Если нарушение со стороны осанки своевременно не устраняется, то оно становится стойким и постепенно может приобретать характер искривления. При этом требуется длительное и систематическое лечение в специализированных лечебных учреждениях.

На рисунке 3 представлены основные типы нарушения осанки: а – нормальная осанка; б – круглая (сутулая) спина; в – плоская спина; г – плосковогнутая спина; д – кругловогнутая спина.

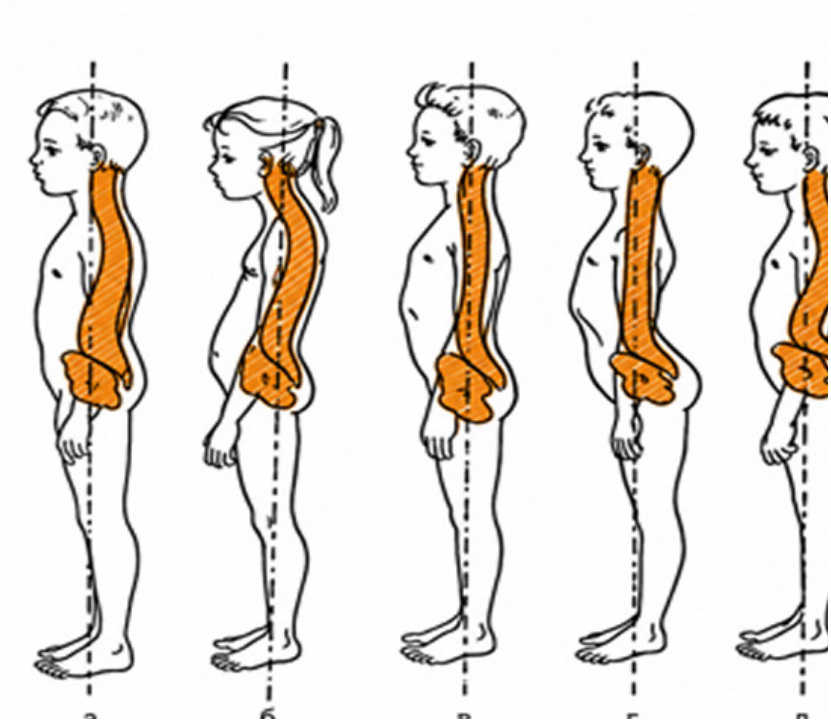


*Рис. 3.* Нарушения осанки

Наиболее частыми нарушениями осанки являются следующие: плоская спина, круглая сутулая спина, сутулообразная спина, нередко сопровождающаяся изменениями конфигурации передней брюшной стенки.

Нередко плохая осанка усиливается частичным или полным плоскостопием – опущением свода стопы.

Профилактика дефектов осанки должна быть направлена на устранение причин, вызывающих эти нарушения, систематическое развитие и укрепление мускулатуры спины, брюшного пояса и других мышц тела.

Правильное и рациональное воспитание с самого раннего возраста обеспечивает детям гармоничное физическое и умственное развитие, закладывает основу для выработки у них правильной осанки.

Большое значение в борьбе с дефектами со стороны осанки имеет воспитание у детей привычки держать свое туловище прямо не только тогда, когда они стоят, но и при положении сидя за партой, столом и т.д. Нередко отмечаются нарушения формы грудной клетки, крыловидные лопатки, а также асимметричное положение плечевого пояса.

Большое влияние на формирование правильной осанки оказывает ежедневная стойка у стены без плинтуса (прижавшись к ней пятками, икроножными мышцами, ягодицами, лопатками, затылком), а также выполнение упражнений у стены. Данное упражнение поможет ребенку закрепить правильное положение своего туловища в пространстве.

*Четвертый год жизни.* Физиологические изгибы позвоночника ребенка неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3–4 лет происходит увеличение мышечной массы и силы, а также дифференциация мышечных волокон. Крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

*Пятый год жизни.* Соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка начинает приближаться к взрослому, однако процесс окостенения и формирования окончательных изгибов еще не завершен, что обусловливает высокую гибкость скелета. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4–5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях,

связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

*Седьмой год жизни.* В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113–122 см, средний вес 21–25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

### Статические деформации позвоночника: *сколиоз, кифоз, лордоз*

*Сколиоз* – дугообразное искривление позвоночника во фронтальной плоскости, часто сочетающееся со скручиванием позвонков.

Разнообразие причин врожденного и приобретенного характера, вызывающих сколиоз, существенные нарушения в деятельности внутренних органов и статодинамических свойств опорно-двигательного аппарата при прогрессировании боковых искривлений позвоночника, позволяют рассматривать весь комплекс проявлений этой патологии как сколиотическую болезнь (рисунок 4).

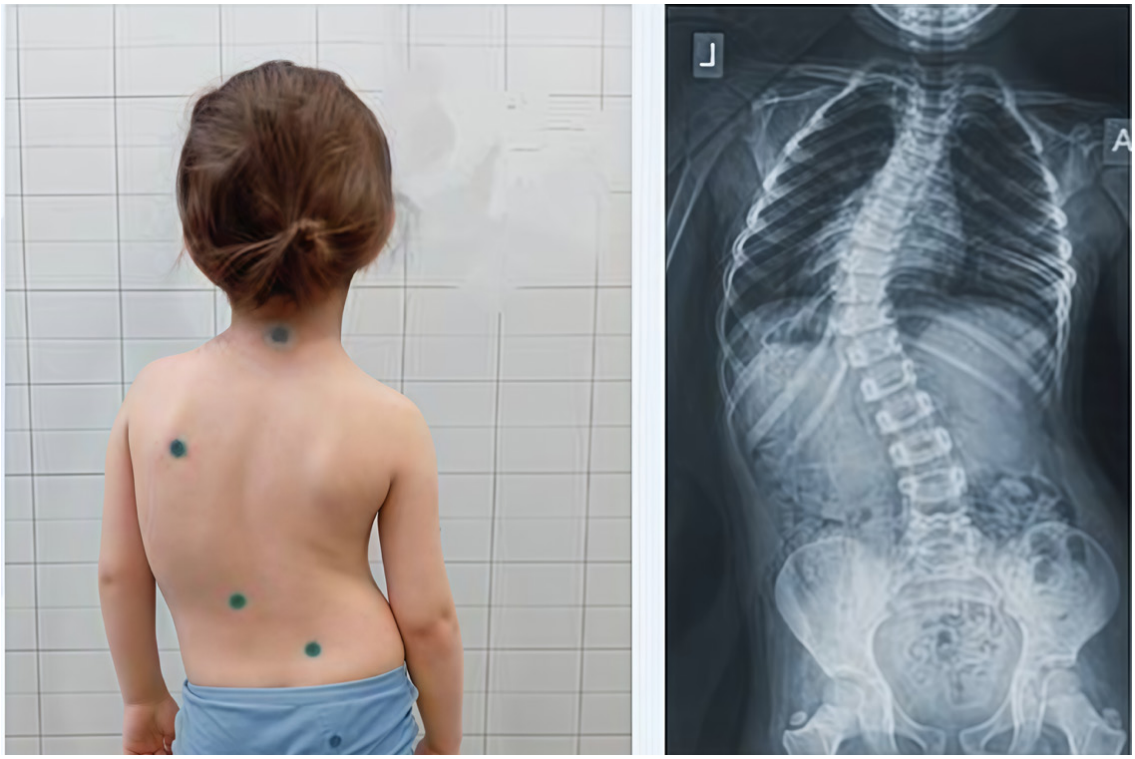


*Рис. 4.* Сколиоз у ребенка

*Кифоз* – искривление позвоночника в сагиттальной плоскости с образованием выпуклости, обращенной кзади. При резко выраженной сутулой спине, позвоночник может быть искривлен на всем протяжении – от поясничного до шейного отдела. При искривлении преимущественно верхнего грудного отдела позвоночника, кифоз носит название «круглая спина».

*Лордоз* – искривление позвоночника в сагитальной плоскости, обращенное выпуклостью впереди. Обычно возникает как компенсация чрезмерного искривления в соседнем отделе позвоночника (например, резко выраженное кифотическое искривление позвоночника в грудном отделе нередко сочетается с компенсаторным искривлением его в поясничном отделе и увеличением угла наклона таза). При лордозе наблюдается кругло вогнутая («седлообразная») спина[96].

На рисунке 5 представлены рекомендации по профилактике сколиоза у детей[97].




*Рис. 5.* Профилактика сколиоза у детей

В таблице 26 отражены особенности развития опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

---

[96] *Донина В.Н.* Спутник инструктора ЛФК: методическое пособие. / В.Н. Донина. – Новосибирск, 2014. – 243 с.

[97] Плавание и зарядка: что поможет избежать развития сколиоза у ребенка [Электронный ресурс]. URL: clck.ru/3V3Ysj/

*Таблица 26*

**Развитие опорно-двигательного аппарата в дошкольном возрасте**

| Возраст | Особенности развития опорно-двигательного аппарата |
|---|---|
| **Четвертый год жизни** | Физиологические изгибы позвоночника неустойчивы, кости и суставы легко деформируются под влиянием неблагоприятных воздействий. Диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, при этом крупная мускулатура опережает в развитии мелкую. |
| **Пятый год жизни** | Соотношение размеров отделов позвоночника приближается к взрослому, однако процесс окостенения еще не завершен, что обусловливает высокую гибкость скелета. Силовые нагрузки в этом возрасте противопоказаны, а длительное сохранение одной позы может привести к нарушению осанки. |
| **Шестой и седьмой годы жизни** | Продолжаются процессы окостенения, изгибы позвоночника все еще неустойчивы, однако области мозга и двигательная сфера сформированы почти как у взрослого. Интенсивно развивается координация мышц кисти и мелкая мускулатура, а тренировка пальцев рук напрямую способствует развитию речи и подготовке к письму. |

*Профилактика нарушений осанки у детей дошкольного возраста*

– Профилактика сколиоза и лордоза включает правильную организацию пространства, физической активности (ежедневной зарядки с включением специальных упражнений) и сбалансированного питания.

– Рациональная организация пространства и детской деятельности

– Мебель по росту: подберите стол и стул по росту ребенка, чтобы стопы ног полностью стояли на полу, а локти лежали на столе.

– Правильная посадка: следите, чтобы во время занятий за столом ребенок не сутулился и не заваливался на один бок (рисование, лепка и др.).

– Место для сна: подберите ортопедический матрас в соответствии с рекомендациями ортопедов (жесткий или умеренно жесткий) и небольшую плоскую подушку.

## Рекомендации для родителей

*Подвижные игры и активные упражнения*: поощряйте разнообразные движения – бег, прыжки и прогулки на свежем воздухе не менее 40–60 минут в день.

*Плавание*: обучайте ребенка плаванию, т.к. оно наиболее эффективно для укрепления мышечного корсета спины и общего физического развития.

*Утренняя зарядка*: выполняйте вместе с ребенком простые упражнения на гибкость и выносливость мышц спины.

*Полезная еда*: старайтесь, чтобы в рационе домашнего питания были творог, рыба, овощи и фрукты для получения кальция и витаминов.

*Смена рук и позы*: не водите ребенка постоянно за одну и ту же руку во время совместной прогулки; чередуйте положение тела при выполнении привычных занятий.

### Коротко о важном

Осанка – это комплексное понятие о привычном положении тела непринужденно стоящего человека. Правильная осанка – это показатель правильного анатомического развития, она сказывается на физическом и психологическом состоянии человека. Нарушения осанки – самые распространенные заболевания опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Число детей с нарушениями осанки варьирует от 30 % до 60 %, а сколиоз выявляется в среднем у 10-15 % детей.

Среди детей, начинающих посещать детский сад нарушения осанки встречаются у 5–6 %, а перед поступлением в школу число детей с нарушением осанки достигает 20 %. Все дети с нарушениями осанки должны находиться на диспансерном учете у ортопеда. Им показаны лечебная физкультура, массаж, лечебное плаванье, физиотерапия, ортопедическое пособие и т.д.

## 4.2.4. Здоровье зрения

***Главные вопросы о здоровье зрения:***
*Понятие гигиены зрения.*
*Факторы риска развития близорукости.*
*Правила работы с книгами и гаджетами.*
*Рекомендации по ограничению экранного времени и осмотрам офтальмолога.*

**Зрение** – функция органов зрения и зрительного анализатора, заключающаяся в восприятии и преобразовании световых лучей и получении информации об окружающем мире[98]. Зрение играет важнейшую роль в жизни человека, обеспечивая получение до 90% информации об окружающем мире, ориентацию в пространстве и безопасность. Глаза превосходят другие органы чувств по скорости и полноте восприятия.

Процесс зрения начинается, когда свет отражается от предметов, проходит через роговицу и хрусталик глаза, а затем преобразуется клетками сетчатки в сигналы для мозга. Главные этапы этого пути включают в себя работу оптической системы глаза и сложный анализ данных в коре головного мозга.

[98] *Казионова Л.Ф.* Анатомия, физиология и патология органов слуха, речи и зрения: учебное пособие / под научной редакцией С.В. Низкодубовой; ФГБОУ ВПО «Томский государственный педагогический университет». – Томск : Издательство ТГПУ, 2013. – 190 с.

Новорожденные видят мир размытым и черно-белым, в первые месяцы жизни у них в норме наблюдается дальнозоркость и легкое плавающее косоглазие, а окончательно зрительная система формируется к 7 годам.

Здоровье глаз является очень важной частью здоровья, благополучия и общего развития человека. Вот почему первая консультация офтальмолога проводится в 1 месяц, затем повторные в 1, 3, 6, 7, 13, 15, 16, 17 лет.

*Основные виды нарушения зрения*

Основные виды нарушения зрения делятся на аномалии рефракции, среди которых главными являются близорукость, дальнозоркость и астигматизм. Эти состояния связаны с неправильной фокусировкой света в глазу.

Близорукость (миопия): плохая видимость вдаль при хорошем зрении вблизи из-за фокусировки перед сетчаткой.

Дальнозоркость (гиперметропия): плохое видение предметов вблизи (иногда и вдаль), когда фокус оказывается за сетчаткой.

Астигматизм: искажение и размытость картинки из-за неровной формы роговицы или хрусталика.

*Другие патологии зрения*

Косоглазие (страбизм): положение глаз, когда они не могут сфокусироваться на одной точке из-за несогласованной работы мышц.

Амблиопия («ленивый глаз»): снижение зрения одного глаза, который почти не участвует в зрительном процессе.

Дальтонизм: нарушение правильного восприятия цветов.

*Факторы, вызывающие проблемы зрения у детей*

1) Генетическая предрасположенность. Наследственность играет первичную роль. Если у обоих родителей есть близорукость, риск ее развития у ребенка возрастает в 3–6 раз. Наследуется не сама «болезнь», а особенности строения и темпы роста глазного яблока.

2) Избыточная зрительная нагрузка вблизи. Это основной «триггер» в современном мире. При длительной работе с мелкими объектами (гаджеты, планшеты, чтение) глазная мышца находится в постоянном напряжении.

3) Дефицит дневного света. Один из самых доказанных факторов последних десятилетий. Дети, которые проводят на улице меньше 1,5–2 часов в день, имеют гораздо более высокие риски развития близорукости, даже если мало пользуются гаджетами.

4) Нарушение гигиены и эргономики. Недостаточное освещение: работа в сумерках заставляет ребенка инстинктивно приближать текст к глазам, что усиливает нагрузку. Неправильная осанка: чтение лежа или с сильно наклоненной головой нарушает кровоснабжение головы и глаз, а также создает неравномерное расстояние от правого и левого глаза до объекта.

5) Недоношенность. Дети, родившиеся раньше срока, входят в группу риска по поражению сетчатки глаза и ранним нарушениям преломления.

*Правила, помогающие сохранить зрение*

*«20-20-20».* Правило заключается в том, что каждые 20 минут работы вблизи ребенок должен на 20 секунд оторваться от книги или экрана и посмотреть на объект, который находится не ближе 6 метров. Это необходимо чтобы глазная мышца, которая все это время была напряжена, могла расслабиться.

*Проводить на улице* не менее двух часов каждый день. Это, пожалуй, одна из наиболее эффективных мер для профилактики близорукости.

*Дистанция и эргономика.* Расстояние от глаз до книги или экрана должно быть не менее 35–40 см. Можно проверить так: ребенок ставит локоть на стол и касается пальцами виска – это и есть минимальное расстояние. Экран или книга должны находиться прямо перед глазами, а не сбоку. И категорически нельзя читать лежа, особенно на боку, в таком случае нагрузка на глаза становится неравномерной, один глаз оказывается ближе, другой дальше, и это быстро приводит к усталости.

*Хорошее освещение.* В комнате не должно быть темно, когда ребенок смотрит телевизор или пользуется планшетом. Резкий контраст между ярким экраном и темным фоном заставляет зрачок постоянно расширяться и сужаться, что очень утомляет сетчатку. Свет должен быть мягким, равномерным, без бликов на экране.

*Регулярные осмотры* офтальмолога, даже если нет жалоб. Ребенок может не замечать, что видит хуже, потому что мозг компенсирует размытость за счет напряжения мышц. А когда напряжение становится хроническим, начинается спазм аккомодации возникает «ложная близорукость», которая при отсутствии лечения очень быстро переходит в истинную.

Согласно приказу Минздрава России, профилактические осмотры врача-офтальмолога проводятся в 1 месяц и в 1 год. При наличии показаний или подозрении на патологию врач может назначить дополнительное исследование глазного дна при расширенном зрачке (мидриазе) для исключения серьезных заболеваний.

Осмотр проводится по перечню исследований, установленному в Приложении № 1 к Приказу[99]. В таблице 27 описаны особенности развития зрения у детей от рождения до шести лет.

### Рекомендации для родителей

Для сохранения зрения ребенка важно организовать правильное освещение, контролировать расстояние от глаз до книг и экранов, своевременно делать перерывы в зрительной работе, регулярно посещать офтальмолога.

[99] Приказ Минздрава России от 14.04.2025 № 211н «Об утверждении порядка прохождения несовершеннолетними профилактических медицинских осмотров, учетной формы № 030-ПО/у «Карта профилактического медицинского осмотра несовершеннолетнего», порядка ее ведения, а также формы отраслевого статистического наблюдения № 030-ПО/о «Сведения о профилактических медицинских осмотрах несовершеннолетних», порядка ее заполнения»

*Таблица 27*

**Этапы развития зрения**

| Возраст | Особенности развития зрения |
|---|---|
| **С рождения до 1 года** | Физиологическая дальнозоркость; в первые недели – восприятие света и контуров, фиксация крупных объектов; к 3 месяцам – фиксация взгляда, узнавание лиц. |
| **От 1 года до 3 лет** | Активный рост глаз; интерес к мелким предметам и картинкам; улучшение ориентации в пространстве. |
| **От 3 до 6 лет** | Развитие координации движений глаз, цветового и глубинного восприятия. |

Чтобы сохранить зрение в детстве, важно ограничить время за экраном, обеспечить правильное освещение на рабочем месте, организовать правильное питание, не пропускать ежедневные прогулки на свежем воздухе. Эти простые привычки помогут глазам ребенка отдыхать и правильно развиваться.

*Прогулки на улице*. Для профилактики нарушений зрения ребенку нужно гулять на свежем воздухе не менее 1,5–2 часов в день, чтобы он мог смотреть вдаль и любоваться естественными красками природы.

*Правильное (безопасное) расстояние при зрительной нагрузке*. Книга или планшет должны находиться на расстоянии не менее 40 см от глаз.

*Перерывы в зрительной работе*. Каждые 20 минут нужно делать паузу и смотреть вдаль в течение одной минуты.

*Ограничение времени использования гаджетов*. Детям до трех лет лучше не давать телефоны и планшеты, а для дошкольников – строго контролировать экранное время (до 20 минут)[100].

*Хороший свет*. Используйте общие источники света вместе с настольной лампой подходящей мощности. Мощность верхней лампы должна быть комфортной, около 40–60 Вт. Свет настольной лампы должен быть рассеянным и падать слева, если ребенок правша, и справа, если ребенок левша.

*Здоровое меню*. В рационе обязательно должны быть овощи, зелень, яйца, рыба и творог, богатые витаминами для глаз.

*Осмотры у врача*. Нужно проверять зрение у детского офтальмолога не реже одного раза в год.

**Коротко о важном**

Зрение играет ключевую роль в жизни и здоровье ребенка, обеспечивая правильное физическое, эмоциональное, умственное (до 90% информации об окружающем мире) и коммуникативное развитие с первых дней жизни.

[100] Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Зрение помогает ребенку активно познавать мир и взаимодействовать с ним, общаться с другими людьми, позволяет быть самостоятельным (сам одевается, умывается, ест, чистит зубы и др.).

Хорошее зрение обеспечивает безопасность ориентировки в пространстве, свободу движения и доступность общения.

## 4.2.5. Уход за зубами

***Главные вопросы об уходе за зубами:***
*Уход за зубами – важная часть гигиены ребенка.*
*Ребенок привыкает заботиться о зубах с ранних лет.*
*В семье закладывается полезная ежедневная привычка.*
*Чистите зубы вместе, выбирайте щетку по возрасту и водите к стоматологу.*

**Зубы** – это костные образования, расположенные у человека в ротовой полости и выполняющие функции захватывания, удержания пищи, ее механической переработки – пережевывания[101]. Зубы человека состоят из эмали, дентина и пульпы, один раз в жизни молочные зубы сменяются постоянными.

Главная особенность молочных зубов заключается в том, что их эмаль и дентин в два раза тоньше, а степень минерализации значительно ниже, чем у постоянных. Это делает временные зубы крайне уязвимыми для кариеса, который развивается на них очень быстро и за считанные месяцы может дойти до пульпы (нерва).

*Прорезывание временных зубов* – это естественный процесс, который обычно не вызывает серьезных проблем со здоровьем у детей. В возрасте между шестым месяцем и вторым годом жизни прорезываются 20 молочных зубов. Однако у некоторых детей могут возникать определенные симптомы, которые называются синдромом прорезывания зубов[102].

*Важно знать*. Повышение температуры выше 38,5 °С, диарея или сильная рвота не являются нормальными симптомами прорезывания. Если они возникают, необходимо обратиться к педиатру, чтобы исключить инфекцию. Для облегчения зуда допустимо использовать специальные прорезыватели и гели с анестетиком (строго по инструкции и возрасту).

[101] Большая российская энциклопедия / научно-редакционный совет: председатель – Ю. С. Осипов и др. – М. : Большая Российская энциклопедия, 2004. – Т. 35 : Шервуд – Яя / отв. ред. С. Л. Кравец. – 2017. – 798 с.

[102] Синдром прорезывания зубов (временных): клинические рекомендации / Союз педиатров России, Ассоциация общественных объединений «Стоматологическая Ассоциация России»; утверждены Минздрав России. – 2025. – 25 с.

Развитие челюсти ребенка – это длительный и строго запрограммированный процесс, который начинается задолго до рождения и продолжается в первые годы жизни. Понимание этапов закладки, минерализации и прорезывания зубов необходимо для своевременной профилактики кариеса и формирования правильного прикуса.

Важнейшей задачей этого периода является создание условий для правильного роста челюсти:

– ребенок должен спать с закрытым ртом, чтобы нижняя челюсть не смещалась;

– дыхание через нос должно быть свободным;

– при искусственном вскармливании важно использовать физиологичную соску с маленьким отверстием, чтобы ребенок прилагал усилия для сосания, тренируя жевательные мышцы[103].

Как только ребенку исполнится полгода, начинается новый этап формирования прикуса. Первые зубы появляются в среднем в 6–8 месяцев (нижние центральные резцы). Последовательность и сроки прорезывания зубов представлены на рисунке 6 и в таблице 28.

*Таблица 28*

**Сроки прорезывания зубов**

| Группа зубов | Сроки прорезывания (мес.) |
|---|---|
| Центральные резцы (нижние, затем верхние) | 6–8 |
| Боковые резцы (верхние и нижние) | 8–12 |
| Первые моляры | 12–16 |
| Клыки | 16–20 |
| Вторые моляры | 24–30 |

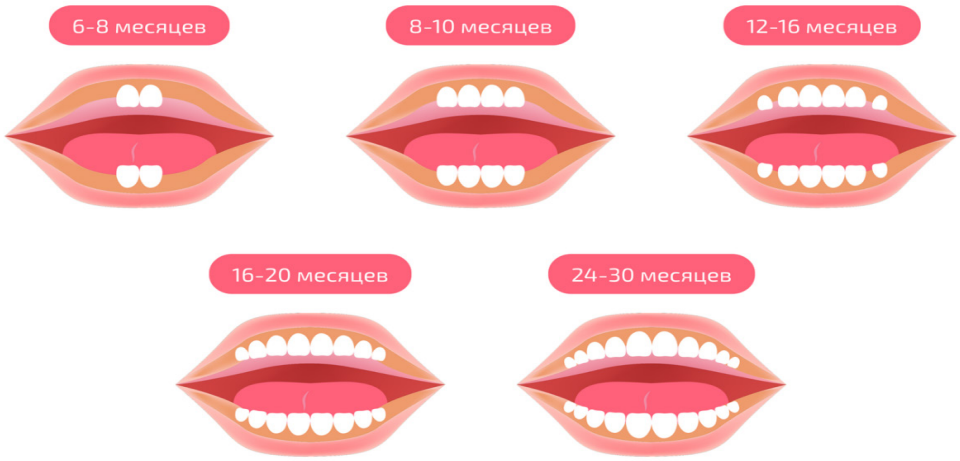



*Рис. 6.* Сроки прорезывания молочных зубов

[103] Стоматология детского возраста: учебное пособие / под ред. Ад.А. Мамедова, Н.А. Геппе. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 184 с.

К 2,5 годам у ребенка в норме сформированы все 20 молочных зубов. На рисунке 6 обозначены сроки прорезывания зубов.

Индивидуальная гигиена полости рта является неотъемлемой частью стоматологической профилактики и предусматривает тщательное удаление мягкого зубного микробного налета с поверхности зубов и десен с помощью научно обоснованных средств и методов.

Начинать чистить зубы ребенку следует после прорезывания первых зубов, используя зубную пасту в соответствии с возрастом ребенка.

*Рекомендации по уходу за зубами*

– Используйте мягкую зубную щетку и чистите зубы круговыми движениями, уделяя внимание всем поверхностям зубов.

– Чистите зубы не менее 2 минут.

– Регулярно меняйте зубную щетку – каждые 3 месяца или после перенесенного заболевания.

– Избегайте полоскания большим количеством воды после чистки зубов. Это помогает сохранить противокариозный эффект фторидов, содержащихся в зубной пасте.

– Используйте надлежащее количество зубной пасты в зависимости от возраста:

  – размером с рисовое зерно – для детей до 2 лет;
  – размером с горошину – для детей 2–6 лет;
  – количество пасты, соответствующее размеру чистящей головки щетки – для детей от 6 лет.

– Родители должны контролировать процесс чистки зубов и следить за тем, чтобы ребенок не проглатывал пасту.

Помощь в чистке зубов необходима детям вплоть до школьного возраста, потому что их моторика и техника чистки зубов пока недостаточно развиты и это отражается на качестве процесса.

Салфетки для гигиены полости рта изготавливают из мягкого, не оставляющего волокон нетканого материала и пропитывают приятным на вкус раствором, содержащим ксилит. Они не только механически очищают зубы и десны ребенка от остатков пищи и зубного налета, но и способствуют ингибированию роста и размножения кариесогенных микроорганизмов (за счет добавления ксилита), обеспечивая профилактику кариеса.

Использование салфеток для гигиены полости рта рекомендуется с 4 месяцев или с начала введения прикорма и является безопасным, удобным и легким способом очистить рот и зубы маленького ребенка. Их применяют у детей старшего возраста, когда нет возможности почистить зубы щеткой.

Основным способом ухода за полостью рта детей от 1 года до 3 лет является чистка зубов щеткой. Процедуру выполняют родители, постепенно привлекая к этому ребенка. Для этого используют мягкие щетки с маленькой головкой

и длинной ручкой. Щетку увлажняют водой. Возможно использование специальной детской зубной пасты, предназначенной для раннего возраста. Резцы очищают короткими вертикальными движениями от десны к режущему краю. Количество зубной пасты небольшое («с ноготок мизинца ребенка» или «с горошину»).

В возрасте около 2 лет ребенок начинает самостоятельно осваивать гигиенические процедуры. Родители показывают ему, как правильно пользоваться зубной щеткой. При этом важно научить ребенка сплевывать слюну и полоскать рот. Сначала малыша в игровой форме учат удерживать и выплевывать воду, «пускать пузыри».

Уход за полостью рта детей 4–6 лет осуществляют взрослые с помощью щетки и пасты. Щетка должна иметь мягкую щетину. Рекомендуют начинать чистку зубов ребенка с прорезавшихся первых постоянных моляров. Подбор зубной пасты должен осуществлять с учетом возраста ребенка.

*Основные критерии выбора зубной пасты*

– Низкое содержание фтора или его отсутствие (с возрастной маркировкой). Фтористые соединения способны образовывать на эмали зубов поверхностный защитный слой, состоящий из фторида кальция.

– Включение кальция и фосфора для более эффективной защиты от кариеса. Оптимальными считаются вещества, которые содержат соединения кальция и фосфора.

– Использование детских паст с низкой абразивностью. Применение зубных паст с повышенной абразивностью у детей может привести к преждевременному истиранию тканей зубов.

– Привлекательность внешнего вида, удобная и безопасная для ребенка упаковка.

*Уход за зубами и детские зубные щетки*

Для облегчения болезненного прорезывания зубов детей до одного года можно использовать щетку-прорезыватель с диском безопасности. Она снимает дискомфорт при появлении первых зубов и помогает сформироваться навыкам их чистки. Диск безопасности на ручке щетки предохраняет от возможных травм.

Пальчиковая зубная щетка представляет собой прозрачный колпачок, на конце которого расположено множество коротких силиконовых выступов, и надевается на указательный палец взрослого человека. Щетка-напальчник имеет маленькую атравматическую головку и очень мягкие щетинки с закругленными кончиками. С ее помощью можно не только щадяще снимать налет с первых зубов, но и хорошо массировать десны.

Детям в возрасте 1,5–2 лет начинают чистить зубы щеткой с мягкой искусственной щетиной. Детская щетка должна иметь отполированные закругленные щетинки (чтобы не травмировать десну) и удобную нескользящую ручку. Головка щетки должна быть маленькой – величиной в 2–2,5 зуба ребенка и иметь около 20 пучков щетины. Детскую щетку нужно менять 1 раз в 1,5–2 месяца. Детские зубные щетки отличаются от взрослых.

Ручка у зубной щетки должна быть толстой, максимально удобной для ребенка. Специальные детские щетки разработаны с учетом анатомического строения кисти и особенности захвата детской рукой.

У детей до 8 лет контролировать процедуру чистки зубов должны родители. Для контроля эффективности удобно использовать красящие жевательные таблетки, пасты или растворы, которые окрашивают поверхности зубов, недостаточно хорошо очищенные от налета[104].

В процессе приема пищи изменяйте ее консистенцию. Для тренировки жевательных мышц и стимуляции правильного роста челюстей постепенно вводите более твердую пищу.

*Какую пищу рекомендуется давать детям*

– с 4–5 месяцев – густые каши и пюре;

– с 5–6 месяцев – баранки, хлебные корочки, сухарики (ребенок учится жевать деснами); при этом текстуру и размер пищи следует вводить по готовности ребенка к прикорму (с учетом риска удушья);

– с 9–10 месяцев – пищу небольшими кусочками;

– с 11–12 месяцев – котлеты из молотого мяса, а после прорезывания боковых зубов – кусочки мяса и овощей.

Такая смена консистенции не только развивает жевательный аппарат, но и предотвращает формирование вялого жевания, закрепляет правильный тип глотания и способствует гармоничному развитию челюстно-лицевой области.

### Рекомендации для родителей

Правильный уход за детскими зубами начинается с появления первого зуба, требует регулярной чистки два раза в день и плановых осмотров у врача.

*Ежедневная гигиена*

– С первого зуба. Очищайте зубы малыша мягкой силиконовой щеткой-напальчником или влажной салфеткой.

– С двух лет. Используйте мягкую детскую щетку и капельку безопасной пасты с возрастной дозировкой фтора.

– Правильная техника. Делайте выметающие движения от десны к краю зуба, уделяя процедуре не менее двух минут утром и вечером.

### Коротко о важном

Если ребенку от шести месяцев до двух с половиной лет: следите за сроками прорезывания зубов. Помните, что отклонение до 6 месяцев – вариант нормы.

Если ребенку от трех до пяти лет: начинайте чистить зубы дважды в день. Обратите внимание на прикус: если ребенок дышит ртом или сосет палец, проконсультируйтесь со стоматологом для предотвращения аномалий челюсти.

---

[104] *Луцкая И.К.* Индивидуальная гигиена полости рта у детей / И.К. Луцкая // Педиатрия. Приложение к журналу Consilium Medicum. – 2014. – № 3. – С. 5–7.

Если ребенку от пяти до семи лет: ждите появления постоянных моляров («шестерок»). Это коренные зубы, которые останутся с ребенком на всю жизнь. Как только они прорезались частично, посетите стоматолога для оценки их состояния и возможной герметизации фиссур, чтобы защитить от кариеса в период «созревания» эмали.

## 4.2.6. Профилактика детской заболеваемости

***Главные вопросы о профилактике детской заболеваемости:***
*Понятие иммунитета и его составляющих.*
*Роль микрофлоры и питания.*
*Значение витамина D и режимных факторов.*
*Рекомендации по закаливанию, питанию и распорядку дня.*

**Профилактика** – комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннее выявление, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания[105].

Детские заболевания делятся на группы, среди которых основные – это ОРВИ, классические детские инфекции и болезни дыхательных путей. Чаще всего они возникают из-за еще не до конца окрепшей защитной системы организма ребенка и имеют свои особенности.

Профилактика детской заболеваемости в семье включает вакцинацию, закаливание, соблюдение гигиены и правильный режим дня. Эти меры помогают защитить ребенка от инфекций и укрепить его здоровье.

На сегодняшний день важной проблемой является профилактика и лечение воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей у дошкольников.

Малыши раннего возраста, особенно дети первого года жизни, из-за особенностей строения носоглотки гораздо тяжелее переносят нарушение носового дыхания. В последние годы международные и отечественные рекомендации включают ирригационную терапию для профилактики и лечения острых респираторных инфекций (ОРИ). Этот метод доказал свою эффективность как в педиатрии, так и во взрослой лечебной практике и может быть рекомендован для ежедневного туалета носа у детей дошкольного возраста с целью профилактики ОРИ.

[105] Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

В последние годы возросший интерес к связи микрофлоры кишечника и состояния здоровья человека привел к появлению большого количества исследований, посвященных влиянию микробиоты (микрофлоры) кишечника на состояние здоровья. Примерно 70–80 % иммунных клеток организма находятся в лимфоидной ткани кишечника. Микрофлора помогает формировать и координировать работу иммунной системы. Продукты, полезные для микрофлоры: ферментированные продукты (йогурт, кефир, квашеная капуста), продукты, богатые клетчаткой (фрукты, овощи, бобовые), а также продукты, богатые полифенолами (ягоды, лук, чеснок, капуста, брокколи, шпинат).

Витамин D, помимо «классического» воздействия на развитие опорно-двигательного аппарата, оказывает и другие существенные эффекты на организм, которые могут иметь долгосрочные последствия для здоровья детей, включая ряд заболеваний, связанных с иммунитетом. Существуют убедительные доказательства того, что регулярный прием витамина D может снизить уровень инфекций. Также появляется все больше доказательств благотворной роли добавок в профилактике аутоиммунных заболеваний, и есть многообещающие данные, связывающие дефицит витамина D с увеличением частоты детской астмы и других аллергических состояний. Установлено, что низкий уровень обеспеченности витамином D является маркером плохого состояния здоровья и ассоциирован с высоким риском развития инфекционных, сердечно-сосудистых, хронических воспалительных, аллергических, аутоиммунных и различных онкологических заболеваний. Доказана достоверная связь между приемом витамина D и снижением риска смертности как взрослых, так и детей. Согласно Национальной программе «Недостаточность витамина D у детей и подростков Российской Федерации: современные подходы к коррекции» Союза педиатров России, всем детям рекомендуется проводить профилактику дефицита витамина D. Вместе с тем следует знать, что профилактический прием витамина Д проводится в соответствии с возрастными рекомендациями и назначением врача.

### Рекомендации для родителей

*Вакцинация.* Делайте прививки вовремя по национальному календарю, чтобы защитить ребенка от опасных вирусов.

*Чистота и гигиена.* Учите детей мыть руки с мылом после улицы и туалета, используйте только личные полотенца и посуду.

*Свежий воздух.* Гуляйте с ребенком на улице не меньше 1,5–2 часов в день. Ежедневно проветривайте комнаты 3–4 раза в день (в отсутствие ребенка).

*Здоровый сон.* Следите, чтобы ребенок спал достаточное время. Сон по возрастным нормам (для дошкольников – 10–13 часов в сутки) восстанавливает ресурсы нервной системы.

*Рациональная и здоровая еда.* Ограничение быстрых углеводов (сладости, выпечка), включение в ежедневный рацион достаточного количества белка, свежих овощей, зелени и сезонных фруктов.

*Закаливание.* Постепенно приучайте организм ребенка к прохладной воде и воздуху, чтобы повысить его защиту.

*Одежда по сезону, погоде, полу ребенка и его самочувствию.*

**Коротко о важном**

ОРВИ и грипп – самые распространенные заболевания у детей раннего и дошкольного возраста, особенно в осенне-зимний период. Эти инфекции передаются воздушно-капельным путем и поражают дыхательные пути. Полностью исключить контакт с вирусами невозможно, однако грамотная профилактика позволяет значительно снизить риск заражения и облегчить течение болезни.

Задача родителей – укреплять иммунитет ребенка, соблюдать правила гигиены и при необходимости использовать вакцинацию, рекомендованную педиатром. Профилактика детской заболеваемости в семье включает также соблюдение режима дня и сбалансированное питание. Эти простые меры помогают защитить ребенка от вирусов и укрепить его здоровье.

Часто болеющий ребенок – это не диагноз, а принадлежность к группе диспансерного наблюдения, когда респираторные заболевания возникают чаще 4–6 раз в год. К заболеваниям часто болеющих детей относятся ринит, назофарингит, тонзиллит, бронхит, ОРВИ.

## 4.2.7. Режим дня

***Главные вопросы о режиме дня:***
*Понятие режима дня.*
*Возрастные нормы сна, прогулок и бодрствования.*
*Согласование домашнего режима с расписанием ДОО.*
*Рекомендации по соблюдению постоянства режима.*

**Режим дня** – рациональное, четкое чередование бодрствования, сна, питания, различных видов деятельности, повторяющихся ежедневно в определенной последовательности[106].

Важнейшую роль в сохранении здоровья ребенка играет рациональный режим дня. Правильное чередование сна и бодрствования, приема пищи, двигательной активности, прогулок, игр, занятий и отдыха способствует

[106] Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

гармоничному физическому и психическому развитию, предупреждает переутомление, поддерживает эмоциональное благополучие и помогает формировать организованность. Особенно благоприятные условия для ребенка создаются тогда, когда режим дня дома согласован с распорядком дошкольной образовательной организации. Это облегчает адаптацию к условиям детского сада, способствует сохранению привычного ритма жизни и помогает ребенку чувствовать себя увереннее.

Научные исследования показали, что соблюдение распорядка дня способствует позитивному развитию ребенка и благополучию семьи. Предсказуемость в повседневной жизни имеет большое значение для детей младшего возраста. Порядок в окружающей среде, времени и поведении взрослых создает у ребенка чувство стабильности и безопасности. Это позволяет ему сосредоточиться на освоении новых навыков, а не испытывать тревогу из-за неопределенности. Следует помнить, что режим дня – это не жесткий график, а гибкий инструмент. В некоторых случаях (болезнь, особые события) можно вносить коррективы, но после этого важно мягко возвращаться к привычному ритму.

Рационально организованный режим дня является одним из важнейших условий сохранения здоровья, гармоничного развития и эмоционального благополучия ребенка дошкольного возраста. Правильное чередование сна и бодрствования, приема пищи, двигательной активности, прогулок, игр, образовательной деятельности и отдыха способствует нормальному физическому развитию, укреплению нервной системы, предупреждает переутомление и помогает ребенку чувствовать себя спокойно и уверенно. Соблюдение режима поддерживает естественные биологические ритмы организма и создает благоприятные условия для воспитания, обучения и полноценного развития.

*Режим дня в семье*

Большое значение имеет соблюдение режима дня в семье. Желательно, чтобы основные режимные моменты – подъем, приемы пищи, прогулки, дневной и ночной сон, игры и отдых – ежедневно происходили примерно в одно и то же время. Если домашний распорядок максимально приближен к режиму дошкольной образовательной организации, ребенку значительно легче адаптироваться к условиям детского сада и сохранять привычный ритм жизни.

При этом режим всегда должен учитывать индивидуальные особенности ребенка. Темперамент, состояние здоровья, уровень двигательной активности, особенности нервной системы и семейный уклад могут влиять на продолжительность отдельных режимных моментов. Однако индивидуальный подход не означает отказа от режима. Напротив, именно устойчивый распорядок помогает ребенку легче приспосабливаться к особенностям своего развития, сохранять работоспособность и эмоциональное благополучие.

В таблице 29 представлен режим дня для детей разного возраста.

*Таблица 29*

**Режим дня в разном возрасте**

| Возраст | Особенности режима дня |
|---|---|
| **До 1 года** | Режим дня строится с учетом возрастных физиологических потребностей и постепенно изменяется по мере взросления малыша.<br>Регулярное чередование сна и бодрствования, своевременное кормление, прогулки, гигиенические процедуры и спокойная эмоциональная атмосфера помогают поддерживать естественные биологические ритмы организма, предупреждают переутомление и способствуют формированию чувства безопасности.<br>При организации режима важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, сохраняя при этом последовательность основных режимных моментов и привычный ритм повседневной жизни. |
| **1-3 года** | Сохранению здоровья и эмоционального благополучия способствует рациональный режим дня. Несмотря на растущую самостоятельность, нервная система ребенка раннего возраста еще быстро утомляется, поэтому регулярное чередование сна, приема пищи, прогулок, двигательной активности, игр и отдыха остается важным условием его полноценного развития. Желательно придерживаться постоянного времени подъема, приема пищи и укладывания спать, сохраняя привычный распорядок как дома, так и при посещении дошкольной образовательной организации. Особую роль играют ежедневные прогулки, достаточная двигательная активность и спокойные вечерние ритуалы, помогающие ребенку легче переключаться на отдых и полноценный сон. |
| **3-4 года** | Сохранению здоровья и эмоционального благополучия способствует рациональный режим дня. В возрасте трех–четырех лет ребенок уже способен соблюдать привычный распорядок и постепенно начинает понимать значение последовательности режимных моментов. Регулярное чередование сна, приема пищи, прогулок, игр, занятий и отдыха помогает предупреждать переутомление, поддерживает работоспособность и создает ощущение стабильности. Особенно важно сохранять единый ритм жизни дома и в дошкольной образовательной организации, поскольку согласованность режима облегчает адаптацию ребенка и способствует его эмоциональному комфорту. |
| **4-5 лет** | Рациональный режим дня по-прежнему остается одним из условий сохранения здоровья и эмоционального благополучия ребенка. В возрасте четырех–пяти лет дети уже способны понимать значение последовательности режимных моментов и постепенно принимать участие в их соблюдении. Регулярное чередование сна, приема пищи, прогулок, игр, занятий и отдыха способствует развитию организованности, формированию навыков саморегуляции и предупреждению переутомления. Полезно предоставлять ребенку возможность самостоятельно готовиться к режимным моментам: убирать игрушки перед сном, готовить одежду для прогулки, выполнять вечерние гигиенические процедуры. Желательно сохранять привычный распорядок не только в будние, но и в выходные дни, избегая значительных изменений режима. |
| **5-6 лет** | Рациональный режим дня сохраняет свое значение и в старшем дошкольном возрасте. Полноценный сон, регулярное чередование различных видов деятельности, достаточная двигательная активность и время для отдыха создают условия для сохранения здоровья, поддержания работоспособности |

| Возраст | Особенности режима дня |
|---|---|
| | и эмоционального благополучия ребенка. Постепенно его можно привлекать к организации собственного режима: вместе планировать предстоящие дела, готовиться к прогулкам и занятиям, соблюдать привычную последовательность ежедневных действий. Такой опыт способствует развитию организованности, самоконтроля и самостоятельности, которые особенно важны накануне поступления в школу. |
| **6-7(8) лет** | Рациональный режим дня остается одним из важнейших условий успешной подготовки ребенка к школьному обучению. К моменту поступления в школу у будущего первоклассника должны сформироваться устойчивые привычки своевременно ложиться спать и вставать, соблюдать режим питания, чередовать умственную и двигательную активность, выполнять утренние и вечерние гигиенические процедуры. Постепенное включение ребенка в планирование своего дня, распределение времени между различными видами деятельности, соблюдение договоренностей и выполнение повседневных обязанностей способствуют развитию самодисциплины, организованности и облегчают адаптацию к школьному режиму. |

При организации просветительской деятельности важно обращать внимание родителей на то, что режим дня не следует рассматривать как жесткий распорядок. Он представляет собой систему организации жизни ребенка, которая учитывает его возрастные и индивидуальные особенности. По мере взросления изменяются продолжительность сна, бодрствования, прогулок и различных видов деятельности, поэтому режим нуждается в постепенной корректировке. Вместе с тем его основными принципами остаются регулярность, последовательность и предсказуемость, позволяющие ребенку легче ориентироваться в событиях дня и чувствовать себя эмоционально защищенным.

В таблице 30 представлен алгоритм организации режима дня для детей разного возраста.

*Таблица 30*

**Организация режима дня[107]**

| Показатель | Возраст | Норматив (не менее) |
|---|---|---|
| Продолжительность ночного сна | 1–3 года | 12,0 ч |
| | 4–7 лет | 11,0 ч |
| Продолжительность дневного сна | 1–3 года | 3,0 ч |
| | 4–7 лет | 2,5 ч |
| Продолжительность прогулок | для детей до 7 лет | 3,0 ч/день |
| Суммарный объем двигательной активности | все возраста | 1,0 ч/день |
| Утренний подъем (не ранее) | все возраста | 7 ч 00 мин |
| Утренняя зарядка, продолжительность | до 7 лет | 10 мин |

[107] Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Правильный режим дня ребенка включает сон, питание и смену активностей, что помогает сохранить здоровье, силы и хорошее настроение. Главные правила такого распорядка – это **сон в одно и то же время**, **прогулки на свежем воздухе** и **регулярность в приемах пищи**.

## Рекомендации для родителей

*Сон и отдых*

Ночной сон: укладывайте детей спать в интервале 21:00–22:00.

Дневной отдых: младшим детям необходим тихий час днем длительностью не меньше 1,5 часов.

Одинаковый график: старайтесь поднимать ребенка и укладывать его в постель в одни и те же часы даже в выходные дни.

*Питание*

Частота приемов пищи: кормите ребенка 4–5 раз в день. Промежутки между приемами пищи должны составлять около 3,5–4 часов.

Регулярность: завтрак, обед и ужин должны проходить примерно в одно время, чтобы организм привыкал вырабатывать аппетит.

*Активность и прогулки*

Утро: начинайте день с простой зарядки и утренних гигиенических процедур.

Активные игры и занятия: организуйте активности в соответствии с рекомендуемым режимом дня (в соответствии с возрастом).

Прогулки: выделяйте на прогулки и подвижные игры на улице не менее 2,5–3,5 часов в день.

*Спокойные вечера*

За час до сна уберите гаджеты, яркие игры и шумные забавы, заменив их чтением или семейными беседами о том, как прошел день.

## Коротко о важном

Режим дня ребенка помогает поддерживать согласованность биологических ритмов, обеспечивая стабильное развитие организма.

Соблюдение режима дня способствует формированию базового чувства безопасности и предсказуемости, которое снижает уровень стресса и укрепляет нервную систему. Когда ребенок точно знает, что за чем следует (обед, прогулка, сон), его организму не нужно тратить энергию на тревогу и адаптацию к неизвестности.

Режим дня и устойчивые ритуалы (включая питание и определенную последовательность действий перед сном) выступают важным условием формирования у ребенка базового чувства безопасности и одновременно

способствуют поддержанию физического и психоэмоционального благополучия.

Правильный режим дня ребенка строится на постоянстве базовых точек, чередовании активности и достаточном отдыхе. Главные правила включают фиксированное время сна, регулярное питание и баланс нагрузок.

## 4.2.8. Питание

***Главные вопросы о питании:***
*Понятие рационального питания.*
*Роль белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов.*
*Режим питания и типичные ошибки.*
*Рекомендации по разнообразию рациона.*

**Питание** – сложный процесс поступления, переваривания и усвоения в организме пищевых веществ. Под питанием подразумеваются все явления, процессы и предметы, имеющие отношение к пище и ее потреблению человеком[108].

**Рациональное питание** – это питание здорового человека, построенное на научных основах и направленное на удовлетворение организма в энергии (оптимальное по количеству и качеству).

Сбалансированное питание – питание, обеспечивающее человека оптимальным и сбалансированным составом пищевых веществ.

Режим питания – качественная и количественная характеристика питания, включающая следующие характеристики: количество приемов пищи (кратность), время приема пищи, распределение ее по калорийности и химическому составу.

Пищевые вещества или нутриенты – химические соединения, входящие в состав пищевых продуктов.

Энергетическая ценность (калорийность) – расчетное количество тепловой энергии (калории или джоули), которое вырабатывается организмом при усвоении съеденных продуктов.

Незаменимые пищевые вещества – вещества, которые не синтезируются в организме или синтезируются в недостаточном количестве и должны поступать с пищей[109]. К ним относятся витамины, некоторые аминокислоты и минеральные вещества.

[108] *Тутельян В.А.* Нутрициология: полное руководство для практикующих специалистов по питанию. / В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк, А.В. Погожева. – М. : Эксмо, 2025. – 432 с.

[109] Программа просвещения родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста, посещающих дошкольные образовательные организации / Т.П. Авдулова, И.А. Бурлакова, Е.И. Изотова, Т.В. Кротова, О.В. Никифорова, В.А. Новицкая, Г.Р. Хузеева, Р.И. Яфизова [и др].: под ред. Е.И. Изотовой, Т.В. Кротовой. – Москва, 2024 – 225 с.

*Основные группы незаменимых веществ*

– Витамины: органические соединения (например, витамины С, А, группы В), нужные для обмена веществ.

– Незаменимые аминокислоты: строительные блоки белка (например, лизин, валин, триптофан), которые человек получает только с едой.

– Минеральные вещества: химические элементы (кальций, железо, цинк), поддерживающие работу всех органов.

– Незаменимые жирные кислоты: омега-3 и омега-6, важные для клеток и гормонов.

Хорошо известно, что для гармоничного роста и развития необходимо правильное питание. Питание дошкольников должно быть полноценным, сбалансированным и соответствовать возрастным физиологическим потребностям в энергии, белках, жирах, углеводах, витаминах и минералах.

Калорийность рациона (энергетическая ценность) должна соответствовать возрастным потребностям для обеспечения адекватного роста и развития ребенка без избыточного накопления жира. У детей обменные процессы протекают интенсивно, особенно активно работает головной мозг из-за дополнительных энергозатрат, связанных с обучением и приобретением новых навыков.

До 50 % суточной потребности в энергии человек покрывает за счет углеводов. Источники углеводов: крупы, злаки, овощи и фрукты. Рекомендуется отдавать предпочтение сложным углеводам, которые содержатся в крупах, цельнозерновом хлебе и овощах, ограничивая при этом потребление простых углеводов, присутствующих в сладостях и кондитерских изделиях.

Жиры выполняют ключевые функции в энергетическом обмене, помогают усваивать витамины и участвуют в создании клеточных мембран. Рекомендуется отдавать предпочтение ненасыщенным жирным кислотам, которые содержатся в растительных маслах и рыбе.

Белки выполняют функцию строительного материала для клеток и тканей организма. Для обеспечения полноценного белкового питания в рационе необходимо сочетать как животные источники (мясо, рыба, молочные продукты, яйца), так и растительные источники белков (бобовые культуры, орехи, крупы). Значения средней потребности в белке варьируются от 1,12 г/кг/день в возрасте 6 месяцев до 0,74 г/кг/день в возрасте 10 лет. Витамины и минералы необходимы для обеспечения нормальной работы всех систем организма, поэтому рекомендуется уделять особое внимание включению в рацион овощей, фруктов, молочных продуктов и зелени.

При этом существуют микроэлементы, дефицит которых оказывает негативное влияние на развитие детей. Например, железо, как один из важных микроэлементов в организме человека, имеет решающее значение для транспорта кислорода, участвует во многих биологических процессах. Железо не синтезируется в организме человека. Уровень железа в организме поддерживается за счет его поступления с пищей, усвоения в кишечнике и повторного использования.

Дефицит железа в первые годы жизни может повлиять на формирование центральной нервной системы, замедлить психомоторное развитие, снизить память и способность к обучению. Следует помнить, что первичная профилактика дефицита железа – это адекватное, сбалансированное питание человека в любом возрасте.

Доказано, что дефицит железа наиболее часто формируется у детей второго полугодия и второго года жизни, когда у младенцев на фоне интенсивного роста отмечаются высокие потребности в железе, а поступление микроэлемента недостаточно из-за особенностей возрастного рациона. Также установлено, что дефицит железа у младенцев может неблагоприятно влиять на развитие центральной нервной системы, последствия чего не устранятся даже после проведения рациональной терапии и окажут влияние на состояние здоровья на протяжении всей последующей жизни человека.

Второй микроэлемент, дефицит которого в раннем возрасте негативно влияет на развитие – это йод. Йод необходим для синтеза гормонов щитовидной железы, которые играют ключевую роль в развитии мозга и нервной системы, регуляции обмена веществ, росте и развитии организма.

Изменения, вызванные дефицитом йода, в раннем детском возрасте проявляются необратимыми дефектами в интеллектуальном и физическом развитии детей, которые могут проявиться на любом этапе жизни ребенка. По данным ВОЗ, в условиях дефицита йода живут более 2 млрд человек, среди них почти у 700 млн человек выявлен эндемический зоб. Основными природными источниками йода для человека являются продукты растительного и животного происхождения, питьевая вода. Недостаток йода в почве приводит к снижению содержания этого микроэлемента в продуктах питания, производимых в этой местности, а потребляющие их люди страдают от дефицита йода. В Российской Федерации не существует территорий, на которых население не подвергалось бы риску развития йододефицитных заболеваний.

Наиболее универсальным методом профилактики йододефицита является йодированные пищевой соли, так как этот продукт употребляют все слои населения независимо от социального статуса и доходов. Несмотря на очевидный прогресс внедрения методов массовой профилактики йодного дефицита, существуют группы населения, которые нуждаются в дополнительном приеме препаратов йода в связи с возрастающими потребностями (дети до 2 лет, подростки, беременные и кормящие женщины).

Пища является единственным источником пластического материала (заменимые и незаменимые пищевые вещества), из которого строится организм человека, и единственным усвояемым источником энергии, необходимым ребенку для:

– поддержания структуры и целостности органов и тканей;

– обеспечения постоянного функционирования внутренних органов (головного мозга, почек, сердца и др.);

– осуществления физической и умственной деятельности;
– обеспечения роста и развития.

Для обеспечения наибольшей эффективности алиментарного фактора в поддержании здоровья детей необходимо соблюдать следующие принципы рационального сбалансированного питания:

– энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергозатратам ребенка;
– сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам достигается поступлением достаточного количества и в правильном соотношении нутриентов (белков, жиров, углеводов, минералов, микроэлементов, витаминов);
– максимальное разнообразие рациона;
– соответствие количества, качества и кулинарной обработки пищи физиологическим возможностям организма;
– оптимальный режим питания;
– учет индивидуальных особенностей здоровья детей;
– безопасность питания (санитарно-гигиенические требования).

В соответствии с этими принципами рационы питания детей раннего и дошкольного возраста должны включать все основные группы продуктов: мясо, рыбу, молоко и молочные продукты, яйца, жиры, овощи, фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые, сахар и кондитерские изделия.

Ранний и дошкольный возраст характеризуется быстрыми темпами роста и развития, а также высокой двигательной активностью детей. Следовательно, возрастает потребность ребенка в основных питательных веществах.

*Белки.* Потребность в белках очень высока: от 53 г в день в раннем возрасте до 69–77 г в 6–7 лет. Важно выдерживать правильное соотношение белков растительного и животного происхождения. На долю последних должно приходиться не менее 70% всех белков, получаемых с пищей. Животные белки содержат незаменимые аминокислоты, которые не синтезируются в организме человека. Основным поставщиком этих аминокислот являются мясо, рыба, птица, субпродукты, молоко, творог. Субпродукты служат источником не только полноценного белка, но и железа, витаминов B6, B12 и др. С этим связана нецелесообразность применения вегетарианских диет в питании детей. Кроме того, вегетарианство является фактором риска развития железодефицитной анемии у детей.

*Жиры.* В возрасте 1,5–7 лет потребность ребенка в жирах приближается к уровню потребности в белках (53-78 г в день соответственно). Жиры являются одним из главных источников энергии. При распаде 1 г жира образуется в 2,2 раза больше энергии, чем при распаде 1 г углеводов и белков. Жиры входят в состав клеток и органов, содержатся в ферментах и гормонах,

являются пластическим материалом. С ними связано поступление и усвоение жирорастворимых витаминов (A, D, E, K). Особую биологическую ценность представляют растительные жиры, которые содержат полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), не синтезируемые в организме человека. ПНЖК необходимы для роста ребенка, иммунитета, эластичности кровеносных сосудов, зрения, состояния кожи. В питании должны быть использованы различные растительные масла: подсолнечное, оливковое, кукурузное и др. На их долю должно приходиться около 25% всех жиров (8–10 г). Среди животных жиров предпочтение следует отдавать сливочному маслу (20-50 г), которое ребенок должен получать ежедневно, и жирам, содержащихся в молочных продуктах. Молоко и молочные продукты являются источником белка, жира, а также легкоусвояемого кальция, необходимого для костной ткани, и витамина B2. Молоко, йогурты, ряженка должны ежедневно присутствовать в питании ребенка. Сыр, творог, сметана – несколько раз в неделю. Кисломолочные продукты могут быть частью разнообразного рациона, источником белка и кальция. Они нормализуют кишечный микробиоценоз, стимулируют иммунный ответ.

*Углеводы.* Содержание углеводов в суточном рационе ребенка должно примерно в 4 раза превышать количество белка и жира и составлять 212 г в 1,5–3 года и 285 г в 6 лет. Углеводы являются ценным источником энергии, в том числе для нервной и мышечной систем ребенка, входят в состав клеток, поддерживают необходимое содержание глюкозы в крови. Важное влияние на углеводный обмен оказывает клетчатка (пищевые волокна), необходимая для нормального функционирования пищеварительной системы, поддержания обмена веществ.

Недостаточное содержание клетчатки в питании детей является фактором риска развития многих нарушений здоровья (хронического запора, повышения уровня глюкозы в крови и др.). Избыточное поступление простых углеводов (сахар, кондитерские изделия и др.) является фактором риска развития аллергических реакций, ожирения. Важнейшим источником углеводов в питании должны быть овощи, фрукты, крупы. Кроме того, хлеб, крупы, макаронные изделия являются источниками витаминов E, B1, B2, PP. Дошкольники должны получать ежедневно 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей. Существенную роль в питании детей отводят овощным и фруктовым салатам, включают разнообразную зелень.

*Минеральные вещества, витамины, микроэлементы.* Питание ребенка должно содержать достаточное количество минеральных веществ, витаминов, микроэлементов. Они не обладают энергетической ценностью, но необходимы для осуществления обменных процессов, минералы участвуют в построении органов и тканей. Поступление необходимого количества этих веществ достигается разнообразием продуктов и их сбалансированным поступлением.

Витаминно-минеральные комплексы применяют только по рекомендации врача.

В кулинарной обработке продуктов следует отдавать предпочтение щадящим способам – отвариванию, тушению. Жареные блюда использовать не следует.

Для детей дошкольного возраста важен строго соблюдаемый режим питания, в котором предусмотрено не менее 4 приемов пищи, при этом 3 из них должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи более 4 часов, у детей может возникнуть транзиторная гипогликемия (снижение уровня сахара в крови). Калорийность рациона по приемам пищи распределяется следующим образом: завтрак – 25%, обед – 40%, полдник – 15%, ужин – 20 %. Важна длительность приемов пищи: завтрак и ужин не менее 15–20 минут, обед – 25 минут.

Основным показателем правильности и адекватности питания является состояние здоровья ребенка, хорошая динамика физического и нервно-психического развития.

Косвенным показателем не рационального питания может служить частота заболеваний острыми инфекциями, поскольку при неправильном питании происходит снижение сопротивляемости детского организма.

Для того, чтобы было легче ориентироваться в принципах здорового питания, диетологи разработали систему и наглядно ее представили виде пирамиды питания. Пирамида питания универсальна, поэтому получила международное признание. Она разделена на несколько сегментов, каждый из которых представляет определенную группу продуктов: зерновые, овощи, фрукты и зелень, молочные продукты, мясные изделия и сладости. Размер сегмента указывает на то, сколько продуктов из этой группы должно быть в рационе. Пирамида питания является простой и наглядной и способствует формированию правильного подхода к поддержанию здоровья через принципы здорового питания.

В таблице 31 представлены суммарные объемы блюд для детей по приемам пищи[110] [111].

В таблице 32 отражен примерный рацион для основных приемов пищи.

В таблице 33 отражен примерный рацион на неделю.

Родители оказывают значительное влияние на формирование пищевых привычек своих детей, поскольку более чем в 70% случаев именно их поведение

[110] Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

[111] Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 18 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

*Таблица 31*

## Объемы блюд для детей

| Приемы пищи | Количество пищи для детей от 1 до 3 лет (граммов) | Количество пищи для детей от 3 до 7 лет (граммов) |
|---|---|---|
| Завтрак | 350 | 400 |
| Второй завтрак | 100 | 100 |
| Обед | 450 | 600 |
| Полдник | 200 | 250 |
| Ужин | 400 | 450 |
| Второй ужин | 100 | 150 |

*Таблица 32*

## Примерный рацион на день

| Прием пищи | Время | Блюдо | Масса, г |
|---|---|---|---|
| **Завтрак** | 8:30 | Каша молочная (манная/пшенная/овсяная) | 140 |
| | | Чай с молоком и сахаром | 180 |
| | | Хлеб с маслом / сыр | 20/10 |
| **Второй завтрак** | 10:30 | Сок фруктовый (яблочный/апельсиновый) | 160 |
| **Обед** | 12:30 | Салат овощной свежий | 40 |
| | | Суп на мясном бульоне с крупой/лапшой | 165 |
| | | Гарнир (пюре/каша/макароны) | 110 |
| | | Мясное или рыбное блюдо (котлета/тефтели) | 60 |
| | | Хлеб (ржаной/пшеничный) | 40 |
| | | Компот или кисель | 165 |
| **Полдник** | 15:30 | Кисломолочный напиток (кефир/ряженка/йогурт) | 165 |
| | | Выпечка (кекс/ватрушка/пряник) | 60 |
| **Ужин** | 18:30 | Блюдо из творога (запеканка) или мясное рагу с овощами | 180 |
| | | Напиток (чай, компот) | 180 |
| | | Хлеб | 30 |

*Таблица 33*

## Примерный рацион на неделю

| Прием пищи | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная<br>Яйцо вареное<br>Хлеб пшеничный<br>Какао с молоком | Каша манная молочная<br>Хлеб пшеничный с маслом<br>Чай с молоком | Каша рисовая молочная<br>Хлеб пшеничный<br>Сыр<br>Кофейный напи-ток с молоком | Каша гречневая молочная<br>Хлеб пшеничный с маслом<br>Чай с сахаром | Омлет с сыром<br>Хлеб пшеничный<br>Зеленый горошек<br>Какао с молоком |

| Прием пищи | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|---|---|---|---|---|---|
| **Второй завтрак** | Фрукт свежий (яблоко) | Сок/нектар | Сок/нектар | Фрукт свежий (апельсин) | Фрукт свежий (яблоко) |
| **Обед** | Икра кабачковая<br>Суп с рыбными консервами<br>Картофель, тушеный с курами отварными<br>Компот из сушеных фруктов<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной | Салат из свежей моркови<br>Суп картофельный с макаронными изделиями и курами<br>Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным<br>Каша гречневая рассыпчатая<br>Компот из свежих плодов<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной | Салат из свежей капусты<br>Свекольник со сметаной на мясном бульоне<br>Жаркое по-домашнему<br>Компот из ягод замороженных<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной | Салат из свежей свеклы<br>Суп гороховый с гренками и курами<br>Биточки рыбные запеченные<br>Рис отварной<br>Напиток из плодов шиповника<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной | Винегрет<br>Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной<br>Суфле куриное<br>Макаронные изделия отварные<br>Компот из свежих плодов<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной |
| **Полдник** | Кондитерское изделие (печенье)<br>Чай с молоком | Булочка домашняя<br>Чай с сахаром | Кондитерское изделие (печенье)<br>Кефир с сахаром | Ватрушка с творогом<br>Чай с молоком | Булочка дорожная<br>Кисломолочный продукт (ряженка) |
| **Ужин** | Огурец соленый<br>Макароны, запеченные с сыром<br>Чай с сахаром<br>Хлеб пшеничный | Пудинг из творога<br>Соус молочный сладкий<br>Кисель из повидла<br>Хлеб пшеничный<br>Кондитерское изделие (вафли) | Оладьи со сгущенным молоком<br>Чай с сахаром<br>Фрукт свежий (апельсин) | Птица тушеная<br>Капуста тушеная<br>Чай с лимоном<br>Хлеб пшеничный | Каша пшенная молочная<br>Чай с молоком<br>Хлеб пшеничный<br>Кондитерское изделие (печенье) |

и привычки служат примером для детей. Попытки привить ребенку принципы здорового питания исключительно посредством советов, без демонстрации личного примера, не являются эффективным методом обучения правильному питанию.

Известно, что семейная трапеза – это важный аспект взаимодействия в семье. Семья, в которой растет ребенок, имеет большое значение для формирования моделей поведения, которые закрепляются на всю жизнь. Исследования показывают, что регулярные семейные трапезы положительно влияют на самооценку детей, а также влияют на формирование пищевых привычек у детей. Родителям следует избегать чрезмерного давления или ограничений в питании, так как это может привести к негативному социальному и эмоциональному опыту, что, в свою очередь, повлияет на отношение ребенка к еде.

*Навыки самостоятельности во время еды*

В возрасте 4–7 месяцев ребенок умеет есть пюреобразную пищу, снимая еду с ложки губами.

В возрасте 8–15 месяцев ребенок умеет есть пищу, приготовленную в форме мягких кусочков. Рекомендуемые продукты: овощи на пару (соцветия брокколи, кабачок, морковь), спелый банан, разваренное мясо волокнами. Оптимальный размер – с горошину или мягкий брусочек длиной с палец взрослого (для удобного захвата кулачком).

В возрасте 8–18 месяцев ребенок умеет пить из чашки и пережевывать пищу.

Пищевой интерес: ребенок активно знакомится с новыми вкусами, текстурами, формами.

*Основные ошибки в организации питания детей*

*Отказ от завтрака.* Причины могут быть разными: отсутствие аппетита по утрам, слишком плотный или слишком поздний ужин, в семье отсутствует привычка завтракать с утра.

*Употребление пищи, содержащей трансжиры.* Они присутствуют в жареных во фритюре блюдах, в полуфабрикатах (замороженные пиццы, пироги, печенье, вафли), кулинарных жирах, маргарине.

*Дефицит овощей и фруктов.* Следует ежедневно съедать по меньшей мере 400 г (то есть пять порций) фруктов и овощей.

*Употребление большого количества сладкого.* Свободные сахара должны составлять менее 5% от общей потребляемой энергии, что эквивалентно 25 г сахара (или 6 чайным ложкам без верха) на человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 ккал в день.

*Плотный и поздний ужин.* Большая ошибка допускать переедание за ужином. Ужин должен составлять приблизительно 20-25% от ежедневного количества питательных веществ, необходимых ребенку. Ужинать следует минимум за 2,5 часа до планируемого отхода ко сну. Если после ужина ребенок просит есть, не стоит устраивать ему второй ужин, в качестве альтернативы можно предложить стакан кефира или ряженки, фрукт.

*Большие перерывы между приемами пищи.* Они могут провоцировать развитие гипогликемии, приводить к усталости, снижению концентрации внимания и познавательной активности[112].

Исследования показали, что у детей раннего возраста (1–3 года) большинство проблем с кормлением связаны с тремя основными нарушениями пищевого поведения: избирательным аппетитом, сниженным аппетитом и страхом перед кормлением.

*Дети с избирательным аппетитом* отказываются от определенных видов пищи, в том числе как от знакомых, так и от незнакомых. Часто они отвергают больше продуктов, чем соглашаются есть. Например, они могут отказываться от фруктов, овощей и мяса, из-за чего рацион становится однообразным и содержит недостаточно пищевых волокон.

Избирательность в еде и страх перед новой пищей взаимосвязаны, но имеют важные различия. Оба эти вида пищевого поведения чаще всего являются временными и рассматриваются как этап нормального развития.

Для детей с легкой или умеренной избирательностью в пище или с пищевым страхом по отношению к новым продуктам существуют методы улучшения восприятия еды:

– более частое предложение новых продуктов;
– мягкое поощрение со стороны родителей;
– создание условий, позволяющих детям трогать еду и играть с ней.

Если же избирательность в пище ярко выражена, особенно если она сопровождается другими видами сенсорной гиперчувствительности, может потребоваться помощь психолога.

Дети с пониженным аппетитом часто не проявляют интереса к еде, быстро насыщаются и обычно едят недостаточно для поддержания нормального роста и развития. Сниженный аппетит встречается реже, чем избирательность в еде. Цель при работе с детьми, у которых снижен аппетит, – восстановить физиологический цикл «голод – насыщение», обеспечить поступление необходимых для нормального роста и развития нутриентов и устранить причину нарушения аппетита. Большинству детей с пониженным аппетитом требуется дополнительное введение энергии и нутриентов. Потребность в энергии зависит от множества факторов, но на начальном этапе терапии рекомендуется увеличивать энергетическую ценность рациона на 100–300 ккал в сутки (приведенные в данном Практическом руководстве медицинские рекомендации важно согласовывать с педиатром).

Дети могут испытывать страх перед кормлением из-за пережитого травмирующего опыта, например, из-за эпизода аспирации, рвоты, диареи или дискомфорта, боли в животе. Характерной чертой этого состояния является сильная эмоциональная реакция, которая сопровождает отказ

[112] Руководство по детскому питанию и физической активности для родителей и людей, работающих с детьми 6-10 лет / Всемирная организация здравоохранения. Европейское региональное бюро; Министерство здравоохранения Российской Федерации. – Копенгаген : ВОЗ, 2020. – 128 с.

от пищи. Ребенок может плакать, отталкивать тарелку и пытаться избежать проглатывания предложенной еды. Также могут наблюдаться такие действия, как длительное жевание, удерживание пищи за щекой или поиск способа выплюнуть ее. Основной метод преодоления страха детей перед едой заключается в уменьшении уровня тревожности. Можно изменить обстановку во время еды, подобрать специальную детскую посуду и столовые приборы. Например, кормление в другой комнате, на другом стуле и из другой посуды помогает трехлетним детям избежать негативных ассоциаций с предыдущим травмирующим опытом.

Стиль кормления ребенка играет ключевую роль в формировании его пищевого поведения.

Внимательный подход к кормлению включает:

– уважение к желанию или отказу ребенка от определенной пищи;
– обучение малыша навыкам самостоятельного питания;
– установление разумных ограничений;
– демонстрацию родителем собственного примера в питании;
– предложение ребенку здоровой пищи, соответствующей его возрасту.

*Пустышка: за или против*

Родителей часто беспокоит вопрос об использовании пустышки. Пустышка помогает ребенку успокаиваться, так как сосание – это естественный способ регуляции. Ее можно использовать как дополнительную поддержку для малыша. Однако длительное и частое применение пустышки в более старшем возрасте может иметь последствия. Исследования показали, что продолжительное использование пустышки (более 36 месяцев) может привести к аномалиям прикуса. В то же время у детей, которые пользовались пустышкой менее двух лет, формирование прикуса соответствовало норме.

Отказ от использования пустышки не должен быть резким и грубым. Лучше всего придумать сказку, в которой пустышка больше не нужна герою, потому что он стал большим и сильным, научился справляться со стрессом и успокаиваться другими способами. Например, герой может найти волшебное зернышко, которое помогает ему чувствовать себя спокойно и уверенно, или научиться у мудрого зверя специальным дыхательным упражнениям для малышей. Это поможет ребенку плавно отказаться от пустышки и адаптироваться к новым условиям.

### Рекомендации для родителей

Соблюдайте режим питания: 4–6 приемов пищи в сутки (в соответствии с возрастом и состоянием здоровья ребенка), в промежутках давайте воду.

Предлагайте ребенку пищу, подходящую ему по возрасту и с учетом индивидуальных особенностей (к примеру, учитывайте наличие аллергии).

Контролируйте, чтобы ребенок не отвлекался во время еды.

Поддерживайте нейтральный эмоциональный фон во время кормления ребенка (малышу можно рассказать потешку и похвалить его за то, что он сам ест ложкой, но при этом не переусердствовать с эмоциями, иначе прием пищи превратится в развлечение).

Отдавайте предпочтение варке, тушению, запеканию или готовке на пару вместо жарки.

Оптимизируйте длительность приема пищи.

Систематически вводите в рацион новую пищу.

Поощряйте самостоятельность во время приема пищи.

Будьте терпеливы и доброжелательны.

Уберите телефоны, планшеты и телевизор, организуйте прием пищи только за столом.

### Коротко о важном

Ранний и дошкольный возраст характеризуется быстрыми темпами роста и развития, а также высокой двигательной активностью ребенка. Следовательно, возрастает потребность детского организма в основных питательных веществах. Сбалансированное и правильно организованное питание – это такое питание, которое поддерживает здоровье, энергию, рост, физическое развитие ребенка с учетом возраста, активности, состояния здоровья, индивидуальных особенностей.

Рациональное питание – это не диета и не набор ограничений или «мифов» (например, «суп и молоко – каждый день», «никаких сладостей, кроме праздников»), а разумно организованная система, построенная на традициях здорового образа жизни.

## 4.2.9. Сон

***Главные вопросы о сне:***
*Понятие сна и его значение.*
*Возрастные нормы продолжительности сна.*
*Ритуалы укладывания и подготовка ко сну.*
*Рекомендации по созданию спокойной обстановки перед сном.*

**Сон** – это естественное состояние отдыха для мозга и тела, во время которого снижается реакция на внешний мир и восстанавливаются силы. Он делится на фазы медленного и быстрого сна, управляется внутренними биологическими часами, необходим для работы мозга и сохранения здоровья. Сон – это сложноорганизованное функциональное состояние мозга, во время которого отмечаются выраженные физиологические

изменения практически во всех отделах головного и спинного мозга, моторной сфере, активности вегетативной нервной системы[113].

Сон играет ключевую роль в физическом, психическом и эмоциональном развитии ребенка. Согласно рекомендациям ВОЗ, младенцы до года должны спать 12–17 часов в сутки, дети в возрасте 1-2 лет – 11–14 часов, а дети 3-4 лет – 10–13 часов в сутки. Недостаток сна может привести к снижению концентрации внимания, ухудшению памяти и успеваемости, а также к проблемам с поведением.

Чередование периодов сна и бодрствования регулируется циркадными ритмами (внутренними биологическими часами организма), гормональным фоном и факторами внешней среды. Примерно в возрасте 10–12 недель у младенцев начинает устанавливаться циркадный ритм, в связи с чем они начинают больше спать ночью.

Детям в возрасте до 4 лет для удовлетворения потребности во сне необходим дневной сон. К пяти годам у ребенка может отсутствовать потребность в дневном сне. Потребность в дневном сне зависит от темперамента, уровня физической и умственной активности ребенка. Некоторым детям требуется дневной сон даже в младшем школьном возрасте.

Сложности при укладывании и ночные пробуждения у детей раннего возраста – распространенная проблема, которая встречается с частотой от 20% до 66%. Распространенная и эффективная рекомендация для улучшения засыпания – это ритуал. Ритуал представляет собой стандартный набор действий перед сном, который не меняется по времени и последовательности. Ритуал помогает снизить эмоциональное напряжение, способствует тому, чтобы ребенок почувствовал себя комфортно, делает переход от бодрствования ко сну более свободным и естественным. При этом важно правильно определить время отхода ко сну, то есть «окно в сон» – момент, когда ребенок уже устал, но еще не переутомлен. Если пропустить сигналы сонливости, они сменятся признаками переутомления: избыточной активностью, перевозбуждением, раздражительностью и капризностью.

Действия в рамках ритуала должны:

– совпадать по времени с появлением признаков сонливости;
– быть предсказуемыми;
– быть позитивными;
– быть регулярными;
– расслаблять.

К таким действиям можно отнести:

– наведение порядка в своей комнате;
– пожелание спокойной ночи игрушкам;
– водные процедуры;

[113] *Вейн А.М.* Сон: тайны и парадоксы / А.М. Вейн. – М. : Эйдос Медиа, 2003. – 219 с.

– переодевание в пижаму;
– чтение сказки на ночь;
– пение колыбельной.

Обычно ритуал включает три-четыре этапа общей продолжительностью 20–45 минут, последний из которых проводится уже в постели.

Рекомендуется исключить следующие виды деятельности из ритуала: просмотр телевизора, использование электронных устройств перед сном или чрезмерная физическая активность. Исследования показали, что эти виды деятельности являются «дезадаптивными» и связаны с плохим качеством сна.

Ритуалы отхода ко сну должны подбираться индивидуально для каждого ребенка и его семьи, с учетом того, что ритуалы, которые не подходят ребенку или семье, могут привести к конфликту между ребенком и взрослым, из-за которого время отхода ко сну затягивается, а в семье нарастает напряжение. Исследования показывают, что формирование ритуала укладывания в раннем возрасте помогает избежать проблем со сном в будущем, а дети, у которых есть ритуал, засыпают быстрее и спят дольше.

Вопрос о том, можно ли ребенку спать вместе с родителями, часто волнует последних. Распространенность практики совместного сна с родителями обусловлена культурными ценностями и убеждениями, характерными для различных стран. В азиатской культуре совместный сон с родителями поощряется, поскольку в ней акцент делается на взаимозависимости и связи между родителями и детьми как важной цели воспитания. В то же время в западноевропейской культуре ценятся индивидуализм и автономия личности. В связи с этим совместный сон с родителями не приветствуется. Более того, существуют мнения, согласно которым такая практика может быть связана с риском внезапной смерти младенца. На данный момент не существует единого мнения или рекомендации относительно совместного или раздельного сна. Решение принимается в каждой семье индивидуально, с учетом удобства как для ребенка, так и для взрослых. Целесообразно ориентироваться на Норматив активности сна и отдыха (таблица 34).

*Таблица 34*

**Норматив активности и отдыха[114]**

| Показатель | Возраст | Норматив (не менее / не ранее) |
|---|---|---|
| Продолжительность ночного сна | 1–3 года | 12,0 ч |
| | 4–7 лет | 11,0 ч |
| Продолжительность дневного сна | 1–3 года | 3,0 ч |
| | 4–7 лет | 2,5 ч |
| Утренний подъем | все возраста | 7 ч 00 мин |
| Утренняя зарядка, продолжительность | до 7 лет | 10 мин |

[114] Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

### Рекомендации для родителей

*Соблюдайте режим и длительность сна.* Единый график: укладывайте ребенка в одно и то же время, желательно до 21:00. Дневной отдых: сохраняйте дневной сон, если ребенок не ходит в детский сад. Без перегрузок: исключите активные игры, бег и яркие эмоции за час до отдыха.

*Создавайте уютную обстановку и ритуалы.* Спокойные действия: читайте книжки, включайте тихую музыку, используйте привычные повторяющиеся действия. Впечатления: уберите телевизор, планшеты и телефоны минимум за час до сна. Легкий ужин: не кормите ребенка плотно перед сном, разрешите выпить немного теплой воды или молока.

*Создавайте благоприятные условия в комнате для сна.* Свежий воздух: проветривайте спальню перед сном. Температура и свет: поддерживайте температуру 18-22°C, выключайте яркий верхний свет. Удобная постель: кровать должна быть ровной, с невысокой подушкой.

### Коротко о важном

Сон стимулирует рост (гормон роста вырабатывается в основном во сне); укрепляет иммунитет (защищает организм от вирусов и инфекций); контролирует вес (недостаток сна нарушает обмен веществ); снижает стресс (сон перезагружает нервную систему); регулирует поведение (недосып ведет к капризам и агрессии); повышает внимание (помогает ребенку лучше концентрироваться).

## 4.2.10. Прогулки

***Главные вопросы о прогулках:***
*Понятие прогулки как режимного момента.*
*Санитарные нормы продолжительности и кратности.*
*Влияние прогулок на здоровье и развитие.*
*Рекомендации по организации активных прогулок*

**Прогулка** – это педагогически организованная форма активного отдыха детей на свежем воздухе, целью которой является укрепление здоровья детей, развитие их физических и умственных способностей[115].

Прогулка на свежем воздухе укрепляет здоровье, закаляет организм, повышает иммунитет и помогает снять усталость. На улице ребенок активно

[115] Методика воспитательной работы: Практикум / М.П. Осипова. – Минск : Университетское, 1991. – 197 с.

двигается, познает мир и учится общаться с другими детьми, что важно для его развития и хорошего сна.

Увеличение объема физической активности во время прогулки способствует улучшению умственного развития и физического здоровья детей раннего и дошкольного возраста. Исследования подтверждают наличие прямой зависимости между уровнем физических нагрузок и такими параметрами, как словарный запас, развитие речи, зрительное и слуховое внимание, умственная работоспособность. Кроме того, дети, которые ведут активный образ жизни и проводят достаточно времени на свежем воздухе, менее подвержены простудным заболеваниям. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, для детей в возрасте 1–5 лет рекомендуется не менее 180 минут (три часа) в день заниматься различными видами физической активности любой интенсивности – от умеренной до высокой. Кроме того, научные исследования показали, что повышение уровня физической активности на свежем воздухе в течение 1–2 часов снижает риск развития близорукости[116].

Формирование моторных навыков происходит в раннем возрасте (до пяти лет). Базовые моторные умения становятся основой для развития более специализированных двигательных и спортивных навыков. Домашняя среда существенно влияет на развитие моторики у малышей. Игрушки, которые способствуют развитию как мелкой, так и крупной моторики, помогают в этом процессе. Выявлено, что разнообразие игровых материалов и занятий, в которых ребенок участвует под руководством взрослого, связано с более высоким уровнем развития моторных навыков. Качественная физическая активность в обогащенной развивающей среде способствует совершенствованию как мелкой, так и крупной моторики.

*Организация прогулки[117]:*

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3–4 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину – после дневного сна или перед уходом детей домой.

При температуре воздуха ниже –15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже –15°С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет. Во время прогулки обеспечивается двигательная активность воспитанников и рациональная одежда в зависимости от погодных условий, в том числе в зимний период.

[116] *Тарутта Е.П.* Факторы риска развития миопии в дошкольном и раннем школьном возрастах и меры ее профилактики / Е.П. Тарутта, О.В. Проскурина, Н.А. Тарасова, Г.А. Маркосян // Российская педиатрическая офтальмология. – 2019. – Т. 14, № 1. – С. 25–33.

[117] Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Ценность прогулки для ребенка в том, что прогулка является важнейшим элементом физического, психического и коммуникативного развития дошкольника (таблица 35).

*Таблица 35*

**Значение прогулки для воспитания и развития дошкольника**

| Сфера развития | Значение прогулки |
|---|---|
| **Физическое развитие** | Укрепление иммунитета, закаливание, развитие выносливости, координации, крупной и мелкой моторики, профилактика близорукости (естественный свет). |
| **Психическое развитие** | Снижение стресса и тревожности, улучшение настроения, развитие внимания и наблюдательности, активизация мышления через взаимодействие с природой. |
| **Социальное развитие** | Общение со сверстниками, освоение правил совместных игр, развитие коммуникативных навыков и эмпатии. |
| **Познавательное развитие** | Расширение кругозора, знакомство с сезонными изменениями, свойствами природных материалов, живыми объектами, развитие любознательности и исследовательского поведения. |

Прогулка дает ребенку то, что невозможно получить в помещении: дневной свет, движение на открытом пространстве, контакт с природой и свободу действий.

*Польза прогулок для здоровья и развития ребенка*

*Закаливание.* Свежий воздух и перепады температур повышают устойчивость к простудам и укрепляют иммунитет.

*Витамин D.* Нахождение на улице под солнцем помогает правильному формированию костей и профилактике рахита.

*Двигательная активность*. Бег, прыжки и игры на площадке развивают координацию, силу и выносливость.

*Новые впечатления.* Ребенок видит природу, животных, машины и людей, что расширяет его кругозор.

*Снятие напряжения.* Прогулка помогает сбросить накопленную усталость и улучшает качество сна.

*Внимание и мышление.* Наблюдение за окружающим миром развивают наблюдательность и любознательность, расширяют кругозор.

*Общение со сверстниками*. На игровой площадке дети учатся делиться игрушками, договариваться о правилах, играть вместе.

*Эмоциональное развитие*. Совместные игры на улице с другими детьми дарят радость, учат понимать и выражать эмоции.

**Рекомендации для родителей**

Во время прогулки наблюдайте за природными объектами и явлениями.

Прогулка может является отличным средством для закаливающих процедур (воздушных и солнечны ванн).

Поощряйте подвижные игры, соответствующие возрастным возможностям и индивидуальным способностям детей, игры с элементами спорта, связанные с интересами, увлечениями (хобби), физкультурно-оздоровительными традициями всей семьи, а также творческие игры и занятия с природными материалами (с песком, снегом, камушками, осенними листьями и др.).

**Коротко о важном**

Прогулка на свежем воздухе в любое время года играет огромную роль в жизни ребенка: помогает укреплять здоровье, обеспечивает физическое развитие, расширяет представления об окружающем мире, предоставляет возможности для игр и общения с другими детьми.

## 4.2.11. Гигиенические процедуры

***Главные вопросы о гигиенических процедурах:***
*Понятие личной гигиены.*
*Основные гигиенические навыки.*
*Приучение к горшку и возрастные этапы.*
*Рекомендации по терпеливому и последовательному приучению*

**Дошкольная гигиена** – наука, которая изучает влияние факторов внешней среды на развитие и состояние здоровья детей раннего и дошкольного возрастов. При этом понимается не только материальная среда, окружающая ребенка, но и коллектив, в котором он находится, а также методы воспитания и обучения[118].

**Гигиенические процедуры** – это действия по уходу за телом, которые помогают сохранять чистоту, здоровье и защищают от болезней. К ним относятся мытье рук, чистка зубов и принятие душа.

*Основные виды гигиенических процедур*

– Уход за телом: мытье рук с мылом, принятие душа или ванны, умывание.

– Уход за полостью рта: чистка зубов щеткой и пастой, полоскание рта после еды.

– Уход за волосами и ногтями: мытье головы, расчесывание, стрижка, уход за ногтями.

[118] *Голубев В.*В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста: учеб. пособие для студ. дошк. факультетов высш. пед. учеб. заведений. / В.В. Голубев. – М. : Издательский центр «Академия», 2011. – 414 с.

Семейное воспитание играет ключевую роль в формировании культурно-гигиенических навыков у ребенка в семье. Гигиена полости рта и регулярное мытье рук, приучение ребенка к купанию и уходу за ушами, волосами, ногтями способствуют выработке правильных гигиенических привычек с раннего возраста. Это имеет важное значение, так как влияет на качество жизни и психосоциальные функции в будущем.

Для детей дошкольного возраста в этом вопросе важны постоянство, последовательность и постепенность. Со временем эти принципы превращаются в привычку. Важно помнить об особенностях характера каждого ребенка и учитывать это в совершенствовании гигиенических навыков. Взрослые должны поддерживать и ценить стремления ребенка к самостоятельности и поощрять его желание выполнять многие гигиенические процедуры самостоятельно.

Дети не осознают, насколько важна личная гигиена для поддержания здоровья и качества жизни. Маленькие дети не связывают такие «мелочи», как отросшие ногти или грязная одежда, с бактериями и болезнями.

Привычка делать зарядку по утрам, поддерживать чистоту кожи и волос, чистить зубы, мыть руки, соблюдать чистоту и аккуратность в одежде и комнате, правильно питаться и соблюдать режим дня – это основа гигиенического воспитания ребенка. Освоив эти несложные правила гигиены, ребенок будет выглядеть опрятным и будет меньше болеть.

*Основные правила гигиены дошкольника*

Мыть руки после прогулок, игр, посещения туалета и перед едой – один из важных и обязательных компонентов гигиены.

Объясняйте ребенку, что в течение дня он берет руками разные предметы: игрушки, карандаши, книги, трогает дверные ручки, собаку или кошку, играет на полу и т.д. На всех этих и других предметах есть грязь, которая остается на ладошках и пальцах. Если перед едой тщательно не помыть руки, микробы с рук могут попасть в рот, а затем и в наш организм, вызывая различные болезни. Мыть руки необходимо с мылом не менее 15-20 секунд, не забывая о промежутках между пальцами. Грязные ногти – признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены. Подстригать ногти на руках и ногах желательно раз в две недели.

Наша кожа предохраняет организм от проникновения патогенной микрофлоры, а также механических, химических и физических повреждений. За кожей нужен ежедневный уход.

В волосах скапливается пыль, грязь и кожный жир. Детям желательно мыть голову один-два раза в неделю. Волосы после мытья необходимо вытирать своим личным полотенцем и расчесывать своей личной расческой.

Следует помнить, что уход за молочными зубами и их сохранение здоровыми до появления постоянных зубов необходимы, как и уход

за постоянными зубами, так как кариес молочных зубов вызывает разрушение постоянных. Дважды в день ребенок должен чистить зубы. Объясняйте ребенку, как это делать: на смоченную водой зубную щетку взять немного детской зубной пасты, чистить при сомкнутых зубах передние и боковые поверхности зубов, при этом щетка должна двигаться снизу вверх и обратно. После этого ребенок чистит жевательную и внутреннюю поверхности зубов. Заканчивают чистку зубов полосканием ротовой полости водой. После чистки зубов промытую зубную щетку поставить в стакан ручкой вниз, чтобы щетка хорошо просохла.

Помощь в чистке зубов необходима детям вплоть до школьного возраста, потому что их моторика и техника чистки зубов пока недостаточно развиты и это отражается на качестве процесса.

Приучение к порядку и чистоте – ежедневный совместный труд ребенка и его родителей.

Вместе с ребенком старайтесь соблюдать порядок в его комнате. Объясняйте малышу, для чего нужно поддерживать чистоту и порядок. Создайте комфортное пространство, в котором ребенку интересно играть и легко самому наводить порядок. В этом помогут умные и безопасные системы хранения.

Процесс приучения к горшку (формирования навыков опрятности) характеризуется значительной индивидуальной вариативностью, и не существует установленного возраста, в котором необходимо начинать этот процесс. Также существуют культурные различия в методиках приучения детей к использованию горшка. Как правило, дети начинают контролировать процессы мочеиспускания и дефекации и самостоятельно садиться на горшок в возрасте от 24 месяцев. При этом девочки, как правило, осваивают эти навыки несколько раньше мальчиков. В среднем с момента начала приучения к горшку до достижения самостоятельности в посещении туалета проходит от трех до шести месяцев. К возрасту 18 месяцев у ребенка происходит миелинизация экстрапирамидных путей, которая позволяет ему ощущать позывы. (Миелинизация экстрапирамидных путей – это процесс покрытия нервных волокон защитной оболочкой (миелином), который обеспечивает передачу сигналов в подкорковых структурах мозга). Ускорить эти процессы невозможно. При этом психологическое созревание не всегда совпадает по времени с физиологическим. Органические причины, приводящие к задержке формирования навыков опрятности, встречаются редко. В большинстве случаев неспособность приучиться к горшку обусловлена неготовностью ребенка к освоению этого навыка. Попытки родителей приучить ребенка к горшку в такой ситуации будут неэффективны. Родителям рекомендуется избегать конфликтов, связанных с приучением к горшку, поскольку они могут негативно влиять на взаимоотношения между родителями и ребенком, снижать самооценку ребенка и препятствовать

формированию навыков опрятности. Если ребенок отказывается ходить на горшок, рекомендуется временно приостановить обучение на 1–3 месяца. Это может помочь восстановить доверие и наладить взаимодействие между родителем и ребенком. После такого перерыва большинство детей оказываются готовыми к дальнейшему обучению. Однако если неоднократные попытки приучения к горшку не приносят результата у ребенка в возрасте старше 3 лет, целесообразно обратиться за консультацией к врачу.

### Рекомендации для родителей

Приучать ребенка к гигиене лучше всего через личный пример, игровые ситуации с куклой или мишкой и терпение. Превратите ежедневную рутину в увлекательный ритуал: купите красивую зубную щетку, душистое мыло, выберите вместе с малышом полотенце. И обязательно хвалите за успехи.

*Личный пример.* Маленький ребенок учится через подражание взрослым, поэтому мойте руки и чистите зубы вместе с ним. Терпеливо объясняйте и показывайте порядок выполнения того или иного действия.

*Игровая форма.* Купайте игрушки, вытирайте мишке нос, пойте песенки во время мытья рук, рассказывайте истории про микробов, зубную щетку, мыльные пузыри, пушистое полотенце.

*Выбор без принуждения.* Позвольте ребенку самому выбрать зубную щетку, пасту, мыло или красивое полотенце в магазине.

*Внимание и терпение.* Если малыш сопротивляется и не желает в данный момент выполнять какую-либо гигиеническую процедуру, переключитесь на что-то другое. А потом обязательно вернитесь к процедуре, пояснив ее важность.

*Постепенность.* Вводите новые гигиенические процедуры и правила поочередно, не требуйте всего и сразу.

### Коротко о важном

*Базовые культурно-гигиенические навыки*

Мыть руки с мылом не менее 15–20 секунд (тщательно очищая пространство между пальцами) после каждого посещения туалета, прогулки и перед едой.

Умывать лицо и шею утром и вечером, насухо вытираться личным полотенцем и вешать его на место.

Чистить зубы дважды в день выметающими движениями и полоскать рот водой после еды.

Пользоваться носовым платком (при необходимости) и расчесываться своей расческой.

Есть с закрытым ртом, тщательно пережевывать пищу, не крошить хлеб.

Правильно держать ложку и вилку, пользоваться бумажной или тканевой салфеткой после еды.

Следить за чистотой одежды, убирать игрушки и вещи на свои места.

## 4.2.12. Закаливание

***Главные вопросы о закаливании:***
*Понятие закаливания.*
*Принципы: постепенность, систематичность, индивидуальность.*
*Основные методы: воздух, вода, солнце.*
*Рекомендации по выбору щадящих процедур.*

**Закаливание** – это система регулярных тренировок организма человека с помощью природных факторов (воздуха, воды и солнца), которые помогают улучшить защиту от неблагоприятных условий окружающей среды (климата, погоды) и болезней. Закаливание – это, прежде всего, тренировка защитных сил организма. Именно умение адаптироваться помогает противостоять неблагоприятному воздействию окружающей среды[119].

Особую важность закаливание имеет для детей, которые в силу возраста и недостаточно крепкого иммунитета более восприимчивы к инфекциям и температурным перепадам. Не менее ценно закаливание для ослабленных и часто болеющих людей. Основой закаливающих процедур являются перепады температур. Организм учится адаптироваться. Благодаря этому человек становится более устойчивым к холоду, а значит и к простудным заболеваниями, распространенными в осенне-зимний период. Даже если закаленному организму не удается противостоять простуде, он способен справиться с ней за более короткий срок и без помощи медикаментозных средств. У закаленных людей практически никогда не развиваются осложнения после болезни.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но, говоря о закаливании и как о средстве физического воспитания, мы имеем в виду, не только приспособленность организма, происходящего под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывать способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды.

Хорошим средством закаливания организма, укрепления здоровья и формирования свода стопы является хождение босиком. В летнее время

[119] *Сперанский Г.Н.* Закаливание детского организма / Г.Н. Сперанский. – М. : Гос. мед. изд-во, 1934. – 16 с.

детей надо приучать ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2-3 минут до 10-12 минут и при более низких температурах воздуха до +22-20°С. Затем приучают детей ходить босиком в помещении. Перед дневным сном ребенок идет до своей кроватки по дорожке босиком. Для детей 5-7 лет можно рекомендовать проведение сначала в носках, а потом и босиком утренней гимнастики и физкультурных занятий (в зале с паркетным, пластиковым полом или покрытым ковром).

Нужно помнить, что методы и средства закаливания выбираются индивидуально в зависимости от возраста, состояния ребенка и условий окружающей среды. Закаливание свежим воздухом показано всем детям, но в зависимости от состояния ребенка нужно проводить или общие, или частичные воздушные ванны. То же относится к водным мероприятиям используют местные или общие процедуры, и температура воды подбирается индивидуально.

**Рекомендации для родителей**

Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать всю жизнь, изменяя формы и методы в зависимости от возраста.

При закаливании нужно руководствоваться следующими принципами: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер. Нельзя предъявлять слишком большие требования к неподготовленному организму, он может не справиться с ними. Соблюдение принципа постепенности особенно важно для детей, так как детский организм еще не обладает большой сопротивляемостью. Чтобы был эффект от закаливания необходимо постепенно усиливать нагрузку.

Общий принцип закаливания в семье таков: закаливание строится на трех природных элементах: вода, солнце и воздух, каждый из которых доступен круглогодично. Нужно помнить, что все индивидуально.

*Виды закаливания*

*Воздушные процедуры:* чаще проветривайте детскую комнату, поддерживайте температуру около 20 °С и гуляйте в любую погоду.

*Водные процедуры:* начинайте с умывания лица и рук прохладной водой, затем переходите к обтираниям или обливанию ног.

*Ходьба босиком:* разрешайте ребенку ходить босиком по полу дома, постепенно увеличивая длительность этой процедуры.

*Основные правила закаливания*

*Постепенно:* снижайте температуру воды или воздуха медленно, по одному градусу в несколько дней.

*Каждый день:* проводите процедуры регулярно, без долгих перерывов.

*Ориентир на самочувствие и здоровый ребенка:* не начинайте новые или сильные процедуры, если ребенок болен или капризничает.

### Коротко о важном

Закаливание ребенка-дошкольника включает три главных правила: постепенность, систематичность и учет здоровья. Начинать нужно с простых методов, таких как проветривание комнат, умывание прохладной водой и ежедневные прогулки на свежем воздухе.

Нужно помнить, что методы и средства закаливания выбираются индивидуально в зависимости от возраста, состояния ребенка и условий окружающей среды. Закаливание свежим воздухом показано всем детям, но в зависимости от состояния ребенка нужно проводить или общие, или частичные воздушные ванны. То же относится к водным мероприятиям используют местные или общие процедуры, и температура воды подбирается индивидуально.

## 4.2.13. Прививки

***Главные вопросы о прививках:***
*Понятие вакцинации.*
*Национальный календарь прививок.*
*Безопасность и эффективность вакцин.*
*Рекомендации по подготовке к прививке и спокойному отношению*

**Вакцинация** – это простой, безопасный и действенный метод профилактики инфекционных заболеваний путем формирования устойчивости организма к их возбудителям до контакта с ними[120].

В процессе вакцинации активируются естественные защитные механизмы организма. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), иммунизация позволяет ежегодно предотвращать от 3,5 до 5 миллионов случаев смерти от таких инфекций, как дифтерия, столбняк, коклюш, грипп и корь, а за последние 50 лет иммунизация позволила спасти около 154 миллионов жизней.

Вакцины, как и любые другие лекарственные препараты, не обладают абсолютной безопасностью. Однако современные вакцины проходят тщательные многолетние исследования и испытания перед тем, как их выпускают в массовое производство. В России действует система

[120] Вакцины и иммунизация: что такое вакцинация? // Всемирная организация здравоохранения: [официальный сайт]. – URL: https://www.who.int/ru/news-room/questions-and-answers/item/vaccines-and-immunization-what-is-vaccination

фармаконадзора, которая занимается мониторингом безопасности вакцин, собирая и анализируя данные о препаратах. Вакцины приносят обществу и каждому человеку больше пользы, чем потенциальных рисков, если оценивать это с точки зрения соотношения возможного положительного эффекта и негативных последствий, то есть риски при проведении вакцинации возникают значительно реже по сравнению с опасностью развития осложнений после перенесенной болезни. В последние десятилетия накоплен значительный массив научных данных, подтверждающих безопасность вакцинопрофилактики и отсутствие связи между прививками и возникновением расстройств аутистического спектра.

Вакцинация детей имеет важное значение для поддержания здоровья. Этот процесс не только обеспечивает личную защиту ребенка от серьезных болезней, но и значительно способствует укреплению иммунной системы всего общества.

*Что нужно знать родителям*

1. Специальные вакцины способны эффективно предотвращать заболевания, которые могут вызвать тяжелые осложнения или даже привести к смерти.

2. Вакцинация способствует формированию коллективного иммунитета, что защищает людей, которые по медицинским показаниям не могут быть привиты. С увеличением числа привитых снижается риск распространения инфекций в обществе.

3. Иммунизация также помогает уменьшить экономические затраты на лечение инфекционных болезней, что, в свою очередь, улучшает общее благосостояние общества.

Важность вакцинации требует от родителей внимательного и ответственного отношения к здоровью своих детей. Образованные родители чаще следуют рекомендациям врачей и проводят вакцинацию в сроки, установленные в национальном календаре прививок[121] (таблица 36).

*Таблица 36*

**Национальный календарь прививок**

| Возраст детей | Профилактическая прививка |
|---|---|
| Новорожденные | Первая вакцинация против вирусного гепатита В первые 24 часа жизни<br>Вакцинация против туберкулеза на 3-7 день жизни |
| 1 месяц | Вторая вакцинация против вирусного гепатита В |
| 2 месяца | Третья вакцинация против вирусного гепатита В (группы риска)<br>Первая вакцинация против пневмококковой инфекции |

[121] Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 06.12.2021 № 1122н (в ред. приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 12.12.2023 № 677н) «Об утверждении национального календаря профилактических прививок, календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям и порядка проведения профилактических прививок»

| Возраст детей | Профилактическая прививка |
|---|---|
| 3 месяца | Первая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка<br>Первая вакцинация против полиомиелита<br>Первая вакцинация против гемофильной инфекции типа b |
| 4, 5 месяца | Вторая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка<br>Вторая вакцинация против гемофильной инфекции типа b<br>Вторая вакцинация против полиомиелита<br>Вторая вакцинация против пневмококковой инфекции |
| 6 месяцев | Третья вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка<br>Третья вакцинация против вирусного гепатита В<br>Третья вакцинация против полиомиелита<br>Третья вакцинация против гемофильной инфекции типа b |
| 12 месяцев | Вакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита<br>Четвертая вакцинация против вирусного гепатита В (группы риска) |
| 15 месяцев | Ревакцинация против пневмококковой инфекции |
| 18 месяцев | Первая ревакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка<br>Первая ревакцинация против полиомиелита<br>Ревакцинация против гемофильной инфекции типа b |
| 20 месяцев | Вторая ревакцинация против полиомиелита |
| Дети 6 лет | Ревакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита<br>Третья ревакцинация против полиомиелита |
| Дети 6-7 лет | Вторая ревакцинация против дифтерии, столбняка<br>Ревакцинация против туберкулеза |

В современном мире, насыщенном информацией, важно опровергать мифы и ложные сведения о вакцинах. Обучение и предоставление информации родителям о плюсах и безопасности вакцинации играют ключевую роль в осознанном выборе, связанном со здоровьем детей.

Процесс иммунизации требует активного взаимодействия родителей с медицинскими специалистами. Регулярные контрольные осмотры и консультации обеспечивают своевременное введение прививок и позволяют следить за состоянием здоровья ребенка.

Таким образом, вакцинация детей является не только личной ответственностью родителей, но и важным вкладом в общее здоровье общества. Обеспечивая защиту своих детей от серьезных заболеваний, родители способствуют созданию безопасного и здорового будущего.

## Рекомендации для родителей

В Российской Федерации вакцинация осуществляется в соответствии с национальным календарем прививок, который определяет график и процедуру иммунизации для граждан. Этот календарь включает перечень обязательных прививок, которые должны быть выполнены в установленные сроки для профилактики опасных инфекционных заболеваний.

Вакцинация защищает детей от опасных инфекций, и для ее успешного проведения важно следовать простым правилам: *соблюдайте график прививок,*

*следите за здоровьем ребенка перед процедурой и будьте внимательны в первые дни после укола.*

*Подготовка ребенка к прививке*

– Исключите новые продукты питания за 3–5 дней до вакцинации, чтобы не спровоцировать аллергию.

– Избегайте людных мест и контактов с больными людьми перед визитом к врачу.

– Не давайте ребенку лекарства (жаропонижающие или против аллергии) «для профилактики» без назначения врача.

**Коротко о важном**

Самое главное правило подготовки к успешной вакцинации и ее дальнейшего проведения – сохранять спокойствие и положительный настрой! Прививка не должна быть проблемой для всей семьи.

Рассматривайте процедуру как помощь детскому организму в качестве тренировки иммунитета для эффективной победы над возбудителем. Ребенок очень быстро «заражается» родительским беспокойством, его страх усиливается, уровень стресса и сопутствующих проблем в ходе проведения вакцинации только нарастает.

Ребенок, подготовленный к прививке физически и эмоционально, испытывает меньший стресс, а это позволяет снизить риск появления после вакцинации раздражительности, капризности и беспокойства.

## 4.2.14. Одежда и обувь

***Главные вопросы об одежде и обуви:***
*Понятие гигиенических требований к одежде.*
*Правила выбора обуви для правильного формирования стопы.*
*Сезонный подход и контроль размера.*
*Рекомендации по выбору обуви.*

**Одежда и обувь** – важные факторы для сохранения здоровья, защиты от неблагоприятных условий окружающей среды, обеспечения свободы движений и поддержки эмоционального благополучия ребенка.

Для детей создается специальная одежда и обувь, учитывающая возрастные, половые и индивидуальные особенности детей (рост, вес, особенности телосложения, темперамент и др.).

В дошкольном сегменте различают одежду для новорожденных, для детей первого года жизни (иногда выделяют первое полугодие), для детей

раннего возраста (от одного года до трех лет), для детей дошкольного возраста (от трех до семи лет).

Правильно подобранная одежда и обувь оказывают влияние на физическое развитие, эмоциональное благополучие, терморегуляцию и иммунитет ребенка. Правильный выбор вещей позволяет защитить от перегрева, переохлаждения, нарушений осанки и деформаций стопы.

*Значение одежды и обуви для здоровья ребенка*

*Терморегуляция.* Детский организм хуже регулирует тепло. Правильная одежда сохраняет баланс.

*Защита кожи.* Кожа ребенка тонкая и нежная. Натуральные ткани предотвращают дерматиты, потертости, опрелости и мозоли.

*Свобода движений*. Тесные вещи мешают активности, что, в свою очередь, замедляет моторное развитие.

*Воздухо- и влагонепроницаемость.* Качественные материалы помогаеют отводить влагу и пропускают воздух. Это обеспечивает дыхание кожи и снижает потливость.

Одежда должна соответствовать времени года и погоде, возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребенка. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, пищеварению, раздражать и травмировать кожные покровы. Недопустимы тугие пояса, лифы, сдавливающие грудную клетку, тесные воротнички и горловины.

*Одежда и обувь дошкольника*

Требования к детской одежде и обуви установлены санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами «Гигиенические требования к одежде для детей, подростков и взрослых, товарам детского ассортимента и материалам для изделий (изделиям), контактирующим с кожей человека».

К основным нормируемым показателям одежды и обуви относятся:

– удобство конструкции;
– гигроскопичность;
– воздухопроницаемость;
– напряженность электростатического поля;
– химическая безопасность (отсутствие выделения формальдегида и др. летучих веществ, тяжелых металлов).

*Детское белье,* в том числе постельное, шьют из белых хлопчато-бумажных тканей, которые не линяют при стирке и кипячении. Нижнее белье должно быть на проймах, поскольку бретели плохо держатся на плечах у ребенка. Покрой повседневной одежды простой, без излишних украшений, затрудняющих стирку и глажение, без узких манжет, мешающих мытью рук. В верхней одежде желательно иметь карман для носового платка.

*Одежда для прогулок* должна защищать детей от холода и атмосферной влаги, исключать поступление холодного воздуха через застежки, воротники,

рукава. Поэтому лучше составлять комплекты одежды из нескольких слоев (не менее двух): нижнего – теплозащитного (высокопористого, упругого материала) и верхнего – ветрозащитного. Полностью воздухонепроницаемые ткани для детской одежды не рекомендуются.

В прохладную ветреную погоду, а также зимой при отсутствии сильных морозов детям рекомендуется надевать шерстяные вязаные шапочки, хорошо прикрывающие лоб и уши, в сильные морозы – меховые шапки или шапки-ушанки.

Любая *обувь, предназначенная для детей*, должна иметь надежные и удобные застежки, не препятствующие движению. Открытые туфли сжимают тыльную часть стопы, вызывая быстрое утомление мышц и нарушая кровообращение. Важно, чтобы детская обувь была легкой, удобной, имела эластичную подошву, прочный задник, не допускающий скольжение стопы сзади, широкий носок и каблучок высотой 5–10 мм. Каблук необходим: он повышает свод стопы, увеличивая его рессорность, защищает пятку от ушибов, повышает износоустойчивость обуви. Тесная, грубо сшитая обувь может привести к изменению формы стопы и ноги ребенка, потливости и отеку ног, искривлению пальцев, врастанию ногтей, образованию пяточной шпоры, мозолей. Сдавливая кровеносные сосуды, тесная обувь в холодное время года ускоряет их охлаждение. Слишком свободная обувь затрудняет движения, вызывает потертости ног.

Средний годовой прирост длины стопы у дошкольников 10–11 мм, поэтому раз в 2–3 месяца проверяйте, не стала ли обувь ребенку тесной. При подборе обуви надо учитывать не только размер, но и полноту ноги, которая у детей дошкольного возраста сильно варьирует. Ширина детской обуви в области пальцев ног должна составлять 40% от ее длины, что отвечает анатомическому строению стопы ребенка (не вызывает искривления большого пальца). Носок приподнят кверху на 15 мм, между кончиками пальцев и передней частью обуви остается пространство в 0,5 – 1 см. Комфортной считается такая обувь, в которой можно свободно шевелить большими пальцами ног.

Для повседневной носки не рекомендуется резиновая и лакированная обувь, т.к. она обладает плохой воздухопроницаемостью и гигроскопичностью, способствует образованию опрелости ног. В теплое время года наряду с кожаной рекомендуется носить обувь из различных текстильных материалов, используемых целиком или в комбинации с кожей. В холодное время года используют теплую обувь, но время пребывания в ней не должно быть длительным, т.к. симметричная форма носочной части может оказать отрицательное влияние на формирование детской стопы. Носить теплую обувь в помещении нельзя, это способствует потливости ног, возникновению плоскостопия, расслабляет связочный аппарат, мешает закаливанию ребенка.

Спортивная обувь предназначается только для музыкальных и физкультурных занятий в детском саду, спортивных игр, туристических походов.

*Как правильно выбрать детскую одежду*

Выбирайте детскую одежду по точному росту ребенка, а не только по возрасту. Всегда измеряйте рост в сантиметрах, учитывайте запас на вырост (4–6 см) и проверяйте страну-производителя (маркировка размеров может различаться).

*Главные правила выбора:* 1) рост важнее возраста; 2) выбираем вещи с небольшим запасом; 3) зимнюю верхнюю одежду выбираем на 1–2 размера больше, чтобы под нее можно было надеть теплый свитер или жилет.

*Ориентиры по возрасту и росту (Россия / Европа)*

0–3 месяца: рост 50–62 см (размеры 50, 56, 62).
6–12 месяцев: рост 68–80 см (размеры 68, 74, 80).
2–3 года: рост 92–98 см (размеры 92, 98).
4–5 лет: рост 104–110 см (размеры 104, 110).
7–8 лет: рост 122–128 см (размеры 122, 128).

*Правила выбора детской обуви*

*До 1 года (Первые шаги)*

Обувь нужна только тогда, когда ребенок начинает ходить на улице. Главные правила: минимальный вес, мягкая гибкая подошва и натуральные материалы. Супинатор не нужен, так как стопу защищает природная жировая подушка.

*От 1 года до 3 лет (Активный рост)*

Обувь должна крепко держать ногу, обязателен твердый задник для безопасности. Запрещена открытая пятка. Запас по длине должен быть от 0,5 до 1 см, чтобы не давить на пальцы.

*Старше 3 лет (Активные и разнообразные движения))*

Подошва должна легко гнуться, чтобы стопа работала правильно при беге и прыжках. Важно выбирать легкие модели, которые ребенок сможет сам надевать и снимать (липучки, но не забываем о пользе шнурков для мелкой моторики). Запас на вырост для летней обуви – до 1 см, для зимней – до 1,5 см.

*Рекомендации по выбору детской обуви (в т.ч. сменной):*

1) обувь не должна быть зауженной в носочной части, поскольку это приводит к деформации большого пальца;

2) чрезмерно свободная обувь также оказывает отрицательное влияние – могут появиться потертости, мозоли;

3) подошва обуви должна быть гибкой;

4) высота подошвы не должна быть более 0,7 см, а каблука – 1 см;

5) обувь должна иметь фиксированный задник (это позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу);

6) обеспечивать прочную фиксацию в носочной части (открытый носок в сменной обуви не способствует устойчивому положению стопы и создает угрозу травматизма пальцев);

7) обеспечивать прочную фиксацию голеностопного сустава стопы.

Не рекомендуется использовать в качестве сменной обуви туфли типа «лодочки», домашние тапочки, кроссовую обувь, туфли с нефиксированным задником. Желательно носить сандалии с частично закрытой носочной частью и фиксированным задником.

### Рекомендации для родителей

Детская кожа особенно нежная и чувствительная, поэтому неправильный уход за одеждой может вызвать раздражения, аллергию и дискомфорт. К тому же маленькие дети очень активны, и их вещи часто пачкаются, поэтому правильный подход к стирке и уходу за одеждой — необходимость для каждой семьи.

Детская одежда, в отличие от взрослой, изготавливается из особых материалов – преимущественно натуральных, таких как хлопок, батист, трикотаж, флис и лен. Эти ткани, благодаря своей мягкости и воздухопроницаемости, идеально подходят для чувствительной кожи ребенка. Однако они чаще подвержены износу при неправильной стирке и сушке.

Кроме того, кожа детей менее защищена и более склонна к аллергическим реакциям, поэтому материалы и моющие средства должны быть максимально безопасными. Важно выбрать такой уход, который сохраняет ткань, не позволяя ей грубеть или терять цвет, и одновременно обеспечивает гигиеническую чистоту. Перед стиркой осмотрите одежду, удалите загрязнения мягкой щеткой или специальным средством для предварительной обработки пятен. Используйте специальные детские порошки или гели, которые не содержат фосфатов, агрессивных отбеливателей, красителей и ароматизаторов. Они хорошо справляются с загрязнениями и одновременно бережны к коже малыша. Стиральные средства должны быть гипоаллергенными и рекомендованными для детских вещей. Белье и комнатную одежду следует менять при каждом загрязнении и после купания ребенка.

Особо важно читать ярлыки с рекомендациями производителя. На них указаны оптимальная температура, режим стирки, можно ли гладить и как сушить конкретную вещь.

### Коротко о важном

Детская одежда – это не просто вещи, а часть повседневного комфорта и здоровья малыша. Желательно, чтобы ткань, из которой шьется одежда,

по большей части состояла из шерсти, хлопка или вискозы, то есть натуральных материалов. Детская обувь должна иметь достаточно просторную круглую носовую часть, которая предоставляет необходимое место для пальцев.

## 4.2.15. Часто болеющие дети

***Главные вопросы о часто болеющих детях:***
*Понятие группы часто болеющих детей.*
*Основные причины частых заболеваний.*
*Роль стресса и адаптации.*
*Рекомендации по укреплению здоровья.*

**Часто болеющие дети (ЧБД)** – это дети, подверженные частым респираторным заболеваниям вследствие преходящих нарушений в защитных системах организма[122].

Все родители сталкиваются с проблемой детских заболеваний. В одних семьях дети болеют чаще, в других – реже, избежать ситуации «ребенок заболел» не удается никому. Но случается, что ребенок болеет много (есть даже специальный термин – «часто болеющие дети», аббревиатуру ЧБД можно встретить в медицинской литературе), и родители недоумевают: почему так происходит, ведь они очень стараются создать условия для здорового развития чада.

В группу часто болеющих относят детей до 6 лет, которые болеют чаще 5-6 раз в год, а старше 6 лет – 4 раза в год. ЧБД составляют группу риска по: развитию хронических заболеваний психологическому отклонению (плохая адаптация в ДДУ и школе) по временной утрате трудоспособности родителей. Чаще всего в группу ЧБД попадают дети 2-3 летнего возраста, что связано с поступлением в ДДУ. Частота заболеваемости ребенка не зависит от того, организован он или нет, дети болеют круглогодично. Часто болеющие дети должны оздоравливаться на всех этапах в семье, детском саду, школе, санаториях. Наиболее важный этап оздоровления – это домашний, когда ребенок, находясь с близкими в знакомой обстановке, более активно участвуют в оздоровительных мероприятиях вместе с другими членами семьи. Родителям следует усвоить, что оздоровление ЧБД – это длительный процесс, требующий большого терпения.

Возникает подозрение: а может, это психосоматика? Возможно, это действительно так. Научно доказано, что психика и тело неразрывно связаны. Еще целители древности (в частности, сам «отец» медицины Гиппократ)

[122] *Делягин В.М.* Повторные респираторные инфекции у детей (часто болеющие дети) / В.М. Делягин // РМЖ. – 2013. – Т. 21, № 25. – С. 1237–1240.

утверждали, что состояние духа влияет на физическое здоровье, равно как и телесные заболевания отражаются на здоровье психическом.

С проблемой «часто болеющий ребенок» в первую очередь нужно обращаться к врачу-педиатру, который назначит нужное обследование и направит к профильному специалисту. Соответствующие обследования пройдены, а причины слабого здоровья не найдены: врачи говорят, что с медицинской точки зрения все в порядке? На работу иммунитета огромное влияние оказывает образ жизни человека, поэтому следует внимательно оценить, соответствует ли он потребностям ребенка.

*Режим дня.* Стабильное расписание активностей и отдыха ребенка способствует гармоничному развитию. Нерегулярные сроки отхода ко сну и пробуждения могут вызвать проблемы с засыпанием, беспокойный сон, недостаточный отдых и, соответственно, недостаток энергии в течение дня, утомляемость. Детям нужна упорядоченная жизнь, иначе нервная система испытывает регулярные перегрузки от нестабильности, неопределенности условий. Перегрузки – это стресс, а затяжной стресс приводит к снижению иммунных сил организма.

*Питание.* Должно быть регулярным и сбалансированным – это требование справедливо для всех людей, и тем более важно, когда речь идет о растущем организме.

*Свободное время.* В современном ритме жизни может показаться, что слишком расточительно выделять в расписании свободное время: многие дети очень заняты в кружках и секциях, в некоторых семьях день ребенка расписан «по минутам». На самом деле, важно помнить, что всем детям для восстановления сил нужно, чтобы в режиме дня было время не только для обучения, но и для творчества, игры и даже «ничегонеделания». Желательно, чтобы свободное время было проведено не у монитора.

*Двигательная активность и свежий воздух.* Знаменитые слова Аристотеля «движение – это жизнь, а жизнь – это есть движение» знают все. Обратите внимание, обеспечена ли потребность ребенка в двигательной активности. И помните, с кого дети берут пример. Показывайте делом, а не нравоучениями.

*Уровень увлажнения воздуха.* Пересыхание слизистых оболочек носа и глаз часто ведет к ухудшению состояния местного иммунитета. А местный иммунитет – первый страж в работе защитной системы организма: многие вирусы и бактерии погибают, задержанные слизистой. Но когда воздух недостаточно влажный, слизистые оболочки не справляются – вирусам и болезнетворным микробам открыт путь внутрь организма, и разбираться с ними придется уже общему иммунитету – например, через повышение температуры для уничтожения инфекции.

Период адаптации – это период повышенной нагрузки на организм, к новым условиям нужно приспособиться и иммунитету, и психике.

Организм более уязвим в это время, и нередко этому сопутствует череда болезней. Период адаптации длится от двух недель до года (в среднем – от трех до шести месяцев). Сколько времени для приспособления к новым условиям потребуется конкретному ребенку – заранее невозможно предугадать. Нужно ориентироваться на его самочувствие и эмоциональное состояние: показателем успешно-пройденной адаптации является устойчивое положительное настроение и самочувствие, здоровый аппетит и сон, готовность и положительное отношение к деятельности и к общению со сверстниками.

Родителям в адаптационный период нужно быть особенно чуткими к сыну или дочери, терпеливыми и готовыми поддержать в тревожащих ребенка ситуациях. Рекомендуется больше времени проводить вместе, совместно что-то делать, беседовать, поощрять разговор о том, что ребенок чувствует. Своим заинтересованным присутствием и готовностью поддержать, помочь ему разобраться с негативными или противоречивыми чувствами вы сильно облегчите проживание адаптационного периода, дадите почувствовать тыл в виде родных людей – такой тыл необходим каждому ребенку для здорового развития.

Если вышеперечисленное факторы вы проанализировали и выяснили, что медицинские причины не выявлены, то, скорее всего, склонность ребенка к частым болезням – это проявления психосоматики. Нужно отметить, что психосоматические заболевания – одна из основных проблем педиатрии нынешнего века. Число часто болеющих детей с каждым годом возрастает, и это при том, что в целом качество детского медицинского обслуживания если не улучшается, то, по крайней мере, остается стабильным. Значит, причины этого именно внутренние. Возникновение психосоматических проявлений у детей имеет те же причины, что и у взрослых, и формируются они по тому же механизму. Человеческие переживания, тревоги, отрицательные эмоции должны найти выход, быть выражены человеком или проработаны, их нельзя держать в себе, иначе они никуда не исчезают и остаются «на хранении» в организме. Если же травмирующая, приносящая душевный дискомфорт ситуация повторяется снова и снова, эмоции накапливаются внутри и в конце концов находят выход в виде тех или иных физиологических симптомов. Это означает, что психосоматическое заболевание возникает не произвольно, а выбирает слабое звено именно там, где организм дает сбой. Но сам по себе этот сбой мог бы не привести к заболеванию, если бы не действие психологических механизмов. Вот почему исследователи психосоматических расстройств утверждают, что несмотря на безусловную значимость соматических факторов, ведущую роль в возникновении психосоматозов играет психологическое состояние человека.

Детям сложнее справиться со своими переживаниями и стрессом по причине того, что они просто пока плохо понимают свои ощущения и тем

более испытывают сложности в том, чтобы сформулировать и описать свое состояние. А еще дети эмоционально сильно связаны с семьей, зависимость ребенка от ближайшего окружения – это естественный механизм выживания. Поэтому эмоциональные проблемы семьи непосредственно влияют на процесс формирования личности ребенка[123].

## Рекомендации для родителей

Современные педиатры считают, что частые ОРЗ или обострения хронических воспалительных заболеваний носоглотки свидетельствуют о нарушениях иммунитета, которые в детском возрасте можно успешно исправить. Для того, чтобы Ваш ребенок смог вырасти здоровым и практически полностью избавился от постоянных простуд, необходимо с раннего детства соблюдать ряд несложных условий.

*Полноценный сон.* Сон должен соответствовать возрастным нормам. Целесообразно увеличить продолжительность ночного сна на 1–1,5 часа, а также сделать обязательным дневной отдых продолжительностью 1–2 часа.

*Температурный режим в помещении.* Оптимальная температура воздуха в помещении +20 градусов днем и на 2 градуса ниже ночью. Ребенка также следует приучить к нахождению в комнате во время проветривания, которое не только охлаждает воздух, но и удаляет из него грязевые частицы, аллергены и возбудителей ОРЗ.

*Ежедневные прогулки на свежем воздухе.* До 1–1,5 часов 2 раза в день (при температуре воздуха ниже –15 градусов – по 30 минут 2 раза в день). При этом ребенку рекомендуется носить одежду по системе «1, 2, 3» (лето – 1 слой одежды, весна-осень – 2 слоя, зима – 3 слоя). не рекомендуется закрывать нос и рот шарфом, так как это способствует перегреванию теплым и влажным воздухом носоглотки и ведет к развитию катара верхних дыхательных путей.

*Рациональное питание.* Важен регулярный прием пищи в фиксированное время – 4–5 раз в день. Необходимо следить за достаточным количеством белка в рационе – не менее 1,5 г / кг в сутки. При этом животные белки должны составлять 70 % от общего их суточного количества: мясные продукты (лучше говядина, телятина) или рыба (кроме жирных и деликатесных сортов). Вместо сахара лучше давать мед, который легче усваивается. Овощи и фрукты должны составлять не менее 40–50 % общего рациона (в т.ч. в виде салатов и соков). Нельзя торопить ребенка, а также заставлять его есть через силу.

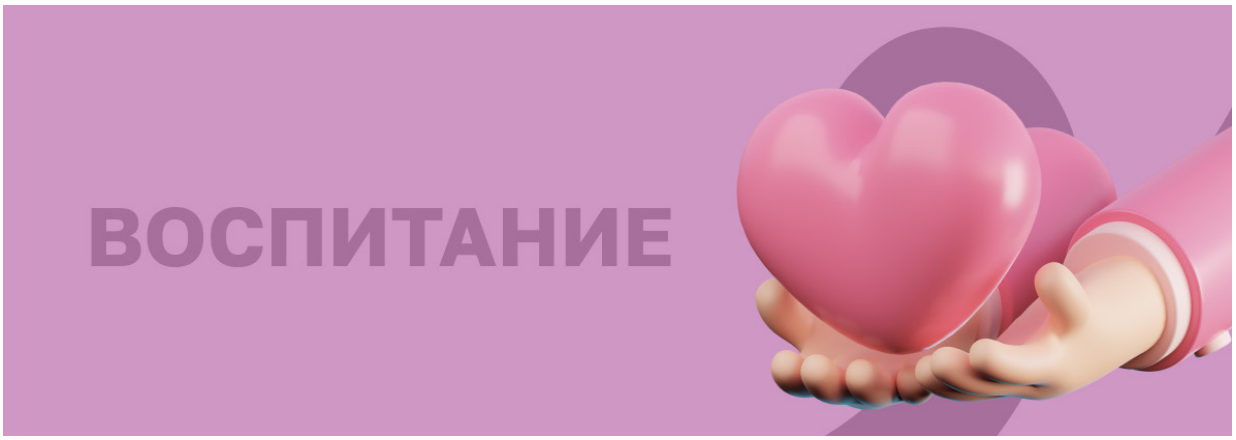
*Соблюдение календаря прививок.* Частые ОРЗ не являются противопоказанием к проведению плановых прививок, поскольку их течение не утяжеляется в результате вакцинации.

---

[123] Часто болеющий ребенок. Психосоматика? консультация / сост. Т.В. Соломатова; ККДБ. – Красноярск : [б. и.], 2023. – 12 с.

## Коротко о важном

Значимым профилактическим средством частых ОРВИ у детей раннего и дошкольного возраста является поддерживающий стиль родительского воспитания, для которого характерны: высокий уровень принятия ребенка, вера в его самостоятельность в сочетании с готовностью помочь (при необходимости, но без гиперопеки), проявление доброты и твердости одновременно, установление четких правил и границ, создание условий для эмоционального благополучия ребенка.




## 4.3. Воспитание

**Воспитание** – целенаправленный процесс формирования уникальной личности в соответствии с принятыми в обществе ценностями, традициями, нормами и правилами социально приемлемого поведения[124].

В широком смысле *воспитание* – это влияние общества на человека (подрастающее поколение в целом) с целью его позитивной социализации, а в узком – конкретная деятельность родителей и педагогов по решению воспитательных задач.

**Семейное воспитание** – это система воздействия на ребенка со стороны родителей (законных представителей) и других родственников, направленная на формирование его личности, характера и приобщение к базовым человеческим ценностям. Семейное воспитание опирается на любовь, поддержку, эмоциональную близость, повседневный уклад жизни дома, семейные традиции.

Фундамент семейного воспитания составляет народная педагогика (этнопедагогика). Потешки, загадки, сказки, колыбельные песни, пословицы и поговорки, традиции семейного воспитания сохранили для нас мудрость предков. Это бесценное наследие, которое и в наши дни помогает современной семье в воспитании детей от рождения до школы.

Системное воспитание осуществляется семьей в партнерстве с образовательной организацией. Помимо этого, на становление личности ребенка оказывают влияние игрушки и гаджеты, герои литературных произведений и мультфильмов, примеры поведения и поступки людей,

[124] *Подласый И.П.* Педагогика: учебник / И.П. Подласый. – М. : Высш. образование, 2007. – 540 с.

природа родного края и пространство населенного пункта (например, игровая площадка и дворовое сообщество), музеи и театры, массмедиа и реклама.

Основоположник отечественной педагогики К.Д. Ушинский писал о том, что «Воспитание, созданное самим народом и основанное на народных началах, имеет ту воспитательную силу, которой нет в самых лучших системах, основанных на абстрактных идеях или заимствованных у другого народа[125]». По мысли К.Д. Ушинского, система воспитания, построенная соответственно интересам народа, развивает и укрепляет в детях ценнейшие психологические черты и моральные качества – патриотизм и национальную гордость, любовь к труду, уважение к старшим. Он рекомендовал, чтобы дети, начиная с раннего возраста, усваивали элементы народной культуры, овладевали родным языком, знакомились с произведениями устного народного творчества. Великий педагог полагал, что одно из священных прав маленького человека, пришедшего в этот мир, – это право на правильное и доброе воспитание. И советовал родителям вдумчиво получать педагогические знания, изучать педагогическую литературу, сознательно подходить к воспитательному делу для определения жизненного пути своих детей.

Семейное воспитание вырастает из эмоциональной привязанности, родительской любви и доверия, что делает его очень глубоким и устойчивым. Такое воспитание является естественным, непрерывным, длительным, последовательным и осуществляется с первых дней жизни ребенка во всех жизненных ситуациях. Самое главное в семейном воспитании – это доверительные детско-родительские отношения, личный пример взрослых, интересная совместная жизнь и устойчивые традиции семьи.

*Более подробно особенности семейного воспитания описаны в первом разделе «Семейное воспитание» данного Практического руководства.*

## 4.3.1. Духовно-нравственное воспитание

***Главные вопросы о духовно-нравственном воспитании:***
*Понятие духовно-нравственного воспитания и его цель.*
*Показатели нравственного развития: знания, чувства, поведение.*
*Основные средства духовно-нравственного воспитания.*
*Рекомендации родителям по вопросам духовно-нравственного воспитания.*

**Духовность** – это ценностно-смысловая направленность личности, проявляющаяся в стремлении соотносить свои поступки

[125] *Ушинский К.Д.* О народности в общественном воспитании / К.Д. Ушинский // Педагогические сочинения в 6 томах. – М. : Педагогика, 1988. – Т 2. – С. 69-166.

с представлениями о добре, достоинстве, справедливости, милосердии, ответственности и служении общему благу[126].

**Духовно-нравственное воспитание –** целенаправленный, теоретически обоснованный, содержательно наполненный, технологически выстроенный, результативно диагностируемый процесс взаимодействия социальных субъектов, способствующий принятию и усвоению детьми базовых национальных ценностей, основанных на традициях, носителями которых являются многонациональный народ Российской Федерации, представители других стран, государство, семья, культурно-территориальные и конфессиональные сообщества единого российского социума[127].

Дошкольный возраст – период активного вхождения ребенка в мир социальных отношений, усвоения нравственных норм и ценностей. Именно в этом возрасте закладывается фундамент личностной культуры, формируются первые представления о добре и зле, справедливости, любви к близким и Родине.

Духовно-нравственное воспитание является неотъемлемой частью образовательного процесса, направленного на формирование у детей системы моральных и духовных ценностей, соответствующих общечеловеческим нормам, культурным традициям и национальным идеалам[128].

Целью духовно-нравственного воспитания является формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию и приобщению детей к традиционным ценностям российского народа.

Основной показатель эффективности духовно-нравственного воспитания – *духовно-нравственное развитие* (в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей).

*Духовно-нравственное развитие* дошкольника оценивается через изменения в его сознании, чувствах и поведении. Можно выделить три основных блока: когнитивный (представления и знания), эмоционально-мотивационный (чувства и отношения), поведенческий (поступки и действия).

*Когнитивный блок (представления и знания)*

– Знание этических норм: Понимание разницы между «хорошо» и «плохо», добром и злом, честностью и обманом.

---

126 Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

127 *Коломийченко Л.В.* Концепция программы духовно-нравственного воспитания детей дошкольного возраста «От сердца к сердцу» // Дошкольное воспитание. – 2022. – №1. – С. 2-9.

128 Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования».

– Осознание правил поведения: Знание правил вежливости («спасибо», «пожалуйста») и уважения к старшим.

– Гражданская идентичность: Первичные представления о своей семье, родном городе, стране и государственных символах.

*Эмоционально-мотивационный блок (чувства и отношение)*

– Эмпатия и отзывчивость: Способность сопереживать чужой боли или радости, замечать настроение мамы, сверстников, бережно относиться к животным.

– Стыд и совесть: Способность испытывать неловкость или вину за свой плохой поступок (даже если никто не видел).

– Патриотические чувства: Гордость за свою страну, интерес к народным сказкам, традициям и культуре.

*Поведенческий блок (поступки и навыки)*

– Культура общения: Умение мирно разрешать конфликты со сверстниками без драк, делиться игрушками, договариваться в игре.

– Произвольность поведения: Способность сдерживать свои импульсивные желания ради помощи другому («уступить место», «подождать товарища»).

– Бережное отношение к миру: Уважение к труду взрослых, поддержание порядка вокруг себя, бережное отношение к природе.

Есть разные подходы к формированию нравственных качеств у детей – через труд, игру, творчество, обучение, литературные произведение, собственный пример. Игра в дошкольном детстве является ведущим видом деятельности. Именно в игре дети учатся выражать свои чувства и понимать эмоции других людей, проживать ситуации, когда необходимо сотрудничество и взаимная помощь, осознают нравственные представления о добре и зле. Игра создает пространство для нравственных чувств и поступков.

Действенным средством в формировании духовно-нравственных качеств личности дошкольников является художественная литература. При чтении художественной литературы необходимо раскрыть духовно-нравственный потенциал произведений и довести его до ребенка. Дети очень любят русские народные сказки, где они открывают для себя главные человеческие вопросы о добре и зле, правде и лжи, храбрости и трусости, трудолюбии и лени.

*Показатели духовно-нравственного развития детей*

Культура общения – умение ребенка общаться со сверстниками и взрослыми, коммуникативность.

Культура поведения – способность ребенка соблюдать общепринятые правила поведения.

Культура внешнего вида – соблюдение ребенком гигиенических навыков, опрятности своего внешнего вида, поддержания в чистоте своих игрушек, вещей.

Отзывчивость – хорошее отношение к окружающим, сострадание.

Дружелюбие – стремление к общению. Позитивные взаимоотношения.

Самостоятельность – самообслуживание, принятие самостоятельных решений.

Честность – искренность, умение говорить правду.

Эмпатия – сопереживание, постижение эмоционального состояния другого человека.

Основные пути и способы духовно-нравственного воспитания: личный пример, чтение литературных произведений, «разговоры о важном», участие детей в совместной со взрослыми деятельности (игровой, трудовой, художественно-эстетической). Эффективно влияет на ребенка положительный пример родителей, старших братьев, сестер. Важно в целях воспитания рассказывать детям о жизни замечательных людей и героев Отечества, знакомить их с литературными персонажами и героями мультфильмов, которые совершаю добрые поступки.

Маленькие дети иногда ссорятся из-за игрушек. Иногда в этом виноваты родители, которые запрещают малышу давать свои вещи другим детям. Ребенку нужно рассказать, что делиться игрушками – это хорошо и правильно («поиграет и отдаст»), интересно на некоторое время поменяться игрушками, а еще лучше – играть вместе. При этом нужно учить ребенка аккуратному обращению со своими и чужими вещами. Полезно учить маленького ребенка делиться сладостями с другими детьми, с мамой и папой, чтобы у него не развились жадность и скупость. Необходимо хвалить ребенка, если он проявляет внимание к другому человеку.

Посильной задачей является приучение ребенка говорить правду, даже самую неприятную. Ребенок признается в своей вине, если будет убежден, что получит одобрение родителей за честность. Обсудите с ним, что он сделал неправильно, как нужно было поступить правильно.

Ребенка старшего дошкольного возраста нужно поддерживать в стремлении стремился оказывать помощь людям, которые в ней нуждаются. Важно, чтобы он делал искренне, от души, не ожидая похвалы и благодарности.

Самый лучший результат воспитания нравственности достигается созданием условий для самостоятельного осмысления и проживания детьми поступков. Это возможно в социально-ориентированной деятельности (трудовые поручения, участие в социальных акциях, подготовка и постановка спектакля по мотивам нравственного сюжета и др.).

Воспитание духовно-нравственных качеств ребенка в семье происходит не через нотации и поучения, а через совместную деятельность, соблюдение и поддержку семейных традиций, личный пример родителей. Дошкольник учится нравственности, подражая взрослым и проживая эмоции, вызванные поступками людей, художественными образами, а также собственным поведением.

Общение с природой прибавляет жизненных сил, знакомит с принципами взаимодействия живых существ, позволяет проявиться нравственным чувствам и поступкам дошкольника: не рвать цветы, не разорять гнезда и муравейники, заботиться о птицах зимой, не ломать ветки, не мусорить (таблица 37).

*Таблица 37*

**Духовно-нравственное воспитание ребенка в семье в разном возрасте**

| Возраст | Особенности духовно-нравственного воспитания |
|---|---|
| **От рождения - до 3 лет** | Малыша в семье окружают любовью и лаской, учат выражать ответные чувства, помогают адаптироваться в новых условиях.<br>Мягко осуждают агрессивность и недоброжелательность по отношению к другим детям. |
| **3-4 года** | В младшем дошкольном возрасте важна обстановка успеха, и воспитание правильного отклика на похвалу.<br>В этом возрасте для детей особенно необходим пример взрослого, воспитание не должно противоречить моральным нормам и действиям родителей. |
| **4-5 лет** | Значим живой пример взрослого.<br>Развитию нравственности ребенка помогает решение логических заданий, проблемных ситуаций: родитель рассказывает ситуацию и просит ребенка порассуждать о ней.<br>Необходимы творческие упражнения, цель которых вызвать реакцию у ребенка и сформировать умение распознавать, что чувствуют другие люди. Совместная деятельность развивает взаимоотношения и помогает освоению нравственных убеждений. |
| **5-7(8) лет** | Необходимо проводить анализ всех положительных и отрицательных поступков детей. |

**Рекомендации для родителей**

Духовно-нравственное воспитание детей основывается на личном примере взрослых, совместной деятельности и доверительном общении. Главные «уроки жизни» включают искреннее проявление родителями честности, уважения к близким, трудолюбие, ответственность. Важным методом является мотивирующее обсуждение поступков, а не наказание за них.

*Личный пример и атмосфера в семье*

– Будьте примером: дети копируют поведение мамы и папы.
– Создавайте уют: дома должно быть спокойно и безопасно.
– Проявляйте любовь: принимайте ребенка таким, какой он есть.

*Общение и совместные дела*

– Говорите по душам: обсуждайте книжки, фильмы и добрые дела.
– Выполняйте вместе полезные дела: помогайте тем, кто рядом.
– Уважайте мнение ребенка: давайте ему право слова.

С целью воспитания нравственных качеств ребенка в семье рекомендуется использовать разнообразные игры. Далее приведены примеры игр с методикой их проведения.

*Игра «Воздушный шар». Задачи:* формирование понятия о добрых поступках и создание условий для их осознания; обучение анализу поступков, умению сделать выводы. Учить различать персонажей по характеру поступков. Ознакомление с понятиями положительных и отрицательных персонажей (выбор, сравнение, группировка). *Содержание игры.* Взрослый читает ребенку литературное произведение или отрывок из него. Затем начинается обсуждение. Взрослый задает вопросы, ребенок отвечает. Ничего, если сначала ребенок перескажет весь текст. Затем он попытается разделить персонажей на «хороших» и «плохих». При этом важно, чтобы малыш объяснил свое решение и привел примеры хороших или плохих поступков каждого персонажа. Положительные герои отправляются в захватывающее путешествие на воздушном шаре. *Примечание: и воздушный шар, и персонажей можно нарисовать схематично, например, вырезать прямоугольники из разноцветной бумаги.*

*Игра «Птица Счастья». Задачи:* поддерживать желание ребенка совершать добрые дела, оказывать помощь другим людям, проявлять заботу. *Содержание игры.* Нарисовать павлина с распущенным хвостом, подвесить его на уровне глаз детей или разместить на столе. Возле птицы поставить коробочку с нарезанными разноцветными кружочками. Приготовить небольшие картинки или фото детей с липучкой на оборотной стороне. Ребята крепят свои картинки на хвост жар-птицы и от каждой картинки лучиком вдоль хвоста выкладывают или крепят (на скотч, пластилин – как удобней и интересней) кружки. Заранее с детьми надо договориться о том, какой цвет кружка какое доброе дело означает. Например, голубой кружок – помочь маме мыть посуду, оранжевый – помочь в уборке комнаты, зеленый – помочь в поливе цветов и т.д. Круглые метки прикрепляются на протяжении дня, а вечером подводятся итоги и вручаются призы.

### Коротко о важном

Обсуждайте с ребенком жизненные ситуации. Если ребенок совершил безнравственный поступок (отобрал игрушку, сказал неправду), обсудите ситуацию наедине. Оценивайте поступок ребенка, а не его личность («плохой» или «хороший»).

Анализируйте скрытые мотивы ребенка. Выясняйте, почему ребенок так сделал, понимает ли он побуждения и последствия своих поступков.

Хвалите ребенка за нравственный выбор и принятие решения поступить правильно, проявить внимание и заботу, сдержать слово, прийти на помощь.

## 4.3.2. Гражданско-патриотическое воспитание

***Главные вопросы о гражданско-патриотическом воспитании:***
*Понятие патриотизма и его связь с семейными ценностями.*
*Путь от любви к семье к любви к Родине через традиции и историю.*
*Формы работы: родословная, праздники, экскурсии, былины.*
*Рекомендации родителям по личному примеру и совместным патриотическим мероприятиям.*

**Гражданско-патриотическое воспитание** – это процесс формирования у ребенка первичных представлений о Родине, нравственных чувств, любви к семье, родному краю и России, чувства сопричастности к своей семье, дому и стране. Любовь к Родине у ребенка начинается с любви к близким[129].

В ФОП ДО задачи гражданско-патриотической направленности четко обозначены в образовательных областях «Социально-коммуникативное развитие» и «Познавательное развитие».

В образовательной области «*Социально-коммуникативное развитие»* отдельно выделены задачи формирования основ гражданственности и патриотизма, которые предусматривают: воспитание патриотических и интернациональных чувств, уважительное отношение к Родине, к представителям разных национальностей, интерес к их культуре и обычаям; поддержку интереса детей к событиям, происходящим в стране, развитие чувства гордости за достижения страны в разных областях науки и культуры, служения и верности интересам страны; развитие интереса к населенному пункту, в котором живут дети (п. 18.5.1.2; 18.6.1.2; 18.7.1.2 ФОП ДО).

Тесно перекликаются с ними и задачи образовательной области «Познавательное развитие»: развивать представления детей о своей малой родине, населенном пункте, в котором живут, его достопримечательностях, поддерживать интерес к стране; расширять представления о культурно-исторических событиях малой родины и Отечества, развивать интерес к достопримечательностям родной страны, ее традициям и праздникам; воспитывать эмоционально-положительное отношение к ним; (п. 19.5.1.5; 19.6.1.4; 19.7.1.6 ФОП ДО).

В разделе «Патриотическое направление воспитания» (п. 29.2.2.1. ФОП ДО) образовательные задачи конкретизированы и дополнены. Сформулирована цель патриотического направления воспитания – содействие формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций

[129] Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.

*Гражданско-патриотическое воспитание* – это целенаправленный процесс педагогического взаимодействия, ориентированный на системное ознакомление детей с национальной культурой своего народа, историей и традициями родного края и России, а также на формирование первичных правовых представлений и осознание ребенком своей национальной, этнической и правовой идентичности[130].

*Патриотическое воспитание* детей дошкольного возраста – целенаправленный процесс становления личности на основе развивающегося чувства любви к своему родному дому и своей семье, своему детскому саду и городу (деревне, поселку), природе и культуре родного края и других регионов России; формирования чувства гордости за великое историко-культурное наследие своей большой и малой Родины, уважительного отношения к человеку-труженику и его труду на благо Родины, к героическому защитнику Отчизны и его ратному делу, к государственной символике и традициям многонационального народа России (укладу, обычаям, праздникам, социальным акциям и др.)[131].

Патриотизм, как глубокое нравственное чувство, вырастает из культуры человеческого бытия, особенностей образа жизни, народных и семейных традиций. В основе патриотизма лежат ценности «Родина», «Природа», «Культура», «Язык», которые формируют у ребенка ощущение принадлежности к своему народу и ответственности за судьбу Отчизны. Эмоциональное сопереживание формирует прочную связь с историей рода и страны.

Культурная идентичность – это тонко настраиваемый механизм, на работу которого большое внимание оказывает культура повседневности, например, детские игрушки, книги, которые дети изучают в образовательной организации и дома, и многое другое[132].

Гражданско-патриотическое воспитание дошкольника в семье – это процесс приобщения ребенка к истории, культуре и традициям своего народа через призму семейных ценностей.

В дошкольном возрасте необходимо деликатно формировать у ребенка чувство сопричастности к судьбе страны, помогать в осознании себя частью

---

[130] *Коломийченко Л.В.* Методика воспитания и обучения в области дошкольного образования: учебник и практикум для СПО. – 2-е изд, пер. и доп. / Л.В. Коломийченко. – М. : Юрайт, 2022. – 210 с.

[131] Программирование воспитательной деятельности в образовательных организациях: теория и практика: [монография]. / Коллектив авторов. Ред. И.В. Метлик, О.А. Шестакова. – М.: ФГБНУ «ИИДСВ». 2023. – 244 с.

[132] Основы российской идентичности: учебное пособие / А.Е. Загребин, А.П. Козырев, А.В. Логинов, В.В. Наумкин, А.А. Маслов, В.И. Петрушко, А.Ю. Полунов, А.В. Саввин. – М. : ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина», 2024. – 190 с.

большой общности (народа), уважения к государственным символам и готовности принимать нравственные законы российского общества.

В отличие от абстрактных понятий «государство» или «нация», для ребенка патриотизм всегда конкретен: он выражается в любви к маме и папе, к своему дому, двору, родному языку и природе вокруг.

*Круг задач гражданско-патриотического воспитания*

Воспитание любви к семье и родному дому; формирование осознанного представления о том, что дом, улица и город являются частью огромной страны.

Приобщение к русской культуре через язык, сказки, песни, народные промыслы и праздники. Представление о величии и богатстве родного языка –фундамент национального самосознания.

Воспитание бережного отношения к флоре и фауне России и своей малой родины, формирование осознанного представления об уникальности природы родного края.

Формирование первичных представлений о государственных символах (флаг, герб, гимн), знакомство с героическим прошлым страны (в адаптированной форме) и великими соотечественниками.

Становление ценностного отношения к труду родителей и других родственников, уважения к созидательной деятельности человека.

В процессе гражданско-патриотического воспитания учитывается принцип от малого к большому, от частного к общему, от простого к сложному, то есть от любви к близким людям – к раскрытию ценности «Народ», от любви к родному краю – к раскрытию ценности «Родина».

Важно помнить, что патриотизм нельзя навязать, он постепенно формируется в повседневных делах, поступках, отношениях людей,

*Три направления в воспитании у ребенка патриотических чувств*

Патриотизм наследника – воспитание чувства гордости за наследие предков. Приобщение к истории семьи, уважение к старшим, понимание важности сохранения памяти.

Патриотизм защитника – развитие готовности преодолевать трудности ради благополучия семьи, друзей и природы родного края.

Патриотизм созидателя – воспитание трудолюбия, желания приносить пользу обществу своими делами, трудом и творчеством.

В таблице 38 представлены основные задачи и содержание гражданско-патриотического воспитания ребенка от рождения до школы.

**Рекомендации для родителей**

*Изучение родословной, истории семьи, краеведение*

Создайте вместе с ребенком плакат или макет дерева вашей семьи. Рассматривайте старые фотографии, рассказывайте семейные легенды.

*Таблица 38*

## Задачи и содержание гражданско-патриотического воспитания ребенка в семье

| Возраст | Задачи семейного воспитания | Содержание гражданско-патриотического воспитания в семье |
|---|---|---|
| **От рождения до 1 года** | Формирование базового доверия к миру, становление эмоциональной привязанности к близким. Поддержка ощущения безопасности через заботу матери и отца. | Пение колыбельных на родном языке, рассказывание потешек, ласковые прикосновения.<br>Ежедневные приветствия («С добрым утром!»), объятия перед сном.<br>Использование уменьшительно-ласкательных форм русских имен, интонационная выразительность речи. |
| **1-3 года** | Создание условий для осознания ребенком себя как части семьи. Знакомство с ближайшим предметным окружением. Различение понятий «свой – чужой». | Называние членов семьи по именам и статусу (мама Лена, дедушка Коля).<br>Знакомство с домом, своей кроваткой, игрушками. Понятие «мой дом – моя крепость».<br>Помощь маме подать полотенце, папе подержать гвоздик (посильное участие).<br>Чтение народных потешек («Сорока-ворона», «Ладушки»). |
| **3-4 года** | Обогащение представлений о семье и детском саде. Воспитание любви к родному дому и городу. Содействие пониманию, принятию и выполнению простейших правил поведения. | Создание фотоальбома «Моя семья».<br>Рассказы о том, кем работают родители.<br>Прогулки по двору и ближайшей улице. Названия города, где живет ребенок.<br>Ходите в лес, на речку. Учите беречь природу: не ломать ветки, кормить птиц зимой, собирать мусор после пикника. Любовь к природе – неотъемлемая часть патриотизма.<br>Знакомство с народными игрушками (матрешка, неваляшка), русскими сказками.<br>Первичное знакомство с российским флагом (красивый трехцветный флажок). |
| **4-5 лет** | Воспитание уважения к Родине и ее символам. Знакомство с государственными праздниками. Развитие интереса к достопримечательностям родного края. | Объяснение смысла 23 февраля (праздник папы и дедушки) и 8 марта (праздник мамы и бабушки). Участие в украшении дома.<br>Изучение флага России, прослушивание фрагментов гимна.<br>Рассматривание открыток с видами своего города, посещение центральной площади или парка.<br>Празднование Масленицы (блины), Нового года, Пасхи. |

| Возраст | Задачи семейного воспитания | Содержание гражданско-патриотического воспитания в семье |
|---|---|---|
| **5-6 лет** | Формирование представлений о России как многонациональной стране, гордости за достижения Родины, уважения к историко-культурному наследию и героям Отечества. | Работа с глобусом и картой (найти Россию, столицу Москву, свой город).<br>Рассказы о героизме защитников страны (былинные богатыри, ветераны ВОВ) без акцента на жестокости.<br>Рассказ о том, что в России живут разные народы со своими песнями и костюмами.<br>Чтение произведений М.М. Пришвина, Е.И. Чарушина, забота о птицах зимой. |
| **6-7(8) лет** | Осознанное чувство принадлежности к народу.<br>Подготовка к социальной роли ученика-гражданина.<br>Знакомство с Конституцией и волонтерством (на доступном уровне). | Составление генеалогического древа вместе с родителями.<br>Беседы о правилах дорожного движения, пожарной безопасности как об общих законах для всех.<br>Изготовление кормушек, сбор макулатуры, помощь младшим детям во дворе или старшим соседям.<br>Обсуждение успехов российских спортсменов, космонавтов, ученых |

Ребенок должен знать имена своих прабабушек и прадедушек – это дает чувство корней.

История фамилии и улицы. Узнайте происхождение своей фамилии. Расскажите ребенку, в честь кого названа ваша улица, почему ваш город носит такое имя.

*Создание предметно-пространственной среды, включающей образы и символы Отечества.*

Создайте дома уголок России. Выделите в книжном шкафу полку, где будут стоять книги русских писателей, изделия традиционных народных промыслов, изображения богатырей (народные игрушки или мелкая пластика).

Государственная символика. Разместите в детской комнате календарь с изображением флага России, разучивайте слова гимна в доступной игровой форме.

Используйте предметы народного декоративно-прикладного искусства (гжель, хохлома, дымковская игрушка) в быту или как элементы декора.

*Организация детско-взрослых проектов патриотической направленности.*

Проект «Мой дом – моя крепость». Совместный уход за домашними растениями, мелкий ремонт игрушек или мебели под руководством папы учит ответственности за свое пространство.

Проект «Герб моей семьи». Придумайте вместе эмблему вашей семьи, отражающую ваши общие увлечения и ценности.

*Следование традициям.*

Празднование памятных дат. Обязательно отмечайте День Победы, День защитника Отечества, День России, День народного единства. Важно объяснять смысл этих праздников простым для ребенка языком: «Это день, когда мы благодарим дедушку за мирное небо» или «Это праздник всех людей, которые живут в нашей стране».

Устраивайте семейные чтения. Читайте былины о богатырях, сказки А.С. Пушкина, рассказы о животных родного края. Обсуждайте поступки героев, обращайте внимание на добро, честь, смелость.

*Участие в акциях, посильных для ребенка.*

Посадите дерево во дворе весной, смастерите кормушки для птиц зимой, примите участие в субботнике. Ребенок должен видеть, что забота о Родине проявляется в конкретных делах по улучшению окружающего.

Проводите экскурсии выходного дня. Посещайте музеи, места воинской славы, храмы. Обращайте внимание ребенка на красоту архитектуры и величие памятников, обелисков.

Привлекайте ребенка к посильным семейным делам. Совместная лепка пельменей к воскресному обеду вместе с мамой, ремонт табуретки вместе с папой или посадка цветов у подъезда вместе с соседями дают ребенку понимание созидательной функции гражданина.

Держите небольшой российский флажок на видном месте. Когда звучит гимн (например, по телевизору во время спортивных соревнований), обратите внимание ребенка: «Это главная песня нашей страны, давай послушаем стоя». Объясняйте значение цветов флага простыми ассоциациями (белый – чистота, синий – небо/вера, красный – красота/отвага).

## Коротко о важном

*Изучайте историю семьи.* Рассказывайте ребенку о его бабушках, дедушках и других предках. Вместе рассматривайте старые семейные фотографии и создайте простое генеалогическое древо. Уважение к истории своей семьи – это фундамент любви к Родине.

*Знакомьте ребенка с родным краем.* Ходите на прогулки по памятным местам вашего города или поселка. Обращайте внимание ребенка на красоту местной природы, названия улиц и архитектуру. Рассказывайте простые и интересные факты о том, чем славится ваш регион.

*Читайте сказки, изучайте традиции.* Регулярно читайте ребенку народные сказки, былины и стихи отечественных авторов. Знакомьте его с народными промыслами (например, матрешками или росписью), праздниками и традициями. Это формирует чувство культурной общности.

*Объясняйте смысл праздников и символов.* Показывайте ребенку флаг и герб страны, слушайте вместе гимн в торжественные моменты. Доступным

языком объясняйте значение таких праздников, как День Победы или День России. Важно доносить их суть через призму добра, мира и защиты слабых.

## 4.3.3. Трудовое воспитание

***Главные вопросы о трудовом воспитании**:*
*Понятие трудового воспитания и его значение для развития личности.*
*Виды детского труда.*
*Возрастные задачи и методы приобщения к труду.*
*Рекомендации родителям по вовлечению в посильные дела.*

**Трудовое воспитание** – это целенаправленная деятельность взрослых, ориентированная на формирование у ребенка ценностного отношения к труду и трудолюбию, приобщение к посильному труду, освоение элементарных трудовых действий, развитие самостоятельности и ответственности, уважения к труду взрослых и его результатам[133].

Трудовое воспитание в дошкольном детстве формирует такие качества личности, как трудолюбие, уважение к труду и людям труда, стремление приносить пользу обществу. Необходимо постепенно развивать у детей интерес к труду взрослых, воспитывать желание трудиться, формировать трудовые умения и навыки.

Трудолюбие и способность к труду не даются от природы, но воспитывается с самого раннего детства. Труд – это то, что развивает маленького ребенка, поддерживает его, помогает ему развиваться.

В семье положительное отношение ребенка к труду необходимо формировать в процессе игровой деятельности. Особое внимание родителям нужно уделять посильности и доступности детского труда, в том числе в процессе совместной трудовой деятельности.

Трудовому воспитанию, т. е. привлечению детей к самостоятельному посильному труду и наблюдению за трудом взрослых, пониманию его значения в жизни людей, принадлежит важная роль в разностороннем развитии личности ребенка.

Основная цель трудового воспитания ребенка дошкольного возраста заключается в приобщении ребенка к ценности «Труд», осознании им значения труда для общей пользы. Трудовое воспитание предполагает обогащение представлений детей о труде, формирование эмоционально-ценностного

[133] Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

отношения к труду и обогащение опыта трудовой деятельности ребенка. Задача взрослого состоит в организации совместной с ребенком трудовой деятельности.

Будущее ребенка, его эмоционально-нравственное становление во многом определяется содержанием трудового воспитания в семье.

Особенности трудового воспитания ребенка дошкольного возраста обусловлены возрастными возможностями детей, позицией взрослых при организации детского труда.

Трудовая деятельность в дошкольном детстве зарождается в игре, во взаимодействии со взрослыми и сверстниками.

Так, в дошкольном возрасте главным мотивом труда является самостоятельность (автономность, независимость) ребенка при овладении новыми навыками, потребность делать полезное для других, радость от полученного результата. Так труд становится средством удовлетворения индивидуальных потребностей и реализации возможностей детей дошкольного возраста[134].

Труд вызывает у ребенка дошкольного возраста интерес к процессу действий, будущему результату, к овладению новыми навыками, к участию в труде вместе со взрослым. Он постепенно начинает осознавать свои обязанности, смысл важности своего и общего (коллективного) труда дома и в детском саду.

Воспитание трудолюбия у ребенка – это сложная и многоплановая задача. Ребенок, умеющий справляться с домашней работой, в дальнейшем будет более легко справляться и с различными жизненными трудностями. Привычка к труду делает ребенка ответственным, значимым, самостоятельным.

Чтобы успешно решать воспитательные задачи, развивать у детей интерес к труду, сформировать трудовые умения и навыки, мотивы трудовой деятельности, родитель должен сам владеть культурой труда. В понятие культуры труда входит умение планировать свою работу.

Родители расширяют представления ребенка о труде в процессе наблюдения за деятельностью взрослых, приобщения к элементарным трудовым действиям в быту, природе и в социальных акциях (например, «Посадим дерево», «Покормим птиц на самодельных кормушках»). Важно закреплять в семье положительное отношение ребенка к труду в процессе игровой деятельности.

С трех лет трудовая деятельность тесно связана с играми детей. Важна связь между трудом и игрой: игровые образы помогают детям выполнять работу с б**о**льшим интересом. В игровой форме ребенка проще приучить к труду. Необходимо при этом помнить, что принуждение не помогает

[134] Методические рекомендации по трудовому воспитанию детей в дошкольных образовательных организациях. – М.: ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания», 2024. – 44 с.

формировать ценностное отношение к труду и его результатам. Тем более работа, сделанная по принуждению, не отличается качеством. Помощь должна исходить от чистого сердца.

*Ориентиры трудового воспитания ребенка дошкольного возраста:*

– владение ребенком элементарными трудовыми действиями;

– положительное отношение и интерес ребенка к труду;

– желание участвовать в трудовых активностях со сверстниками и взрослыми.

В таблице 39 представлены задачи и раскрыто содержание трудового воспитания ребенка от трех до семи (восьми) лет.

*Таблица 39*

**Задачи и содержание трудового воспитания ребенка в семье**

| Возраст | Задачи трудового воспитания в семье |
|---|---|
| **3-4 года** | приобщение к самообслуживанию, формирование элементарных трудовых навыков |
| **4-5 лет** | развитие интереса к хозяйственно-бытовому труду, воспитание бережного отношения к результатам труда взрослых |
| **5-6 лет** | формирование представлений о профессиях, развитие самостоятельности в разных видах труда (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, труд в природе, ручной труд) |
| **6-7(8) лет** | развитие ценностного отношения к труду как к социальной ценности, формирование навыков сотрудничества в совместном труде, воспитание добросовестности и ответственности. |

Родители должны учитывать возрастные и индивидуальные возможности ребенка: состояние здоровья, интересы, наличие навыков и умений. При формировании у ребенка положительного отношения к трудовой деятельности родители могут использовать различные методы и средства.

Не забывайте, что родители всегда являются примером для детей. Обратите внимание, с какими эмоциями, словами, настроением вы выполняете домашнюю работу. Если она вызывает у вас отвращение, раздражение, вы всем своим видом показываете, как ненавидите мыть пол или посуду. Старайтесь всем своим видом и поведением вызвать у ребенка желание вам помочь. Он должен понять, что это интересно.

Как воспитать привычку к труду? Важно ежедневно хотя бы понемногу отрабатывать знакомые алгоритмы и показывать личный пример, мотивировать ребенка на важные трудовые практики. Разделите все трудовые поручения на части в режиме дня (например, на утренние и вечерние). Создайте визуальную поддержку (фотографии или картинки с трудовыми алгоритмами) – для напоминания и мотивации. Судьба детей – в образе жизни их родителей.

### Рекомендации для родителей

Не запрещайте ребенку помогать вам. Наоборот, выразите радость и дайте понять ребенку, что без его помощи вам не обойтись. Дайте ребенку возможность ощутить свою полезность.

Превратите домашнюю работу в игру. Если вы не хотите отбить желание ребенка вам помогать – не заставляйте его. А просто превратите домашнюю работу в игру. Можно устроить соревнование: кто быстрее соберет игрушки, кто чище вымоет тарелку и т. д. Можно приобщать к выполнению работы игрушки: мама с зайцем моет посуду, а дочь с игрушкой протирают пыль. Еще вариант – придумать небольшую сказку про мытье посуды или вытирание пыли. Возможно, вы придумаете свою игру. Самое главное, чтобы ребенку было интересно.

Доверьте ребенку выполнять определенные трудовые действия. Пусть у каждого в семье будут распределены обязанности. Дайте малышу почувствовать себя полноценным помощником.

Объясняйте ребенку, что вы от него хотите. Нужно четко сформулировать, какую помощь вы хотите получить от ребенка. Не ругайте ребенка, если он не понимает, что вы хотите. Попробуйте объяснить еще раз. Можно предлагать ребенку выбор: «Ты будешь мыть посуду или вытирать пыль?» Чтобы ребенок понимал обязательность домашней работы и при этом имел право выбора.

Самое главное – не забываем хвалить ребенка! Многие родители совершают ошибку, обещая за выполненную работу материальные поощрения: вымоешь посуду – куплю мороженое, польешь цветы – пойдем на аттракционы. Ребенок быстро привыкнет к такой схеме и будет вам помогать только за определенное вознаграждение. Важно, чтобы ребенок осознал: помогая вам, он приносит пользу близким людям. Он должен испытывать гордость за то, что может самостоятельно выполнять какое-то задание. Постарайтесь давать задания, которые у ребенка хорошо получаются.

### Коротко о важном

Будьте последовательны в своих требованиях.

Учитывайте индивидуальные и возрастные особенности ребенка.

Прежде чем посоветовать ребенку что-либо сделать, покажите образец правильного выполнения трудового поручения, научите этому сына и дочь, несколько раз выполните это действие вместе.

Учите ребенка уважать труд других людей, бережно относиться к результатам их трудовой деятельности. Рассказывайте детям о своей работе, своих друзей.

Тактично оценивайте результаты труда ребенка.

Любовь и поддержка взрослого стимулируют активность детей, вызывают у них желание сделать что-то полезное, нужное для других людей.

## 4.3.4. Умственное воспитание

***Главные вопросы об умственном воспитании:***
*Понятие умственного воспитания как развития познавательной сферы.*
*Роль речи, впечатлений, логики и воображения в интеллектуальном росте.*
*Рекомендации родителям по созданию условий для познания.*

**Умственное воспитание** – это специально организуемый педагогический процесс, направленный на формирование у дошкольников системы элементарных знаний и умений, способов умственной деятельности, а также на развитие способностей и потребности в умственной деятельности[135].

Умственное воспитание детей – это развитие мышления, речи и любознательности через передачу полезных знаний и обучение тому, как правильно познавать мир. Главная цель процесса – научить ребенка мыслить самостоятельно, применять знания на практике и развить интерес к учебе, а не просто заучить факты. Основными особенностями умственного воспитания являются сенсорная основа познания, наглядно-действенный характер мышления и эмоциональная вовлеченность. Результат умственного воспитания – умственное развитие. Умственное развитие – это не просто накопление фактов (эрудиция), а формирование познавательной активности. Умственное воспитание – это не раннее обучение чтению или счету, а создание условий для развития мышления и речи. Дошкольный возраст (от 0 до 7 лет) характеризуется невероятной пластичностью нервной системы. То, как родители организуют среду и общение в этот период, определяет будущий потенциал ребенка.

Детям дошкольного возраста присуща потребность познавать окружающий мир при их активном участии – социальном, эмоциональном, умственном и творческом. В условиях семьи детям нужно предоставить возможность наблюдать, замечать, задавать вопросы, формулировать свои мысли, проверять их, самовыражаться, объединяться с другими детьми или взрослым вокруг общей идеи[136].

Для гармоничного умственного развития ребенка необходимо уделять внимание четырем китам интеллекта[137]:

---

[135] *Поддьяков Н.Н.* Психическое развитие и саморазвитие ребенка дошкольного возраста: монография / Н.Н. Поддьяков. – М.: Линка-Пресс, 2021. – 264 с.

[136] *Семаго Н.Я.* Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст: тактика и технология обследования детей младшего дошкольного возраста. / Н.Я. Семаго, М.М. Семаго. – М. : Генезис, 2005. – 384 с.

[137] *Пиаже Ж.* Психология интеллекта / Ж. Пиаже; пер. с фр. А.М. Пятигорского [и др.] ; отв. ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Ф. Спиридонов. – СПб. : Питер, 2004. – 192 с.

*Речь тесно связана с интеллектом.* Читайте сказки, художественные произведения вслух. Не просто прочтение текста, а обсуждение прочитанного. Вопросы: «Как ты думаешь, почему герой так поступил?», «А как бы ты поступил?». Используйте пересказ и сочинительство. Просите ребенка пересказать сказку своими словами развивает память и логику построения фраз.

*Интеллект питается впечатлениями.* Ребенок должен трогать, нюхать, слушать и видеть разнообразие мира. Ходите гулять в парк. Обсуждайте смены времен года, следов птиц, строения листьев.

*Развивайте математические способности.* Это не умение считать до ста, не просто называние чисел, а понимание количества. Ребенок должен осознавать, что «5» это пять конкретных предметов. Классификация предметов (одежда, посуда, транспорт). Сериация (выстраивание по размеру, цвету, весу). Ориентация в пространстве (право-лево, над-под-за).

*Развивайте воображение и креативность ребенка.* Способность придумать, изобрести, смастерить то, чего еще никогда не было, – высшая форма работы мозга и условие успешной самореализации, саморазвития ребенка.

*Общие принципы умственного воспитания*

*Смена деятельности*. Внимание дошкольника неустойчиво. Чередуйте активные игры, спокойные занятия и прогулки.

*Режим дня*. Сон критически важен. Именно во сне информация, полученная днем, переходит из кратковременной памяти в долговременную.

*Право на ошибку.* Не исправляйте сразу. Если башня кривая, спросите, почему она падает, пусть ребенок найдет решение сам.

*Цифровая гигиена.* Экран дает готовые образы, не требуя работы воображения. Для детей до 6–7 лет гаджеты должны быть строго дозированы (не более 15-20 минут в день) и использоваться только для совместного просмотра познавательного контента.

Умственное воспитание в семье – это диалог, совместная деятельность и искренний интерес родителей к личности своего ребенка. Создавая богатую впечатлениями среду и поддерживая детскую инициативу, вы закладываете фундамент успешного будущего вашего ребенка.

Главный инструмент родителей – совместное открытие мира вместе с ребенком. Когда родители сами проявляют интерес к жизни, читают книги и творчески решают бытовые задачи, ребенок впитывает эту модель поведения естественным образом – на примере близких людей. Интеллект «расцветает» там, где есть любовь, безопасность и право на собственное мнение.

*Эффективные методы воспитания «умника»*

*Метод 1*. Отказ от готовых ответов («Эффект Сократа»).

Когда ребенок спрашивает: «Почему трава зеленая?», худший ответ – «Потому что». Лучший ответ – встречный вопрос: «А как ты сам думаешь?».

Результат: тренировка гипотетического мышления.

*Метод 2*. Ошибка как точка роста.

Родители часто стремятся создать идеальную среду без ошибок. Однако ошибка – это необходимый этап познания.

Действие: если башня из кубиков упала, не ругайте и не стройте сами. Спросите: «Как сделать ее устойчивее?». Пусть ребенок попробует широкое основание.

*Метод 3*. Игровое обучение.

Игра – естественная потребность ребенка. Знания, полученные через игру, усваиваются быстрее и прочнее.

Настольные игры**.** Они развивают стратегическое мышление и счет.

Сюжетно-ролевые игры. Игра в «Магазин» учит счету и коммуникации; игра в «Больницу» – развивает эмпатию (сочувствие и сопереживание) и пробуждает интерес к анатомии.

*Метод 4.* Проектная деятельность.

Долгосрочные семейные проекты объединяют семью.

*Примеры:* «Вырастить авокадо из косточки», «Сделать кормушку для птиц», «Собрать модель Солнечной системы».

В таблице 40 отражены особенности умственного воспитания ребенка в семье и представлены конкретные советы родителям.

*Таблица 40*

**Особенности умственного воспитания ребенка в семье**

| Возраст | Особенности возрастного развития | Как родителям создавать условия для умственного воспитания |
|---|---|---|
| **От рождения до 1 года** | На этом этапе мозг формирует нейронные связи с колоссальной скоростью.<br>Интеллект развивается через ощущения и движения.<br>Познание через рот и руки: Ребенок тянет все в рот, чтобы узнать свойства предмета (вкус, текстуру, температуру). Это базовый анализ данных.<br>Появляется первая интеллектуальная реакция на узнавание знакомого лица.<br>К концу года ребенок начинает понимать, что предметы существуют постоянно, даже если он их не видит (игра «Ку-ку»). | Разговаривайте с ребенком. Комментируйте свои действия («Мама берет красное яблоко», «Сейчас мы надеваем теплую шапку»).<br>Речь взрослого – строительный материал для будущего словаря ребенка.<br>Тактильный опыт. Давайте игрушки из разных материалов: дерево, ткань, силикон, металл. Контраст температур и фактур стимулирует нервные окончания.<br>Не мешайте ползать. Ползание синхронизирует работу полушарий мозга. Ограничение движения манежем замедляет развитие пространственного мышления. |
| **1-3 года** | Ребенок переходит от простого созерцания к активному воздействию на мир. Главный вопрос этого возраста – «Что это?». | Безопасность вместо запретов. Уберите опасные вещи. Постоянное слово «нельзя» тормозит исследовательский интерес. |

| Возраст | Особенности возрастного развития | Как родителям создавать условия для умственного воспитания |
|---|---|---|
| | Наглядно-действенное мышление. Чтобы понять, как работает игрушка, ребенок должен ее разобрать или бросить.<br>Бурный рост речи. Словарный запас увеличивается экспоненциально. Появляются первые фразы.<br>Символическая функция. Палочка может быть ложкой, телефоном или мечом. Это зачатки воображения. | Игры с крупами и водой. Пересыпание песка, переливание воды учат причинно-следственным связям (если наклонить – потечет) и развивают мелкую моторику.<br>Сюжетные игры. Покормите куклу, покатайте машинку. Называйте действия: «Машинка едет би-би, она везет груз». Это учит строить логические цепочки.<br>Искусство выбора. Предлагайте выбор между двумя вариантами («Ты будешь синюю кофту или зеленую?»), это развивает самостоятельность принятия решений. |
| **3-5 лет** | Мышление становится более сложным, но остается образным. Ребенок учится оперировать представлениями о предметах, а не самими предметами.<br>Любознательность («Почемучка»). Пик вопросов об устройстве мира.<br>Эгоцентризм: Ребенок считает, что другие видят и думают то же самое, что и он. Ему трудно встать на место другого.<br>Развитие памяти: Запоминание стихов происходит механически, но объем памяти растет. | Отвечайте на вопросы. Если ответа нет, ищите его вместе в энциклопедии. Отказ отвечать убивает мотивацию спрашивать.<br>Играйте в настольные игры. Простое лото, домино, бродилки с кубиком учат соблюдать правила, считать ходы и ждать своей очереди (развитие воли).<br>Конструкторы. Стройте башни, гаражи, города. Это закладывает основы инженерного и пространственного мышления.<br>Чтение с обсуждением. Останавливайтесь и спрашивайте: «Как ты думаешь, что будет дальше? Правильно ли поступил герой?». |
| **5-7(8) лет** | Начинается переход к словесно-логическому мышлению. Ребенок способен удерживать задачу и действовать по инструкции.<br>Логика. Появляется понимание категорий времени (вчера/сегодня/завтра), пространства (карты, планы комнаты).<br>Произвольность. Способность делать не то, что хочется, а то, что нужно (например, сидеть тихо на занятии).<br>Фантазия. Способность придумать несуществующий мир. | Графические навыки. Раскрашивание в пределах контура, штриховка, рисование по клеточкам готовят руку к письму и тренируют усидчивость.<br>Ориентировка. Играйте в шпионов: давайте задания дойти до кухни тремя разными путями, нарисуйте план квартиры.<br>Загадки и головоломки. Задачи на исключение лишнего, поиск закономерностей отлично тренируют логическое мышление.<br>Развитие эмпатии. Обсуждайте чувства персонажей книг и фильмов. «Почему мальчик заплакал? Что бы ты почувствовал на его месте?». |

*Ребенок познает мир через органы чувств*

*Прогулки-наблюдения.* Не просто гуляйте, а обсуждайте увиденное. «Почему снег скрипит?», «Куда улетели птицы?», «Сравни лист березы и лист клена».

*Домашние эксперименты.* Простые опыты вызывают восторг и понимание физических явлений. Замораживание воды, смешивание красок, проращивание лука на подоконнике.

*Речевое развитие.* Речь – инструмент мысли.

*Чтение художественной литературы.* После прочтения обязательно обсуждайте сюжет: «Как бы ты поступил?», «Кто тебе понравился?».

*Беседы по картинке.* Просите составить рассказ по иллюстрации.

Разучивание стихов и загадок. Это развивает память и чувство ритма.

*Дидактические игры* (обучение через развлечение).

Игра – ведущая деятельность дошкольника.

*Настольно-печатные игры:* лото, домино, пазлы, игра «Найди пару». Они учат соблюдать правила, концентрировать внимание и классифицировать предметы.

*Дидактические игрушки:* пирамидки, вкладыши, сортеры. Они знакомят с понятиями величины, формы и цвета.

*Словесные игры*: «Назови одним словом» (стол, стул, шкаф – мебель), «Съедобное-несъедобное», «Я знаю пять имен...».

*Конструирование и ручной труд.* Это база для развития пространственного мышления и инженерной смекалки.

*Конструкторы.* От крупных кубиков до сложных конструкторов (по возрасту).

*Лепка и аппликация.* Они развивают мелкую моторику, которая напрямую связана с развитием речевых центров мозга.

*Развитие элементарных математических представлений.*

Счет в быту: Считайте ступеньки, тарелки на столе, деревья у дороги.

Ориентировка в пространстве: Команды «налево-направо», «выше-ниже», «ближе-дальше». Спрашивайте: «Что находится справа от тебя?».

В процессе умственного воспитания ребенка родители являются первыми и главными наставниками ребенка. Именно семейная среда формирует отношение к познанию: будет ли оно восприниматься как тяжелая повинность или как увлекательное приключение.

**Рекомендации для родителей**

Главное правило умственного воспитания – развитие любознательности и мышления ребенка в разных видах деятельности (игру, общение,

экспериментирование, конструирование и др.), а не через принудительное заучивание конкретных фактов.

*Как развивать любознательность:*

– задавайте открытые вопросы, не требующие одного ответа, предполагающие поиск вариантов;

– поощряйте вопросы, интересы, поиски ребенка;

– удивляйтесь, узнав о неожиданных фактах, вместе ищите ответы, информацию;

– обсуждайте увиденное на прогулках, экскурсиях и путешествиях.

*Как развивать мышление:*

– учите сравнивать: находить сходство и отличие между простыми вещами (сравнение);

– учите группировать и классифицировать: просите подобрать и рассортировать предметы по определенным признакам (цвет, форма, размер, материал, наличие конкретной детали, назначение и др.);

– поддерживайте желание выдвигать и проверять гипотезы (что будет, если…) при обязательном соблюдении безопасности;

– играйте с ребенком и его друзьями в настольно-печатные игры, головоломки, шашки, шахматы.

## Коротко о важном

Помните, воспитание умного ребенка – это не дрессировка талантов. Это создание безопасной среды, где разрешено ошибаться, задавать неожиданные (даже смешные) вопросы и быть самим собой. Важен искренний интерес родителя к делам ребенка. Когда взрослый играет с увлечением, задает интересные, небанальные вопросы и радуется открытиям малыша, интеллект развивается естественным путем с учетом особенностей дошкольного возраста.

Не отвечайте на вопросы готовыми шаблонами. Когда ребенок спрашивает: «Почему идет дождь?», не торопитесь выдавать научную справку. Спросите в ответ: *«А как ты сам думаешь?»*. Это стимулирует ребенка рассуждать, строить гипотезы и запускает мыслительные процессы.

Используйте «зону ближайшего развития». Не делайте за ребенка то, что он уже почти может сделать сам. Например, если ребенок собирает пазл и испытывает затруднения, не помогайте, а подскажите намеком: *«Посмотри, здесь нарисовано ушко зайчика, где может быть продолжение его головы?»*.

Развивайте крупную моторику. Интеллект дошкольника напрямую связан с его телом. Свободное лазание на детской площадке, удержание равновесия на бордюрах и игра в мяч развивают мозжечок и межполушарные связи эффективнее, чем раннее усаживание за прописи.

## 4.3.5. Художественно-эстетическое воспитание

***Главные вопросы о художественно-эстетическом воспитании:***
*Понятие художественно-эстетического воспитания.*
*Виды искусства и творческой деятельности для развития эстетического вкуса.*
*Значение совместного творчества и посещения культурных учреждений.*
*Рекомендации родителям и система традиций художественно-эстетического воспитания в семье.*

**Художественно-эстетическое воспитание** – это становление эстетического отношения к окружающему миру через восприятие доступных детям произведений фольклора, литературы, музыки, изобразительного и декоративно-прикладного искусства, народных промыслов, архитектуры, а также реализацию самостоятельной творческой деятельности[138]. Эстетическое отношение постепенно формируется на основе раскрытия и проживания ценности красоты в разных сферах окружающего мира – природного, социального, культурного[139].

В процессе художественно-эстетического воспитания ребенок начинает замечать красоту в природных объектах и явлениях, в чувствах и поступках людей, в форме и цвете бытовых предметов, в гармонии художественных произведений[140]. На основе ярких эстетических впечатлений он начинает создавать свои художественные образы в разных видах творчества: рисует, лепит, конструирует, вырезает и приклеивает картинки, сочиняет свои стихи и сказки, танцует, украшает разные предметы, готовит подарки и разные атрибуты для игр. У каждого ребенка проявляются личные интересы и предпочтения (кто-то любит рисовать, а другому больше нравится петь и танцевать), но для общего развития и гармоничного воспитания важно, чтобы в дошкольном возрасте все дети получили многоплановый художественный опыт в разных видах искусства и творчества. Современными научными исследованиями доказано, что эстетическое отношение – основа целостной и гармоничной картины мира в дошкольном детстве. Такая гармония не только позволяет ребенку проявлять себя и быть успешным, но и помогает ему чувствовать себя счастливым.

[138] Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

[139] *Лыкова И.А*. Стратегия развития эстетического отношения к миру в изобразительной деятельности дошкольников: диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук: 13.00.02 / И.А. Лыкова. – Москва, 2009. – 435 с.

[140] *Погодина С.В*. Теория и методика развития детского изобразительного творчества: учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / С.В. Погодина. – 5-е изд. стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 352 с.

Художественно-эстетическое воспитание начинается в семье – с первой погремушки, колыбельной песни и книжки, с выбора игрушки и детской одежды, с дизайна домашнего интерьера, с любования облаками и осенними листьям на прогулке, с посещения детского театра. Большую роль играют художественно-эстетические традиции в семье – красивая сервировка стола, семейное чтение и обсуждение прочитанного, совместный просмотр мультфильмов, домашняя мастерская. Главное – это искренний интерес родителей к искусству и детскому творчеству. Но важно знать, что воспитание искусством – это не обучение профессиональной живописи или музыке, а формирование гармоничной личности, способной чувствовать и понимать красоту окружающего мира. Самый лучший способ художественно-эстетического воспитания – совместное творчество. Даже для рисования в самых обычных книжках-раскрасках важно не просто дать малышу краски или карандаши, а познакомить его с нарисованным персонажем и помочь создать выразительный образ (солнышко улыбается, бабочка танцует, собачка играет) и предложить не просто раскрасить, а создать на бумаге целую историю, например, о том, как солнышко проснулось и своими лучиками разбудило облака, травку, жучков. А домашний театр позволяет интегрировать разные виды искусства (литературу, музыку, пластику, конструирование, выразительную речь) и объединить всех членов семьи общим – интересным для всех делом и событием.

Содержание эстетического воспитания должно охватывать разные виды искусства и творческой активности детей. В таблице 41 представлено содержание эстетического воспитания, которое охватывает разные виды искусства и творческой активности детей.

*Таблица 41*

**Содержание художественно-эстетического воспитания в семье**

| **Виды искусства** ***и детской деятельности*** | **Содержание художественно-эстетического воспитания в семье** |
|---|---|
| Изобразительное искусство: живопись, графика, скульптура, фотография | Знакомство ребенка с творчеством известных художников (И. Айвазовский, В. Васнецов, И. Левитан, В. Перов, В. Серов, И. Шишкин и др.), скульпторов, книжной графикой (иллюстрации И. Билибина, Ю. Васнецова, Е. Чарушина и других иллюстраторов детской книги).<br>Рисование цветными карандашами, фломастерами, гуашью, акварелью.<br>Лепка из пластилина, глины, соленого теста и других пластичных материалов.<br>Аппликация из наклеек, вырезанных силуэтов и природных материалов. Самостоятельная работа ребенка с ножницами (при обязательном участии или присутствии взрослых для обеспечения безопасности).<br>Коллажи из разных материалов (природных и бытовых)<br>Коллекционирование художественных открыток |
| *Детская изобразительная деятельность: рисование, лепка, аппликация, фотоколлаж* | |

| **Виды искусства** ***и детской деятельности*** | **Содержание художественно-эстетического воспитания в семье** |
|---|---|
| Декоративно-прикладное искусство | Знакомство с изделиями традиционных народных промыслов России (Дымковская игрушка, Богородская игрушка, Каргопольская игрушка, Семеновские матрешки, Клинские елочные игрушки, Гжельская посуда, Городецкие расписные изделия – разделочные доски, кони-качалки, Вологодское кружево, посуда и ложки с Хохломской росписью и др.).<br>Детское творчество по впечатлениям от восприятия изделий народных промыслов (украшение силуэтов посуды, матрешек, лошадок, рукавичек и др.; плетение ковриков из шнурков, ленточек, тесьмы); выкладывание орнаментов из листиков, камушков, крупных пуговиц и др. материалов; изготовление бус и браслетов; рисование узоров в художественных альбомах. |
| *Художественный труд детей по мотивам традиционных промыслов Детская декоративно-оформительская деятельность (украшательство)* | |
| Художественная литература и фольклор | Воспитание интереса к устному фольклору (пестушки, потешки, прибаутки, пословицы, поговорки, заклички, загадки) и художественной литературе, знакомство с разными литературными жанрами (стихотворение, рассказ, сказка, былина) |
| *Детское творчество на основе литературных образов* | |
| Музыкальное искусство | Совместное прослушивание классической и народной музыки (П.И. Чайковский, М.И. Глинка, русские народные песни); разучивание песенок; игра на простейших детских музыкальных инструментах (металлофон, бубен, ложки). Развитие чувства ритма через танцы и хороводы |
| *Музыкальная деятельность детей: слушание музыки, пение, музицирование (игра на детских музыкальных инструментах), движение под музыку* | |
| Театральное искусство (театр) | Домашний кукольный театр (пальчиковый, бибабо), разыгрывание сценок по мотивам русских народных сказок («Теремок», «Колобок»), использование костюмов и масок для создания праздничного настроения. |
| *Театрализованная деятельность детей* | |
| Архитектура | Создание построек из различных конструкторов, бумаги (оригами) и природных материалов (шишки, желуди, листья). Формирование пространственного мышления и чувства симметрии. |
| *Конструктивная деятельность детей (детское зодчество)* | |
| Культурно-досуговая деятельность | Посещение музеев, выставок, театров, концертов; семейные праздники и традиции; украшение дома к праздникам своими руками. Воспитание эмоционально-ценностного отношения к книгам и предметам искусства. |

Таблица 42 описывает виды художественно-эстетической деятельности, доступные детям раннего и дошкольного возраста в условиях семьи.

Художественные традиции в семье – это система регулярно организуемых событий, которые охватывают совместное творчество, экскурсии в музеи, чтение книг, домашний театр, эстетику быта. Они помогают людям

*Таблица 42*

**Виды творческой деятельности ребенка в семье**

| Возраст | Содержание деятельности |
|---|---|
| **от 2 мес. до 1 года** | Музыка. Пение колыбельных мамой, прослушивание контрастной музыки (веселой – плясовой, спокойной – медленной). Использование простых шумовых инструментов (погремушки, бубенчики).<br>Изобразительная деятельность. Наблюдение за тем, как взрослый рисует яркими пятнами на большом листе. Тактильное знакомство с безопасными материалами (сенсорные коробки). |
| **1-3 года** | Изобразительная деятельность. Совместное экспериментирование с пальчиковыми красками и соленым тестом. Оставление следов на бумаге («дождик капает», «ручеек бежит»). Лепка шариков и колбасок.<br>Музыка и театр. Подпевание простых звукоподражаний («ав-ав», «му-му»), игра на деревянных ложках. Просмотр кукольных спектаклей взрослых (например, бибабо). |
| **3-4 года** | Изобразительная деятельность. Рисование округлых форм (солнышко, яблоко), прямых линий (дорожка, забор). Раскатывание пластилина в лепешки и соединение частей (снеговик из двух шаров). Наклеивание готовых крупных форм.<br>Музыка и театр. Различение жанров (песня, танец, марш). Выполнение простых танцевальных движений (притопы, кружение, хлопки). |
| **4-5 лет** | Изобразительная деятельность. Изображение предметов, состоящих из разных форм (неваляшка, домик). Закрашивание без выхода за контур. Получение розового или оранжевого цвета смешиванием. Самостоятельная работа с детскими ножницами (разрезание полосок). Украшение вылепленных фигур узорами с помощью стеки.<br>Музеи и театры. Посещение детской выставки или театра кукол всей семьей. |
| **5-6 лет** | Изобразительная деятельность. Рисование с натуры любимой игрушки или цветка в вазе. Передача позы человека или животного (человек идет, птица летит). Создание композиций на темы сказок и окружающей жизни с соблюдением плановости (впереди – крупно, сзади – мелко).<br>Декоративное искусство. Роспись силуэтов посуды или игрушек по мотивам промыслов. |
| **6-7(8) лет** | Изобразительная деятельность. Работа акварелью по сырому слою, создание фона до основного изображения. Смешение сложных составных цветов (серо-голубой, желто-зеленый). Группировка предметов (композиция), передача светотени нажимом карандаша (до трех оттенков).<br>Культура. Посещение театров оперы, балета или филармонии. Самостоятельная организация своего рабочего места. |

лучше понимать прекрасное и сближают родных людей через участие в увлекательных, интересных делах и проектах художественной направленности. В таблице 43 отражена система традиций художественно-эстетического воспитания в современной семье (И.А. Лыкова, Д.А. Борисова)[141].

[141] *Лыкова И.А*. Возрождение и развитие традиций художественно-эстетического воспитания в современной семье / И.А. Лыкова, Д.А. Борисова // Образ действия. – 2024. №3. – С. 143-161.

*Таблица 43*

## Система традиций художественно-эстетического воспитания в семье

| № | Критерии систематизации традиций | Типология традиций семейного воспитания (на материале художественно-эстетической и культурно-досуговой деятельности) |
|---|---|---|
| 1 | По ценностно-смысловым ориентирам | Традиции, связанные с приобщением детей к базовым ценностям: Родина, семья, человек, жизнь, здоровье, природа, культура, труд, познание, общение, милосердие, забота, дружба, единство, сотрудничество, красота и др. |
| 2 | По видам искусства | Традиции, связанные с приобщением детей к конкретному виду (или видам) искусства: художественная литература, изобразительное искусство (живопись, графика, скульптура), декоративно-прикладное искусство (в т. ч. народное), архитектура, дизайн, фотоискусство, музыка, театр, цирк, кино, мультипликация, хореография, балет и др. |
| 3 | По видам художественно эстетической деятельности | Традиции, связанные с систематическими занятиями в семье конкретным видом (или не сколькими видами) художественно-эстетической деятельности: изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация), музыкальная деятельность (слушание музыки, пение, музицирование, танец и др.), литературно-художественная деятельность, декоративно-оформительская деятельность, художественный труд, художественное конструирование, дизайн-деятельность, театрализованная деятельность (домашний театр), фотоискусство, анимация и др. |
| 4 | По направлениям семейного воспитания | Традиции, соотнесенные с направлениями воспитания: духовно-нравственные, гражданско-патриотические, экологические, социальные, познавательные, трудовые, художественно-эстетические, двигательно-оздоровительные (витальные) и др. |
| 5 | По основным целям и задачам семейного воспитания | Традиции, направленные на воспитание, обучение, развитие, позитивную социализацию ребенка (детей) с учетом индивидуальных интересов и способностей, возрастных и гендерных особенностей. |
| 6 | По основному содержанию (тематике) в целях становления в сознании ребенка (детей) целостной картины мира средствами разных видов искусства и формирования эмоционально-ценностного отношения к различным | Традиции, ориентированные на приобщение детей к:<br>– укладу и ценностям своей семьи;<br>– миру людей (сообществу в детском саду, школе, системе дополнительного образования, дворовому сообществу, сообществу жителей населенного пункта и т. д.);<br>– миру природы родного края, различных уголков России и разных стран мира (в рамках образовательного туризма и семейных путешествий);<br>– историко-культурному наследию своей страны;<br>– культуре и языку своей большой и малой Родины;<br>– разнообразию культур и языков мира (в т. ч. стран БРИКС);<br>– миру человеческих отношений;<br>– разнообразию видов деятельности, в т. ч. художественно-эстетической, трудовой, предпрофессиональной и др. |

| № | Критерии систематизации традиций | Типология традиций семейного воспитания (на материале художественно-эстетической и культурно-досуговой деятельности) |
|---|---|---|
| | сферам окружающего мира | – миру науки, техники, инжиниринга (в соответствии с возрастными особенностями) и др. |
| 7 | По формам организации совместной художественно-эстетической деятельности, по способам/ методам приобщения к искусству всех членов семьи с учетом индивидуального художественно-эстетического опыта, интересов и способностей | – арт-прогулки с целью совместного созерцания красивых объектов и явлений природы, слушания пения птиц, мелодии ручья, шума дождя, звона ка пели, любования природными ландшафтами и др.<br>– семейное чтение художественных книг, рассматривание иллюстраций и совместное обсуждение прочитанного;<br>– совместное слушание музыки, пение (в т. ч. исполнение колыбельных и праздничных песен), музицирование;<br>– совместный просмотр мультфильмов, художественных фильмов и видео-презентаций;<br>– домашний театр (кукольный, теневой, перчаточный, настольный, напольный, театр картинок, театр игрушек, театр на магнитах, театр марионеток и др.);<br>– посещение художественных музеев и арт-выставок;<br>– тематические прогулки в целях ознакомления с архитектурой родного города (населенного пункта), городской скульптурой, дизайном экстерьеров;<br>– семейные арт-путешествия, в т. ч. виртуальные;<br>– совместное рассматривание художественных альбомов;<br>– беседы и комментированные рассказы о деятелях искусства, культуры;<br>– «живые» встречи с писателями, поэтами, художниками в арт-пространствах, библиотеках, книжных магазинах;<br>– участие в мастер-классах (во время посещения музеев, семейных прогулок или путешествий в рамках образовательного туризма), музыкальных, танцевальных, певческих или театрализованных представлениях;<br>– создание семейной коллекции произведений искусства;<br>– совместное художественное творчество в кругу семьи: изготовление игрушек, подарков, сувениров, украшений, атрибутов, костюмов (например, новогодних, театральных), изделий для оформления домашнего интерьера;<br>– кулинарный дизайн;<br>– дизайн домашнего интерьера с учетом художественно-эстетических интересов и вкусовых предпочтений всех членов семьи;<br>– оформление семейных фотоальбомов, видео фильмов, мультфильмов, книги семейных событий (в т. ч. дней рождений, путешествий), книги семейных рецептов и др.;<br>– создание «Древа семьи» («Древа рода»), сохранение или создание семейной геральдики, экслибрисов и других семейных атрибутов;<br>– художественно-эстетические и художественно-дидактические игры (паззлы, мозаика, лото, парные картинки, |

| № | Критерии систематизации традиций | Типология традиций семейного воспитания (на материале художественно-эстетической и культурно-досуговой деятельности) |
|---|---|---|
| | | разрезные картинки, портреты членов семьи, коллажи, орнаменты и др.);<br>– совместное участие в викторинах, квестах, образовательных проектах художественной и социокультурной направленности;<br>– семейное участие в социокультурных и природоохранных акциях. |
| 8 | По носителю традиции и механизму ее передачи (трансляции) от поколения к поколению | – Передача традиции (культурной информации, ценностей, правил поведения, представлений, установок, навыков, умений и т. п.) от родителей к детям;<br>– передача традиции от бабушек и (или) дедушек к внукам;<br>– передача традиций ребенку (детям) от значимых взрослых родственников (дяди, тети и др.);<br>– освоение традиции в процессе активного, эмоционально значимого общения ребенка с братьями и сестрами (в т. ч. двоюродными, троюродными);<br>– возрождение утраченной традиции в результате участия всех членов семьи в социокультурных мероприятиях и событиях (гражданских и народных праздниках, социокультурных и природоохранных акциях и др.);<br>– становление в семье новой традиции – вовлечение всех членов семьи (в образовательной организации, в системе дополнительного художественного образования, в художественном музее, на празднике и др.) |
| 9 | По способу/ механизму передачи и наследования семейных традиции | – Семейный уклад;<br>– подражание (преимущественно в младенческом и раннем возрасте);<br>– совместная хозяйственно-бытовая и творческая деятельность (в т.ч. традиционные домашние поручения с учетом индивидуальных, возрастных, гендерных особенностей);<br>– воспроизведение или возрождение традиций в новых условиях (в т.ч. интеграция семейных традиций, пришедших по линиям отца и матери);<br>– интерпретация традиции в контексте новой исторической и социокультурной реальности;<br>– «творческий резонанс» (Е. П. Кабкова);<br>– «ренессансные пульсации» в контексте нового времени (И. А. Лыкова);<br>– творческое развитие традиции без утраты ценностно-смыслового ядра с учетом художественных интересов и способностей детей |
| 10 | По способу презентации результата совместной художественно- | Творческие выставки, художественные коллекции, семейные рукотворные книги и альбомы, арт-презентации, детско-взрослые проекты художественно-эстетической и социо-культурной направленности, мультфильмы, видеофильмы, мастер-классы, творческие вечера, выступления и концерты |

| № | Критерии систематизации традиций | Типология традиций семейного воспитания (на материале художественно-эстетической и культурно-досуговой деятельности) |
|---|---|---|
| | эстетической деятельности | |

Такая систематизация семейных традиций поможет педагогам определить «дефициты» художественного воспитания в семье и более адресно, предметно, эффективно осуществлять поддержку родителей в воспитании детей средствами искусства; расширит «ценностно-смысловое поле» содержательного, мотивированного, доверительного взаимодействия ДОО с родителями воспитанников.

## Рекомендации для родителей

Первый год жизни. Чаще берите ребенка на руки, танцуйте с ним под плавную музыку, называйте цвета предметов вокруг мягким голосом.

Раннее детство (1-3 года). Используйте большие листы бумаги и крупные мелки, фломастеры. Поддерживайте появление первых ассоциаций (на что похожи каракули). Предлагайте ребенку разные материалы для лепки (соленое и сдобное тесто, пластилин, глина, влажный песок). Вовлекайте в экспериментирование с отпечатками пальчиков, ладошек, природных форм (листиков, камушков, овощей) и бытовых предметов (крупные пуговицы, колпачки, крышки) и специальных печаток.

3-4 года. Читайте книги с качественными иллюстрациями (В. Сутеев, Ю. Васнецов), рассматривая их вместе. Поощряйте желание ребенка украшать свои рисунки дополнительными деталями (дымка, точки).

4-5 лет. Учите видеть красоту природы во время прогулок («посмотри, какое синее небо») и переносить эти впечатления в рисунок. Вводите понятие «музей» и правила поведения в нем.

5-6 лет. Организуйте дома «вернисаж» работ ребенка. Обсуждайте картины известных художников (И. Шишкин, И. Левитан), сравнивая их с пейзажем за окном.

6-7 лет. Поддерживайте индивидуальные творческие проекты (создание самодельных книг, комиксов, моделей зданий). Учите ребенка бережно относиться к материалам и убирать за собой после занятий.

Для того, чтобы ребенку было комфортно заниматься творческой деятельностью (рисовать, лепить, клеить и др.) рекомендуется: обустроить постоянное место, подобрать качественные материалы, отказаться от критики и шаблонов, поддерживать самые смелые и яркие детские идеи.

– Выделите ребенку детский стол или часть взрослого стола. Застелите легко моющейся скатертью или клеенкой. Положите материалы в зону свободной досягаемости ребенка. Для малышей до 3 лет приготовьте

пальчиковые краски, фломастеры и восковые мелки. Для старших дошкольников подойдут гуашь, мягкие акварельные карандаши (не менее 24 цветов и оттенков, пастель, гелевые ручки и плотная бумага формата А4 и А3.

– Не исправляйте рисунки ребенка и не навязывайте правильные пропорции (например, «трава должна быть только зеленой»). Оценивайте не результат, а оригинальные образы и фантазию.

– Используйте нетрадиционные техники. Предложите ребенку порисовать ватными палочками, поролоновыми губками, штампиками из картофеля или сухими листьями.

– Интересуйтесь детским творчеством, хвалите готовые работы. Вместо дежурной похвалы («Молодец, красиво») задавайте открытые вопросы: «Что здесь происходит?», «Какое настроение у твоего героя на рисунке?», «Почему ты выбрал(а) именно эти цвета?».

**Коротко о важном**

Наполните жизнь ребенка красотой. Пусть в доме «поселятся» красивые игрушки, книжные иллюстрации, деревянные и керамические игрушки, произведения народных художественных промыслов, вазы с цветами, классическая музыка.

Эстетика быта (красивая посуда, порядок в доме, живые цветы) и культурно-досуговые традиции воспитывают эстетический вкус незаметно, но эффективно. Если ребенок видит, что родитель читает книги, слушает музыку, рисует или любуется закатом, он перенимает эту модель поведения.

Организуйте «домашнюю галерею»: размещайте рисунки ребенка на стене (на уровне глаз ребенка), подберите репродукции картин известных художников, традиционные народные игрушки (богородские курочки, семеновская матрешка, дымковский коник и др.).

Помогайте ребенку осознать и соединить в один образ или одну композицию увиденное, услышанное и созданное. Прочитали стихотворение про осень – передайте эти впечатления в рисунке или коллаже под музыку Вивальди «Осень», соберите гербарий для флористической аппликации, составьте фотоколлаж, сделайте украшение для домашнего интерьера или вместе создайте подарок для бабушки и дедушки.

Поддерживайте потребность ребенка в созерцании и любовании. Учите его выбирать и внимательно рассматривать объект (цветок, жука, облако), делать эскизы, слушать тишину леса или шум дождя. Способность наблюдать и концентрировать внимание – основа для любого вида творчества.

В старшем дошкольном возрасте поддерживайте право ребенка самостоятельно выбирать сюжет для рисунка, художественную технику или мелодию для импровизации. Избегайте фраз «не похоже» или «криво». Вместо этого задавайте вопросы: «Расскажи, кто это?», «Какое у него настроение?».

## 4.3.6. Физическое воспитание

***Главные вопросы о физическом воспитании:***
*Физическое воспитание как основа здоровья и формирования характера.*
*Возрастные особенности двигательного развития.*
*Организация двигательной активности дома и на прогулке.*
*Рекомендации родителям по личному примеру и подвижным игра.*

**Физическое воспитание** – это целенаправленный процесс, ориентированный на овладение двигательными умениями и навыками, воспитание психофизических качеств, достижение физического совершенства[142].

Физическое развитие, как значимый результат физического воспитания, является одним из базовых направлений воспитания детей дошкольного возраста и направлено на сохранение и укрепление здоровья ребенка, развитие его двигательной активности, формирование привычек здорового образа жизни и воспитание ценностного отношения к собственному здоровью. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы физической культуры личности, формируются представления о здоровье как важнейшей жизненной ценности, развивается потребность в движении, активном отдыхе и заботе о своем организме. На всех возрастных этапах физическое развитие рассматривается не только как совершенствование двигательных навыков, но и как средство воспитания самостоятельности, ответственности, нравственно-волевых качеств и культуры безопасного поведения[143].

Основные физические качества у детей, формируемые в процессе физического воспитания, – это сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Они развиваются с рождения через игры и спорт. Каждое качество растет в свое время. Нагрузку нужно давать по возрасту, чтобы не нанести вред здоровью ребенка.

Двигательная подготовленность дошкольников оценивается по нескольким параметрам: координация, скорость, сила, выносливость и гибкость. Важно помнить, что физическое развитие идет неравномерно, скачкообразно. Бывает, что сегодня ребенок бегает уверенно, а через месяц становится неуклюжим: тело вытянулось, изменились пропорции, и мозгу нужно время, чтобы «перенастроить» координацию. Это нормально.

---

142 *Степаненкова Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. / Э.Я. Степаненкова. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.

143 Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

Важной составляющей физического воспитания *является формирование основ здорового образа жизни.* Постепенно ребенок знакомится с правилами рационального режима дня, здорового питания, полноценного сна, личной гигиены, узнает о пользе регулярной двигательной активности, прогулок, закаливающих процедур и активного отдыха. Формирование основ здорового образа жизни – это целенаправленный процесс, ориентированный на усвоение детьми системы медико-биологических знаний, практических умений и навыков, а также на развитие ценностных ориентаций и устойчивой мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья[144].

На рисунке 7 представлена система упражнений для физического воспитания ребенка в семье.




*Рисунок 7.* Двигательная активность дома

Устойчивые полезные привычки складываются прежде всего в повседневной жизни семьи. Именно родители своим примером помогают ребенку осознать ценность здоровья, физической активности, соблюдения режима дня и правил личной гигиены.

При правильно организованных занятиях физическими упражнениями создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт

[144] Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

характера (организованность, дисциплинированность, самостоятельность, активность), нравственных качеств (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю, ответственное выполнение поручений), а также для проявления волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах, выдержка и др.)[145].

*Младший дошкольный возраст (3–4 года).* Ребенок активно осваивать ходьбу, бег, прыжки, катание, бросание и ловлю мяча, ползание и лазанье; учится сохранять равновесие, ориентироваться в пространстве и согласовывать действия с другими детьми. Движения еще могут быть недостаточно точными, а внимание к словесной инструкции – непродолжительным. Взрослому важно показывать действие в игровой форме, обеспечивать безопасность и учитывать индивидуальный темп освоения навыков ребенком.

*Средний дошкольный возраст (4–5 лет).* Движения становятся более разнообразными и управляемыми. Ребенок учится точнее выполнять основные движения, сохранять равновесие, ориентироваться в пространстве, действовать по правилу и согласовывать движения с партнерами. Полезны подвижные игры, упражнения с мячом, ходьба, бег, прыжки, лазанье и задания на координацию, подобранные по возможностям ребенка.

На пятом году жизни при регулярной практике ребенок обычно точнее сохраняет направление, темп и исходное положение, лучше участвует в играх с ловлей и увертыванием. Эти изменения связаны с развитием, опытом и обучением.

*Старший дошкольный возраст (5–7(8) лет).* Продолжают развиваться координация, точность, равновесие, ориентировка в пространстве, самоконтроль и способность действовать по правилам. Взрослому следует поддерживать разнообразную двигательную активность и обращать внимание на удобство, безопасность, самочувствие и индивидуальные особенности ребенка. На шестом и седьмом году жизни многие дети способны осваивать более сложные сочетания движений, элементы спортивных игр и упражнений, менять темп и направление, оценивать результат и замечать отдельные ошибки. Умения кататься на велосипеде, лыжах или коньках, плавать, прыгать со скакалкой и выполнять другие сложные действия зависят от обучения, опыта, условий и интереса ребенка и не являются обязательными универсальными показателями развития.

*Подвижная игра* является одним из основных средств физического воспитания дошкольника. Она позволяет упражняться в движениях, соблюдать понятные правила, взаимодействовать с другими детьми, проявлять

[145] Физическое воспитание и развитие детей дошкольного возраста: учебное пособие / сост. В.И. Росляков. – Самара : СФ ГАОУ ВО МГПУ, 2018. – 160 с.

инициативу и переживать радость совместной активности. Возможности игры значительны, но не «неограниченны»: содержание, нагрузка и правила должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и безопасности ребенка.

В младшем дошкольном возрасте многие подвижные игры имеют сюжетный и подражательный характер: дети изображают животных, транспорт или действия взрослых. Постепенно возрастает интерес к правилам, результату и взаимодействию с партнерами[146].

*Как организовать двигательную активность дома (рисунок 7)*

1. Выбрать 3 простых действия учитывая желание ребенка (пройти по линии, покатать мяч, потянуться вверх).
2. Чередовать активные и спокойные действия, ориентируясь на самочувствие, интерес и признаки утомления ребенка.
3. Использовать визуальные подсказки.
4. Хвалить за старание: «Ты отлично справился с заданием!» «Ты здорово прошел всю линию без остановок!».

Рекомендации для родителей

Физическое воспитание в семье требует личного примера взрослых, регулярности занятий и учета возраста. Основные правила включают личный пример родителей, соблюдение режима дня и превращение тренировок в увлекательную игру, интересное общение.

*Личный пример и мотивация*

– Будьте примером: дети копируют привычки мамы и папы.

– Хвалите за успехи: замечайте даже малейшие достижения.

– Не ругайте за ошибки, избегайте сравнений с другими детьми. Успехи ребенка нужно сравнивать с его индивидуальной траекторией (сегодня может то, что не получалось вчера).

*Интерес, режим и регулярность*

– Увлекайте ребенка интересными играми и занятиями на свежем воздухе, рассказывайте о здоровье и пользе движений, введите семейные традиции здорового образа жизни.

– Занимайтесь ежедневно: делайте короткую утреннюю зарядку, организуйте подвижные игры – по дороге из детского сада, на прогулке и дома.

– Ежедневно гуляйте и создавайте возможности для движения на улице с учетом погоды, состояния здоровья, режима дня и безопасности.

– Соблюдайте режим: вовремя укладывайте ребенка спать и кормите по режиму в соответствии с возрастом.

– Воспитывайте уверенность в своих силах, настойчивость в достижении целей.

---

[146] Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

### Коротко о важном

Физическое воспитание ребенка в семье – это не стремление к спортивным результатам, а создание условий для ежедневного движения, укрепления здоровья и приобретения разнообразного двигательного опыта. Подвижные игры, прогулки и совместные занятия должны соответствовать возрасту, возможностям и интересам ребенка, приносить ему радость и ощущение успеха. Личный пример, поддержка и участие родителей помогают сформировать положительное отношение к физической активности и основы здорового образа жизни.

## 4.3.7. Экологическое воспитание

***Главные вопросы об экологическом воспитании:***
*Понятие и цели экологического воспитания.*
*Проведение наблюдений и элементарных экспериментов (опытов в природе.*
*Рекомендации родителям по совместной природоохранной деятельности.*

**Экологическое воспитание дошкольников** – это целенаправленный процесс приобщения детей к ценности «Природа», в основу которого положен экологический подход, раскрывающий ключевые идеи и понятия экологии как науки, а результатом является формирование экологической культуры личности.

**Экологическая культура** – это базис личностной культуры, включающий в себя систему экологических знаний, ценностное отношение к природе и опыт экологически безопасного поведения[147].

*Экологическое воспитание* должно иметь свое начало уже в дошкольном детстве. В дошкольном возрасте формируются первичные представления о причинно-следственных связях в природе, элементарные представления о закономерностях в природе и жизни человека, предпосылки абстрактного мышления, закладываются базовые личностные качества. Многие специалисты в области дошкольного образования отмечают, что познавательная активность детей дошкольного возраста позволяет педагогам поддерживать их интерес в области экологического образования. Характерная

[147] *Николаева С.Н.* Теория и методика экологического образования детей: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. / С.Н. Николаева. – М. : Академия, 2002. – 336 с.

для детей этого возраста эмоциональная восприимчивость усиливает интерес к объектам и явлениям окружающего мира.[148]

Дошкольный возраст характеризуется высокой сенсорной чувствительностью, любознательностью и активностью в познании окружающего мира. Одним из наиболее эффективных средств развития познавательного интереса ребенка является природа. Она обладает мощным стимулом для детской мысли, так как предоставляет бесконечное разнообразие форм, цветов, звуков и динамических изменений.

Семейное воспитание позволяет гибко следовать за индивидуальным познавательным запросом ребенка, организуя совместные исследования в естественной и эмоционально комфортной обстановке.

*Экологическое воспитание* начинается с дошкольного возраста. В этот период формируются первичные представления о причинно-следственных связях в природе, элементарные представления о закономерностях в природе и жизни человека, предпосылки абстрактного мышления, закладываются базовые личностные качества.

Семья является первым и главным институтом, в котором закладываются основы экологической культуры. В соответствии с культурно-исторической концепцией, развитие ребенка происходит через присвоение социокультурного опыта, где взрослый выступает главным посредником между ребенком и окружающим миром.

Экологическое воспитание в семье реализуется в процессе повседневной жизни. Его содержание усложняется по мере взросления ребенка: от чувственного и эмоционального восприятия природы в раннем возрасте к осознанному выполнению экологических норм в старшем дошкольном возрасте.

Основное содержание экологического воспитания в семье заключается в триединстве «знаю – чувствую – действую». Эффективность этого процесса обеспечивается непрерывностью, опорой на совместную деятельность родителей и детей, а главное – личным примером взрослых членов семьи. Сформированные в дошкольном возрасте основы экологического сознания служат основой для развития гармоничной личности.

Экологическому воспитанию в семье способствуют наблюдения объектов и явлений природы. Наблюдения и элементарные эксперименты (опыты) в природе не просто способ занять ребенка на прогулке, а мощный инструмент формирования экологического мышления. В процессе наблюдений ребенок учится замечать скрытую жизнь природы, понимать ее хрупкость и ценность.

*В младшем дошкольном возрасте (3–4 года)* идет накопление чувственного опыта. Развивается эмоциональная отзывчивость, изучаются элементарные свойства предметов природы. Можно понаблюдать с ребенком.

---

148 *Лаврова Л.Н.* Экологическое образование дошкольников: учебно-методическое пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. / Л.Н. Лаврова, И.В. Чеботарева. – Липецк : ГАУДПО ЛО «ИРО», 2018. – 118 с.

Варианты наблюдений

«Кто как ходит». Кратковременное наблюдение на прогулке за передвижением птиц (ворона шагает, воробей прыгает, голубь кивает головой).

«Одуванчик ложится спать». Наблюдение за цветком на даче или во дворе утром (бутон открыт) и вечером или перед дождем (бутон закрыт).

Варианты экспериментов

«Тонет – плывет». Игры в ванной или с тазом воды. Ребенок опускает разные предметы (камень, пластмассовую игрушку, сухой лист, ложку) и делает выводы о свойствах материалов.

«Цветные льдинки». Окрашивание воды гуашью, разливание по формам и замораживание в холодильнике (или зимой на балконе). Наблюдение за превращением жидкой воды в твердый лед и обратным процессом в тепле.

*В среднем дошкольном возрасте (4–5 лет)* происходит поиск простейших причинно-следственных связей, развивается умение сравнивать, классифицировать и анализировать.

Варианты наблюдений:

*«Жизнь дерева»:* Циклическое наблюдение за одним конкретным деревом во дворе в течение разных сезонов. Фиксация появления почек, листьев, цветов, плодов и листопада.

*«Чьи следы?»:* Рассматривание следов птиц, кошек или собак на свежем снегу или мокром песке после дождя.

Варианты экспериментов:

*«Где прячется воздух?»:* Погружение пустой прозрачной бутылки или стакана в воду под наклоном. Ребенок видит пузырьки и понимает, что воздух занимает пространство вокруг нас. Или выдыхание воздуха через соломинку в стакан воды.

*«Огород на подоконнике».* Посадка двух одинаковых луковиц (одна в банку с водой на свету, другая – в темный шкаф без воды). Ребенок сравнивает результаты через неделю и выявляет условия, необходимые для роста растений (свет и вода).

*В старшем дошкольном возрасте (6–7 лет)* формируются элементы экологического сознания, умение выдвигать сложные гипотезы, фиксировать результаты и делать выводы о скрытых взаимосвязях в экосистемах.

Варианты наблюдений:

*«Птичья столовая»:* Длительное наблюдение за поведением разных птиц у зимней кормушки. Сравнение пищевых предпочтений (синицы любят сало, воробьи – семечки и пшено).

*«Муравейник – живой дом»:* Наблюдение в лесу за слаженными действиями муравьев, перетаскиванием хвоинок и реакцией насекомых на изменение погоды.

Варианты экспериментов:

*«Как дышат листья?»:* Помещение крупного зеленого листа комнатного растения в прозрачную емкость с водой на солнце. Через несколько часов ребенок заметит на листе пузырьки воздуха – так наглядно демонстрируется процесс выделения кислорода.

*«Фильтр для воды»:* Создание самодельного очистительного фильтра из воронки, ватных дисков, марли и чистого песка. Пропускание через него мутной дождевой или речной воды. Эксперимент наглядно объясняет, как природные слои земли очищают воду.

В таблице 44 описаны примерные этапы развития и содержание экологического воспитания в семье.

*Таблица 44*

**Этапы развития и содержание экологического воспитания в семье**

| Возраст | Содержание экологического воспитания |
|---|---|
| **От рождения до 3 лет** | Характерно чувственное (сенсорное) познание природы<br>Ребенка знакомят со свойствами природных объектов (теплый песок, холодная вода, пушистый котенок, гладкий лист).<br>Происходит накопление первых ярких впечатлений об объектах природы. Ребенок учится различать живые и неживые объекты, реагировать на красоту природы (яркий цветок, радуга). Ребенок подражает и усваивает эмоциональное отношение родителей к природе. |
| **4-5 лет** | Появляется наглядно-образное мышление и формируются первые представления о связях в природе.<br>Расширение знаний о многообразии растительного и животного мира. Формирование понимания простейших причинно-следственных связей (растению нужна вода, чтобы оно не засохло; зимой холодно, поэтому птицам трудно найти корм).<br>В этот период активно развивается познавательный интерес, появляется потребность в уходе за комнатными растениями или домашними питомцами под руководством взрослых. |
| **6-7(8) лет** | Формирование элементов экологического сознания и осознанного отношения к природе.<br>Освоение системных знаний о биоценозах (лес, луг, водоем), о цикличности природных явлений (смена времен года).<br>Формирование понимания уникальности каждого живого существа и роли человека в сохранении природы.<br>Ребенок учится прогнозировать последствия своих действий для окружающей среды (если сломать ветку, птица не сможет свить гнездо). Появляется осознанное выполнение экологических правил повседневного поведения. |

## Рекомендации для родителей

*Будьте примером для ребенка.* Поведение взрослых – это главный фактор воспитания. Родители должны сами соблюдать правила, которые требуют от ребенка: бережно относиться к воде и электроэнергии, не оставлять мусор после пикников, беречь зеленые насаждения.

*Организуйте прогулки-исследования.* Каждую совместную прогулку следует использовать для развития наблюдательности. Полезно обращать внимание на сезонные изменения, слушать голоса птиц, рассматривать текстуру коры деревьев, обсуждать природные явления.

*Используйте совместный труд в природе.* Необходимо привлекать ребенка к посильному уходу за комнатными растениями и домашними питомцами. Посадка «огорода на подоконнике» (лука, зелени) позволяет наглядно увидеть стадии роста и развивает чувство ответственности за живой организм.

*Применяйте художественное слово.* Читайте ребенку детскую литературу о природе (произведения В. Бианки, М. Пришвина, Е. Чарушина, Н. Сладкова). Обсуждайте сюжеты, это помогает закрепить правила гуманного отношения к животным и растениям.

*Участвуйте в природоохранных акциях.* Например, подкормка птиц в зимнее время, участие в субботниках во дворе дома, посадка семейного дерева.

### Коротко о важном

В процессе экологического воспитания у ребенка формируются основы экологической культуры, развивается бережное, гуманное и осознанное отношение к окружающему миру.

Практическое знакомство с природой происходит через наблюдения за природными явлениями, растениями, живыми существами, элементарные опыты с водой, воздухом, почвой, природными материалами (камушками, шишками, веточками и др.). Родители являются для ребенка примером отношения к природе, размышлений о ней и действенного участия в сохранении природы.

## 4.3.8. Воспитание самостоятельности, ответственности и инициативности

***Главные вопросы о воспитании самостоятельности, ответственности и инициативности:***

*Сущность самостоятельности, ответственности и инициативности как качеств личности.*

*Этапы развития качеств.*

*Факторы семейного воспитания, влияющие на становление автономии.*

*Рекомендации родителям по развитию самостоятельности, ответственности и инициативности.*

**Самостоятельность** – независимость, свобода от внешних влияний, принуждений, от посторонней поддержки, помощи[149].

[149] Толковый словарь русского языка / под ред. проф. Д.Н. Ушакова. М. : Советская энциклопедия: ОГИЗ, 1935–1940. – 6072 с.

**Самостоятельность** – это сложная, интегративная характеристика личности. Она проявляется в способности выбирать, планировать и организовывать деятельность, переносить освоенные способы действий в новые условия, действовать без постоянного внешнего контроля, осуществлять элементарный самоконтроль, проявлять инициативу, выбирать партнеров и давать доступную возрасту оценку своим и чужим поступкам[150].

**Ответственность** – это способность и готовность человека осознавать последствия своих поступков, выполнять взятые на себя обязательства и держать ответ за результат своих действий или слов. Это качество раскрывается через способность следовать социальным нормам и правилам безопасности, участвовать в общественно полезной деятельности, выполнять посильные обязанности, бережно относиться к вещам, природе и собственному здоровью, учитывать возможные последствия и осуществлять доступный возрасту самоконтроль[151]. Ответственность является не врожденной, а приобретенной характеристикой, формируется постепенно и на каждом возрастном этапе имеет свою специфику.

**Инициативность** – это способность человека не просто реагировать на ситуацию, а преобразовывать среду, ставить цели и предлагать новые способы действий. Инициативность выступает одним из наблюдаемых проявлений самостоятельности. Ребенок не только выполняет предложенное взрослым действие, но и сам замечает необходимость что-то сделать, предлагает цель, вариант игры, материал или способ решения, стремится воплотить свой замысел.

Развитие самостоятельности, ответственности и инициативности является одной из центральных задач, проходящей красной нитью через все периоды дошкольного детства. Оно является не просто педагогической задачей, а фундаментальным условием для успешной социализации ребенка и его психологического благополучия. Нормативные документы связывают дошкольное образование с поддержкой инициативы ребенка, формированием самостоятельности и ответственности, уважением его достоинства

[150] *Неборский Е.В*. Самостоятельность у детей старшего дошкольного возраста как психолого-педагогическая категория / Е.В. Неборский, Е.В. Бочкина, А.А. Володин, Е.Н. Приступа // Антропологическая дидактика и воспитание. – 2026. – Т. 9, № 2. – С. 58–74.

[151] *Неборский Е.В*. Ответственность у детей старшего дошкольного возраста как психолого-педагогическая категория / Е.В. Неборский, Е.В. Бочкина, А.А. Володин, Е.Н. Приступа // Антропологическая дидактика и воспитание. – 2026. – Т. 9, № 3. – С. 82–98.

и построением взаимодействия с учетом возрастных и индивидуальных возможностей[152].

Самостоятельность не является врожденной и не возникает одномоментно. Она развивается по мере накопления ребенком собственного опыта действий, выбора, общения, игры и преодоления посильных затруднений. Ее проявления зависят не только от возраста, но и от сложности задачи, понимания ситуации и уже освоенного способа действия. Поэтому один и тот же ребенок может самостоятельно организовать знакомую игру, но растеряться при новом поручении или в непривычной обстановке.

У детей 4–5 лет самостоятельность обычно проявляется устойчивее, чем у трехлетних, однако и в этом возрасте существенно зависит от сложности конкретной задачи. Важно оценивать не ребенка вообще – «самостоятельный» он или «несамостоятельный» – а то, что именно он уже умеет делать, какую часть задачи способен выполнить сам и какая помощь ему необходима.

Ответственность развивается еще сложнее. Она опирается на самостоятельность и саморегуляцию, а также требует понимания причин и последствий, правил, социальных норм и обязанностей. Для дошкольника многие из этих понятий пока являются для него слишком отвлеченными. Поэтому ответственность формируется прежде всего в конкретных действиях: выполнить договоренность, позаботиться о порученном деле, остановиться перед опасным действием, исправить причиненный беспорядок, учесть интересы другого человека.

В структуре ответственности выделяют три взаимосвязанных компонента: ребенок знает правило, принимает его и понимает его значение, следует ему в поведении. Эти компоненты развиваются неравномерно. Дошкольник может правильно рассказать, как следует поступать, но не выполнить правило в эмоционально насыщенной или новой ситуации. Знание еще не означает устойчивого ответственного поведения: ребенку нужны повторяющийся опыт, поддержка саморегуляции и спокойное обсуждение результата[153].

Следует различать исполнительную и инициативную ответственность. В первом случае ребенок выполняет прямое указание взрослого. Во втором – сам замечает необходимость действия, принимает решение и отвечает за доступную ему часть результата. Исполнительная ответственность формируется раньше и встречается чаще. Задача взрослого – постепенно переходить от напоминаний и подробных инструкций к условиям, в которых ребенок может сам увидеть задачу, выбрать способ и проверить результат.

В развитии самостоятельности и ответственности особенно важна позиция взрослого. Родитель создает стимулирующую и безопасную среду,

[152] Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

[153] *Неборский Е.В*. Ответственность у детей старшего дошкольного возраста как психолого-педагогическая категория / Е.В. Неборский, Е.В. Бочкина, А.А. Володин, Е.Н. Приступа // Антропологическая дидактика и воспитание. – 2026. – Т. 9, № 3. – С. 82–98.

предоставляет посильный выбор, показывает способ действия, поддерживает, но не выполняет доступную часть работы за ребенка. После завершения дела взрослый помогает проанализировать результат: что получилось, где возникло затруднение, какая помощь понадобилась и что можно сделать иначе в следующий раз. Именно такое сопровождение позволяет ребенку накапливать собственный опыт, а не только воспроизводить взрослую инструкцию[154].

Эмоциональное благополучие также имеет значение. Ребенку легче пробовать, принимать решение и признавать ошибку, если неудача не приводит к унижению, угрозе или потере расположения взрослого. Поддержка не исключает требований: правило сохраняется, но обсуждаются действие и его последствия, а не личность ребенка. Вместо «ты безответственный» полезнее сказать: «Ты обещал убрать материалы, но они остались на столе. Давай вспомним договоренность и решим, с чего начать».

Самостоятельность развивается не только в самообслуживании. Она проявляется в движении, общении, игре, творчестве, исследовании, выборе партнеров и организации общего дела. Освоение двигательных и бытовых навыков расширяет реальные возможности ребенка действовать без постоянной помощи. Самостоятельная игра позволяет самому выбрать замысел, распределить время и материалы, изменить способ действия. Совместная игра учит договариваться, учитывать другого человека и отвечать за принятую роль.

Семья закрепляет ответственное поведение через повседневные ситуации, которые ребенок проживает вместе со взрослыми. Посильные поручения, продуктивная деятельность, забота о растении или домашнем животном, игры с правилами, чтение и обсуждение поступков героев помогают связать правило с конкретным действием и его результатом. Важна и согласованность семьи с детским садом: ребенку легче осваивать самостоятельное и ответственное поведение, когда взрослые используют понятные требования, соотносят их с возрастом и одинаково уважительно относятся к его попыткам[155].

В таблице 45 представлены в динамике характеристики развития самостоятельности, ответственности и инициативности в дошкольном возрасте.

### Рекомендации для родителей

*Создавайте развивающую среду*. Организуйте пространство так, чтобы ребенку было интересно и легко действовать самостоятельно. Например, полки

---

[154] *Неборский Е.В.* Самостоятельность у детей старшего дошкольного возраста как психолого-педагогическая категория / Е.В. Неборский, Е.В. Бочкина, А.А. Володин, Е.Н. Приступа // Антропологическая дидактика и воспитание. – 2026. – Т. 9, № 2. – С. 58–74.

[155] *Неборский Е.В*. Ответственность у детей старшего дошкольного возраста как психолого-педагогическая категория / Е.В. Неборский, Е.В. Бочкина, А.А. Володин, Е.Н. Приступа // Антропологическая дидактика и воспитание. – 2026. – Т. 9, № 3. – С. 82–98.

*Таблица 45*

**Развитие самостоятельности, ответственности и инициативности в разном возрасте**

| Возраст | Характеристика развития |
|---|---|
| **1-3 года** | Ребенок учится выражать свои чувства, желания, побуждения, проявляет настойчивость при выборе активностей. Проявляются первые попытки отстаивать свое мнение. К трем годам формируется позиция «Я сам(а)». |
| **3-4 года** | Ребенок осваивает навыки самообслуживания и личной гигиены. Он учится самостоятельно чистить зубы, заправлять кровать, одеваться, убирать игрушки. У него появляются свои осознанные устремления и цели. |
| **4-5 лет** | Ребенок проявляет умение постепенно планировать собственные действия в различных ситуациях, его желания перестают быть спонтанными, хаотичными, напротив, они опираются на интересы и способности ребенка, становятся осознаваемыми и устойчивыми. Ребенок осмыслено принимает цели, поставленные взрослым, и учится ставить свои цели деятельности. |
| **5-7(8) лет** | К 7-8 годам ребенок достигает высокого уровня самостоятельности: он обслуживает себя в быту, организует простые игры и творческие занятия, осознанно ставит цели и контролирует свои действия. Семилетний ребенок способен планировать дела, несет базовую ответственность за поступки и может учиться без постоянного надзора взрослых. |

для книг и личных вещей должны быть на уровне роста ребенка, в доме могут быть размещены памятки с правилами на уровне глаз ребенка. Соблюдение четкого режима дня помогает снизить тревожность и предоставить ребенку опору для самостоятельных действий.

*Постепенно передавайте ответственность*. Оказывайте ребенку поддержку, но не делайте всю работу за него. Например, пусть сам надевает носки или застегивает липучки на ботинках, накрывает на стол или поливает цветы. Когда он справляется с поставленной задачей хвалите, это закрепляет навык. Со временем усложняйте задачи от выбора одежды до планирования расписания на день.

*Учите планировать и ставить цели*. Научите ребенка разбивать большую задачу на маленькие этапы. Для этого можно составить список дел на день, неделю и месяц. Обсуждайте, что важно сделать в первую очередь, а что можно отложить. Можно использовать визуальные подсказки: календарь дел, цветные стикеры и наклейки.

*Практикуйте «самоконтроль»*. Учите ребенка навыку самоконтроля. Для этого предлагайте найти ошибку самостоятельно.

*Используйте игровые форматы*. Превращайте учебные задачи в игру. Например, при чтении – придумывайте рисунок к тексту. Это сохраняет интерес и делает процесс менее скучным.

*Создавайте безопасную среду для проб и ошибок.* Важно сформировать у ребенка отношение, что ошибка – это часть обучения, а не провал. Когда что-то не получилось, не ругайте, а обсудите: «Что помешало? Как можно

сделать иначе в следующий раз?». Так он учится анализировать ситуацию и не бояться пробовать снова.

*Поощряйте инициативу*. Давайте ребенку задания, где он сам должен выбрать способ решения. Например, не просто «реши задачу», а «придумай свою задачу». Хвалите не только за правильный ответ, но и за попытку.

**Коротко о важном**

Активность, самостоятельность, инициативность – важнейшие качества человека, которые формируются в первые годы жизни и проявляются в стремлении действовать без помощи взрослых, познавать мир и ставить собственные цели. Такие качества развиваются через игру, общение и практические дела, переходя от простой подражательности к осознанному и произвольному поведению.

Развитие активности, самостоятельности, инициативности требует постоянства и постепенности, предоставления права выбора и отказа от излишней опеки. Главные шаги включают посильные домашние поручения, поддержку правка на ошибку (при условии обеспечения безопасности) и поощрение личных идей, решений, гипотез, опытов, способов деятельности.

## 4.3.9. Историческое просвещение

*Главные вопросы об историческом просвещении:*
*Понятие исторического просвещения*
*Принцип «от близкого к далекому».*
*Формы работы: генеалогическое древо, реликвии, музеи, народные сказки.*
*Рекомендации родителям о том, как говорить об истории в семье.*

**Историческое просвещение** – регулируемая государством деятельность по распространению в обществе достоверных и научно обоснованных исторических знаний в целях формирования научного понимания прошлого и настоящего России, являющегося одной из основ общероссийской гражданской идентичности и коллективной исторической памяти, а также в целях противодействия попыткам умаления подвига народа при защите Отечества[156].

*Историческое просвещение детей дошкольного возраста* – это целостный, систематически организованный и соответствующий возрастным особенностям процесс формирования первоначальных представлений

[156] Указ Президента Российской Федерации от 08.05.2024 № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения»

об истории семьи, родного края и страны, а также становление положительного эмоционально-ценностного отношения к историко-культурному наследию[157].

*Историческое просвещение ребенка дошкольного возраста в семье* – это процесс приобщения ребенка к истории Отечества через призму семейной биографии, родословной, культурных традиций и быта своей семьи (рода). Это воспитание чувства сопричастности к судьбе страны на доступном ребенку эмоционально-образном уровне[158].

К основным задачам исторического просвещения в системе дошкольного образования относятся:

– создание государственных образовательных, культурных, художественных программ поддержки и развития дошкольного исторического просвещения;

– формирование базовых предпосылок, позитивного отношения к своей стране и любви к Родине как мировоззренческих оснований исторического просвещения[159].

Системе дошкольного образования отводится важнейшая роль. Именно в дошкольном возрасте формируется эмоциональный фундамент, в рамках которого создается позитивный образ Родины и первичные ценности. К окончанию дошкольного возраста у ребенка формируется готовность к ценностному восприятию истории во время дальнейшего обучения в школе.

На государственном уровне также отмечается важность роли семьи в историческом просвещении детей, в том числе в целях сохранения памяти предков и обеспечения преемственности поколений[160]. Семья выступает первым и самым важным институтом социализации, где закладывается фундамент любви к Родине, уважения к бабушкам и дедушкам, понимания непрерывности времени.

Для ребенка 3–7 лет история не существует как абстрактная наука о датах и войнах, она становится живой только тогда, когда связывается с понятными ему образами: фотографиями прабабушек, старыми игрушками родителей, названиями улиц родного города или сюжетами народных сказок.

Важно понимать, что историческое просвещение ребенка является не заучиванием исторических дат, имен или хронологии событий, а воспитанием чувства сопричастности к истории своей семьи, родного края и страны, разносторонним развитием личности на основе духовно-

---

[157] *Евсюкова А.А.* Проблема исторического просвещения детей старшего дошкольного возраста / А.А. Евсюкова // Новые исследования. – 2024. – № 2 (78). – С. 42–49.

[158] Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования».

[159] Концепция исторического просвещения в образовательных организациях: одобрена на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации (протокол от 15.04.2026 № 1)

[160] Указ Президента Российской Федерации от 08.05.2024 № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения»

нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Главная задача взрослого – заложить фундамент гражданской идентичности и ценностного отношения к Родине. В условиях гармонизированного взаимодействия семьи с детским садом ребенок дошкольного возраста уже осознает личную принадлежность к своей семье, своему народу и государству, в котором он живет.

К традиционным ценностям, которые должны транслироваться и воспитываться в семье в процессе исторического просвещения ребенка, относятся:

– любовь к своей земле, гордость за достижения соотечественников;
– уважение к многонациональному составу страны;
– осознание себя частью большой семьи со своей историей и своей причастности к государству.

В историческом просвещении ребенка важен принцип доступности и наглядности, поэтому информация должна быть конкретной, образной и подкрепленной реальными предметами (репликами), иллюстрациями, мультимедиа. Избегайте сложных абстрактных понятий и дат. Соблюдайте принципы «от простого к сложному», «от близкого к далекому».

*Примерное содержание бесед с детьми*

1. История моей семьи: «Кто мои родители? Как их звали в детстве? Во что они играли?»
2. История моего дома и населенного пункта: «Почему наш город называется именно так? Какие здания здесь были раньше?»
3. История моего края и страны: «Знакомство с символами России, столицей, великими личностями и знаковыми событиями (День Победы, День народного единства)».

Ввиду психолого-педагогических особенностей ребенка дошкольного возраста передача фактов неэффективна. Ведущей деятельностью ребенка является игра, поэтому знакомство с историей должно быть увлекательным приключением, интересной игрой, в которой возможно проживание самых разных чувств и воспроизведение семейных традиций.

В семейном воспитании можно использовать *игру «Путешествие в прошлое»* (сравнительный анализ предметов). Самым простым способом объяснить течение времени является показ ребенку изменения в быту. Достаньте старый семейный альбом, черно-белые фотографии. Сравните одежду людей на снимках с современной. Рассмотрите старые бытовые предметы: чугунный утюг, дисковый телефон, деревянную прялку. Обсудите, почему люди пользовались ими и чем мы заменили эти вещи сегодня. Можно устроить игру «Музей старинных вещей», где ребенок будет экскурсоводом.

Основой гражданского самосознания является знание ребенком своих корней. Составьте вместе с ребенком простое *генеалогическое древо* (начиная с бабушек и дедушек). Расскажите семейные легенды. Покажите фамильные реликвии: ордена деда-ветерана, свадебное платье бабушки, папину коллекцию марок. Объясните ценность этих предметов в сохранении памяти.

Игра позволяет ребенку прожить исторические события эмоционально. Поэтому устраивайте *реконструкции праздников* так, как их отмечали предки. На Масленицу испеките блины по старинному рецепту, объяснив смысл каждого дня недели. Играйте в богатырей, используя, самодельные картонные мечи и щиты, рассказывая о защитниках Древней Руси. Используйте кукольный театр для инсценировки былин об Илье Муромце или Добрыне Никитиче.

Устраивайте *краеведение выходного дня*, так как родной край – это первая ступенька к пониманию большой Родины. Совершайте пешие прогулки по району. Обращайте внимание ребенка на памятники, мемориальные доски, старинные купеческие особняки рядом с домом. Посещайте местные краеведческие музеи. Перед походом кратко расскажите, куда вы идете и что там увидите, чтобы создать интригу.

Эффективным средством духовно-нравственного воспитания и исторического просвещения ребенка дошкольного возраста является *художественная литература и фольклор*. Сказка является эффективным средством познания мира дошкольника. Читайте ребенку народные сказки, потешки, пойте ребенку колыбельные песни. Они несут огромный пласт информации о быте, нравах и языке наших предков. После прочтения обсуждайте детали: какую кашу ели герои, во что одевались, как передвигались (сани, телега). Используйте современные графические романы-путешествия по городам России, адаптированные для детей, рассматривая карту страны и узнавая о достопримечательностях разных регионов.

*Творческая деятельность (рисование, лепка, художественный труд, конструирование)* помогают визуализировать абстрактные представления ребенка и вывести их на уровень образов, знаков, символов. Лепите из пластилина или стройте из конструктора макеты Московского Кремля, русской избы или древнего корабля. Рисуйте костюмы витязей или боярынь. Создавайте поздравительные открытки к государственным праздникам своими руками, попутно объясняя их значение.

*Формы исторического просвещении ребенка в семье*

Игры «Собери матрешку», «Что было раньше?», «Найди отличия: старый и новый город», настольно-печатные игры краеведческого и патриотического содержания.

Беседы, рассказы, чтение художественной литературы, заучивание стихов, обсуждение пословиц и поговорок при условии обсуждения с детьми важных идей, раскрытии глубоких смыслов.

Рассматривание картин, репродукций, фотографий, предметов, просмотр познавательных видеофильмов и презентаций.

Экспериментирование в целях проигрывания ситуаций из старинного (например, «Как стирали белье в ручье?», «Как пекли хлеб в русской печи?»). Художественное творчество на темы из жизни своей семьи и русского народа.

Прослушивание русских народных песен, колыбельных, произведений русских композиторов.

Совместные экскурсии в городские/сельские музеи.

Таким образом, историческое просвещение ребенка в семье превращает дом в живую лабораторию памяти. Когда ребенок понимает, что его собственная жизнь неразрывно связана с прошлым его семьи и великой историей огромной страны, у него формируется прочная основа для будущей гражданской ответственности и глубокого чувства собственного достоинства.

Таблица 46 описывает содержание начального исторического просвещения ребенка в семье.

*Таблица 46*

**Содержание исторического просвещения ребенка в семье**

| Возраст | Содержание исторического просвещения |
|---|---|
| **3-4 года** | В этом возраста ребенок не готов к пониманию сложных исторических фактов или понятий.<br>Понятие истории начинается через разговоры о семье, предках, семейных праздниках. Детям интересно узнавать о традициях семьи.<br>Знакомим с историей своей семьи («У бабушки есть старый фотоальбом»), личной историей ребенка («Когда ты был маленьким...»).<br>В этом возрасте дети любят сказки. Легенды о героях и событиях прошлого, которые адаптированы под детское восприятие это первый шаг к формированию интереса к прошлому.<br>Необходимо использовать картинки, игрушки, макеты зданий, которые помогут визуализировать прошлое. Например, можно показать, как жили люди в старину, через игрушечные замки или изображения. |
| **4-5 лет** | Ребенок активно познает окружающий мир, интерес к новым знаниям возрастает.<br>Необходимо рассказывать простые истории о жизни людей в прошлом, делать акцент на эмоциональных, интересных моментах.<br>Знакомим ребенка с историей через национальные праздники и традиции. Объясняем, откуда возникли праздники, почему люди отмечают те или иные события (Новый год, Пасха, масленица). Ребенку интересно, когда прошлое связано с радостными событиями, традициями, которые они видят в жизни.<br>Знакомим ребенка с историей родного города/села, с названием улицы, на которой находится детский сад, с ближайшими памятниками.<br>Знакомим с историческими персонажами и героями. Необходимо представить персонажей национальной истории через рассказы. Например, Александр Невский или Петр Первый будут героями для маленьких детей, если рассказать о них через понятные истории о смелости и защите страны.<br>Знакомим ребенка с национальной культурой. Песни, танцы, ремесла, народные костюмы. |

| Возраст | Содержание исторического просвещения |
|---|---|
| **5-7(8) лет** | Ребенок способен воспринимать сложную информацию, у них развивается логическое мышление, он может запоминать, а также анализировать факты. Углубление знаний о малой Родине, история страны в контексте народных праздников, сказок, былин, жизни знаменитых соотечественников (писателей, художников, первооткрывателей).<br>Начинаем знакомить ребенка с древними событиями и личностями, но в доступном для ребенка уровне.<br>Знакомим с историей своей страны. Ребенок способен понимать факты из истории Родины: кто первый князь, почему празднуется День Победы, какие происходили события. Информация подается через рассказы о героях, их поступках.<br>Древние события через искусство. Используем картинки, книги, где герои участвуют в событиях. Они погружают ребенка в историю.<br>Ремесла древних людей. Показываем, как жили люди в древние времена, что носили, какие предметы использовали. Можно создать макеты построек, знакомим с народными ремеслами и традициями. |

## Рекомендации для родителей

Не перегружайте ребенка фактами и датами. Важно не запомнить точную дату основания своего родного города, а понять, что он имеет свою историю, которая началась давно и связана с важными событиями.

Говорите образно, используйте метафоры, сравнения («изба была как крепость», «печь – сердце дома»).

Будьте внимательны к вопросам детей. Интерес ребенка является ориентиром для построения диалога.

Не пугайте дошкольника жестокими подробностями войн. Акцентируйте внимание на героизме, взаимопомощи и победе.

Доступно объясняйте ребенку, что жизнь в старину у людей была тяжелой, но они были трудолюбивыми, дружелюбными, смелыми и находчивыми.

Используйте визуализацию. Показывайте репродукции картин В.М. Васнецова («Богатыри»), Н. Рериха («Илья Муромец»), иллюстрации к сказкам И.Я. Билибина («Василиса Прекрасная»).

Будьте искренними. Пусть ребенок видит ваш неподдельный интерес к истории своего рода и страны, этот интерес передастся ребенку.

## Коротко о важном

Историческое просвещение детей оказывается успешным, если опирается на живой интерес, семейные традиции и наглядные примеры из истории своей семьи. Главные правила: избегать зубрежки дат и других фактов, превращать прошлое в интересный рассказ или путешествие в прошлое вещей (к примеру, история печки или самовара), своей семьи (своего рода, родного края), в увлекательный рассказ и связывать историю семьи с судьбой страны.

*Формы приобщения детей к историко-культурному наследию:*

*Семейные рассказы.* Изучайте вместе историю рода, рассматривайте старые фотографии, ордена и письма прадедов.

*Культурные события.* Посещайте музеи, исторические усадьбы и памятники архитектуры, выбирая интерактивные экскурсии для детей.

*«Живое слово».* Читайте исторические рассказы и сказки, которые соответствуют возрасту ребенка, обсуждайте поступки героев.

*Акцент на смыслах.* Не перегружайте память ребенка сложными терминами и датами; важнее сформировать образ героя и его времени, выйти на понимание причинно-следственных связей в событиях и фактах.

## 4.3.10. Приобщение к искусству (музей, театр и библиотека)

***Главные вопросы о приобщении к искусству:***
*Роль музеев, театров и библиотек в развитии речи, памяти и кругозора.*
*Правила первого посещения музея.*
*Игровые приемы для осмысления впечатлений.*
*Рекомендации родителям обсуждению и творческому закреплению.*

---

**Приобщение к искусству** – это процесс, направленный на развитие у детей эстетического отношения к окружающему миру и формирование основ художественной культуры[161].

---

Приобщение ребенка к искусству и культуре в целом – это не просто накопление знаний о картинах или композиторах или получение сведений о каких-то любопытных фактах, а тонкий процесс приобщения к духовно-нравственным ценностям, открытие историко-культурного наследия своей страны и других стран мира, развитие эстетического восприятия, эмоционального интеллекта и художественного вкуса.

Эта сложная задача не может быть решена лишь дома и в детском саду. Нужны экскурсии в культурные пространства – на художественные выставки и в архитектурно-ландшафтные комплексы (парки), в музеи, театры и библиотеки

Художественный музей знакомит ребенка с разными видами искусства (живопись, графика, скульптура, фотоискусство, декоративно-прикладное искусство, дизайн как новейшее искусство) и их жанрами, учит видеть и чувствовать красоту в незримом диалоге с художником. Театр учит понимать эмоции и развивает воображение. Библиотека прививает любовь к чтению

[161] Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

и воспитывают ценностное отношение к книге как источнику мудрости, глубоких смыслов и вдохновения.

Посещение музея – важное событие в жизни ребенка-дошкольника. Непосредственное знакомство с картинами и скульптурами, подлинными историческими экспонатами, а также с архитектурой зданий, интерьерами залов и предметами быта людей, живших в другие времена, – оказывают огромное эмоциональное воздействие на ребенка, а это безусловно необходимо для формирования личности, способной понимать и создавать прекрасное в своей жизни[162].

*Первый поход в музей* очень важен. От этого зависит отношение ребенка к подобным мероприятиям. Важно, чтобы первый визит понравился ребенку и был проведен с учетом его интересов. После нескольких интересных экскурсий, можно начинать системную работу по приобщению ребенка и всей семьи к миру искусства. Ребенок обязательно обнаружит в музее что-то интересное, новое, необычное, увлекательное для себя. Будьте внимательны к впечатлениям, настроению и самочувствию ребенка. Вовлекайте в беседу о том, что ему больше всего понравилось, удивило, вызвало эмоции. Объясните правила поведения в музее. Найдите экспонат, который можно потрогать, рассмотреть с разных точек зрения, сфотографировать.

Поинтересуйтесь заранее, что занимательного есть в музее, есть ли там интерактивные экспозиции, что есть в дополнение к экспонатам в музее (мастер-классы, художественная студия, прогулка по музею с историческим персонажем). Ребенку будет интересна игра: «Вхождение в картину». Нужно при помощи воображения представить себя в картине (какие там звуки, запахи) и придумать, где можно находиться. Сначала придумывает родитель, потом ребенок. Эта игра развивает воображение, творческое мышление и связную речь.

В первый раз проведите в музее не больше часа. Помните, что для маленького ребенка важны детали и общее впечатление от всего увиденного. Не страшно, если вы не обошли весь музей, лучше задержаться на какой-нибудь отдельной экспозиции. Можно оставить продолжение осмотра на следующий раз. Станьте ребенку на время посещения музея другом и собеседником, который смотрит на мир его глазами. Расскажите, что вы чувствовали в первый раз от увиденного, вспомните истории из своей жизни и расскажите об этом с глубоким чувством.

Помимо музеев увлеките ребенка *театром*. Для юного зрителя театр – это дорога в мир волшебства, где сказка оживает прямо на глазах, а вымышленные герои становятся почти реальными.

В отличие от созерцания экспонатов в музее, театральное действие вовлекает ребенка в живое сопереживание: он замирает в ожидании чего-то удивительного, радуется победам добра, огорчается неудачам персонажей.

[162] *Пантелеева Л.В.* Музей и дети. / Л.В. Пантелеева. – М.: ИД «Карапуз», 2000. – 255 с.

Это развивает эмпатию – способность понимать чувства других, распознавать оттенки настроения по интонациям, жестам и мимике актеров.

Первое знакомство с театром можно начать в 2–3 года. Для этого хорошо подойдут камерные театры с короткими (20–30 минут) кукольными или теневыми представлениями, в которых сюжет прост и понятен, а персонажи обладают яркими чертами. Например, спектакль по произведениям К.И. Чуковского «Муха Цокотуха» или «Мойдодыр» с простым, понятным сюжетом и яркими персонажами.

С возрастом сюжеты театральных постановок будут усложняться. В них появляется драматическое направление, а куклы сменяются живыми актерами. Все это позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его эмоциональный и интеллектуальный багаж, а также заложить прочный фундамент для развития критического мышления и эмпатии.

При подготовке к посещению театра или музея можно ввести традицию – совместное чтение произведения, по которому поставлен спектакль, или поиск интересных фактов о понравившихся экспонатах в музее. Для этого, можно совместно с ребенком посетить библиотеку, которая станет «мостиком» между театром, музеем и реальным миром.

*В библиотеке* малыш впервые сталкивается с книгой не как с отдельным предметом, а как с ключом к предстоящему впечатлению. Шелест страниц, запах бумаги, ожидание новых открытий – вся эта атмосфера настраивает на серьезный лад, превращая подготовку в увлекательный квест. Родители вместе с ребенком рассматривают иллюстрации, читают отрывки, обсуждают героев, заглядывают в энциклопедии, чтобы узнать, как жили люди в ту эпоху, чем отличались костюмы, почему те или иные детали важны для понимания сюжета.

Такое предварительное «погружение» решает сразу несколько задач. Во-первых, снимается тревожность перед незнакомым местом: ребенок идет в театр или музей с багажом представлений, чувствует себя увереннее, быстрее включается в происходящее. Во-вторых, формирует осмысленное восприятие – вместо беглого взгляда на экспонаты или пассивного сидения в зале он учится искать знакомые сюжеты, сравнивать книжные образы с воплощением на сцене или в витрине, замечать детали, мимо которых прошел бы без подготовки. В-третьих, походы в библиотеку воспитывают привычку обращаться к первоисточникам (а в музее – к подлинникам, художественным произведениям и артефактам), развивают познавательный интерес и исследовательскую жилку: ребенок начинает понимать, что за каждым экспонатом или спектаклем стоит целая история, которую можно и нужно узнавать.

Библиотека становится тем самым пространством, где встречаются воображение, знание и реальность. Вернувшись домой после спектакля или музея, ребенок с радостью перелистает уже знакомую книгу, найдет в ней подтверждение увиденному или, наоборот, заметит расхождения – и этот живой диалог между книгой, искусством и собственным опытом рождает подлинную

любовь к познанию. Такой ритуал не только углубляет эмоциональное переживание от культурного события, но и превращает библиотеку в любимое место семьи, где каждый визит открывает новые горизонты, связывая прошлое, настоящее и будущее в единую цепочку детских открытий.

В семье родители учитывают индивидуальные особенности ребенка, его темперамент и черты характера. Это позволяет превратить поход в музей или библиотеку из обязанности в радостное событие.

В процессе приобщения ребенка к искусству формируется интерес к различным видам искусства (изобразительное, музыка, литература, архитектура, театр), воспитывается бережное отношение к культурному наследию и развитие способности воспринимать художественный образ.

Необходимо переходить постепенно от простого созерцания к пониманию средств выразительности (цвет, форма, звук, движение). Особое внимание следует уделять знакомству с народным декоративно-прикладным искусством (Гжель, Хохлома, Дымковская игрушка) как носителю национальных традиций, а также формированию патриотических чувств через знакомство с творчеством отечественных мастеров.

В таблице 47 представлены особенности приобщения ребенка к искусству и определены задачи семейного воспитания.

*Таблица 47*

**Особенности приобщения ребенка к искусству**

| Возраст | Особенности приобщения к искусству | Задачи родителей |
|---|---|---|
| **От 2 месяцев до 3 лет** | Искусство воспринимается через органы чувств и эмоции близкого взрослого.<br>В музее ребенок реагирует на масштаб пространства и световое освещение, в театре – на музыку, ритм и крупные жесты кукольных персонажей спектакля.<br>В библиотеке на тактильные ощущения от плотных страниц и яркие иллюстрации. | Озвучивайте увиденное спокойным голосом («Смотри, какая большая картина»), передавайте радость и обеспечивайте физический комфорт. |
| **От 3 до 4 лет** | Появляется интерес к театрализованной деятельности. Ребенок начинает имитировать действия персонажей (зайка прыгает, мишка идет).<br>В музее его привлекают предметы, герои (например, старинные игрушки).<br>В библиотеке он учится слушать короткие стихи и рассматривать картинки, соотносить их с текстом. | Посещайте интерактивные выставки и детские кукольные театры.<br>Важно закреплять впечатления дома через игру-драматизацию по мотивам увиденного спектакля. |
| **От 4 до 5 лет** | Формируется понимание жанров. Ребенок учится различать песню, танец и марш; пейзаж, портрет и натюрморт.<br>Театр становится понятным сюжетом: ребенок следит за развитием действия и может назвать злодея и героя. | Организуйте первые осознанные посещения музеев Фокусируйте внимание ребенка всего на 1–2 экспонатах во избежание сенсорной перегрузки. |

| Возраст | Особенности приобщения к искусству | Задачи родителей |
|---|---|---|
| **От 5 до 7 лет** | Период активного познания.<br>Дети знакомятся с архитектурой зданий, видами росписи, творчеством известных художников (И.И. Шишкин, И.И. Левитан) и композиторов (П.И. Чайковский).<br>Дети знакомятся с видами росписи (Гжель, Хохлома), творчеством известных художников и композиторов.<br>Ребенок учится аргументированно оценивать произведения искусства и выражать свои впечатления связной речью. | Посещайте оперы и балет, совершайте экскурсии в библиотеки |

## Рекомендации для родителей

Для эффективного приобщения к искусству в семье необходимо следовать принципу «лучше меньше, да лучше (основательнее)». Не пытайтесь обойти весь Эрмитаж за один раз. Рассмотрите одну картину, обсудите впечатления, которые она вызывает, составьте рассказ.

Используйте метод «опережающего отражения». Перед походом в театр расскажите сюжет сказки простыми словами, а после этого обязательно проиграйте его с домашними игрушками.

Не водите ребенка в музей или театр насильно или ради «галочки». Если ребенок устал или хочет уйти через десять минут после начала спектакля, лучше завершить визит и для следующего культурного похода более вдумчиво выбрать тему или сюжет. Выбирайте небольшие частные галереи, театры юного зрителя или музейные экспозиции, где экспонаты можно трогать руками. Помните, если вы искренне восхищаетесь или грустите вместе с героем сказки, ребенок копирует эту модель поведения и полюбит культуру, как любите ее вы.

Готовьтесь к посещению музея. Перед походом в музей расскажите ребенку простым языком, куда вы идете и кого там встретите. Например: «В музее живут картины, там нельзя бегать, но можно разглядывать», «В театре актеры будут рассказывать историю без слов». После посещения обязательно обсуждайте уведенное. Поделитесь впечатлениями, слепите или нарисуйте понравившегося персонажа, дома обыграйте сюжет со своими игрушками или вылепленными фигурками. Это переводит пассивное созерцание в активный творческий процесс[163].

## Коротко о важном

Интегрируйте искусство в быт и жизнь семьи. Рассматривайте узоры на морозном окне как графику, слушайте классическую музыку во время

[163] Пантелеева *Л.В. Музей и дети*. / Л.В. Пантелеева. – М. : ИД «Карапуз», 2000. – 256 с.

семейного чтения, стройте из подушек архитектурные сооружения. Сделайте домашнюю библиотеку доступной, разрешив ребенку самостоятельно выбирать книги, даже если он просит прочитать одну и ту же сказку несколько раз.

Культура должна стать естественной средой для семьи, а не исключительным (редким) событием по праздникам, только тогда она станет основой для воспитания гармоничной личности вашего ребенка.

## 4.3.11. Воспитание мальчиков и девочек

***Главные вопросы о воспитании мальчиков и девочек:***
*Особенности познания, эмоций и моторики мальчиков и девочек.*
*Роль отца и матери в формировании идентичности.*
*Рекомендации родителям по учету различий без стереотипов.*

**Пол** – это комплекс общесоматических, репродуктивных, поведенческих и социальных признаков, определяющих индивида как мальчика (мужчину) или девочку (женщину)[164].

**Нравственно-половое воспитание детей дошкольного возраста** – это целенаправленный процесс педагогического взаимодействия, направленный на формирование у ребенка половой идентичности, усвоение им этических норм и правил взаимоотношения между полами, а также на развитие качеств мужественности и женственности на основе общечеловеческих моральных ценностей[165].

Половое воспитание как психолого-педагогический процесс, целью которого является формирование у ребенка правильного представления о роли мужчины и женщины в обществе и семье. А также развитие качеств, присущих данному полу (уверенность и ответственность у мальчиков; нежность и эмпатия у девочек). Необходимо формировать у ребенка навыки взаимодействия между полами на основе взаимного уважения.

Воспитание детей с учетом их половой принадлежности – это процесс формирования мужских и женских черт характера, моделей поведения и социальных ролей. В дошкольном возрасте (от 3 до 7 лет) закладывается фундамент половой идентичности, то есть ребенок осознает

[164] Кондаков И.М. Психология. Иллюстрированный словарь: более 600 ил. и 1700 ст. / И.М. Кондаков. – СПб. ; М. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 508 с.

[165] *Репина Т.А*. Проблема полоролевой социализации детей / Т.А. Репина. – М. : Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004. – 288 с.

себя представителем определенного пола: «Я-мальчик» или «Я-девочка» и начинает активно подражать поведению взрослых, представителям своего пола.

Представление о себе как о мальчике или девочке складывается постепенно: ребенок замечает различия между людьми, относит себя к определенной группе, наблюдает за взрослыми и сверстниками, усваивает слова, правила и ожидания, принятые в семье и обществе. Процесс усвоения представлений о том, как могут вести себя мужчины и женщины, мальчики и девочки, называют полоролевой социализацией.

Половое воспитание рассматривается не как обучение сексуальным аспектам, а как психолого-педагогический процесс, целью которого является формирование у ребенка правильного представления о роли мужчины и женщины в обществе и семье. А также развитие качеств, присущих данному полу (уверенность и ответственность у мальчиков; нежность и эмпатия у девочек). Необходимо формировать у ребенка навыки взаимодействия между полами на основе взаимного уважения.

Мальчика и девочку нельзя воспитывать одинаково. Потому, что они по-разному смотрят и видят, слушают и слышат, по-разному говорят и молчат, чувствуют и переживают. Поэтому взрослым, чтобы дети лучше их понимали, необходимо учитывать индивидуальность ребенка, учитывать это, следовать логике развития ребенка.

В основе воспитания мальчиков и девочек в семье лежит дифференцированный подход, в процессе которого необходимо учитывать биологические различия, влияющие на эмоциональную, познавательную и личностную сферы.

*Особенности развития мальчиков и девочек.*

*Развитие мозга.* Мозг мальчиков и девочек созревает в разные сроки и с разной интенсивностью. У мальчиков активнее работает левое полушарие (отвечающее за логику и анализ), поэтому им часто нужны эксперименты и доказательства. У девочек сильнее развито правое полушарие (эмоциональный интеллект и интуиция), они лучше воспринимают информацию через образы и чувства.

*Темперамент и эмоции*. Мальчикам свойственна большая подвижность, они ярче проявляют негативные эмоции. Девочки, как правило, более восприимчивы к настроению окружающих и раньше начинают говорить.

*Способы познания мира.* Мальчики часто предпочитают активные, исследовательские игры, им важно действовать и самостоятельно находить решение. Девочки склонны к более спокойному, рефлексивному познанию через общение и эмоциональную вовлеченность.

*Реакция на оценку.* Для девочек крайне важно, какое впечатление они производят на окружающих, и качество эмоционального контакта со взрослым.

Мальчиков же больше интересует суть самой работы и детальное объяснение, за что именно их хвалят или ругают.

Для девочки важен *пример матери.* Она формирует у дочери представление о женственности, при обращает ее к семейным ценностям и бытовым навыкам. Отец, в свою очередь, помогает расширить кругозор дочери, поощряет любознательность через совместные занятия (рисование, чтение, прогулки).

Для мальчика *роль отца* особенно значима. Он служит образцом мужественности, помогает формировать целеустремленность, смелость, чувство ответственности и умение защищать. Мать же, как правило, больше фокусируется на развитии эмоциональной устойчивости и умения сопереживать.

Уже в младшем дошкольном возрасте дети отчетливо различают и признают свои полоролевые особенности: я – мальчик, я – девочка. При правильном воспитании в 3–4 года ребенок начинает сознательно различать людей по полу, опираясь при этом на внешние признаки (одежду, длину волос) и деятельность (профессии).

Универсальными ключевыми фигурами в воспитании детей с учетом их полоролевых особенностей, выступают родители. Потенциал семьи в формировании личности девочек и мальчиков дошкольного возраста безграничен. Именно родители, как эмоционально и духовно близкие девочкам и мальчикам люди, имеют непосредственную возможность развивать и укреплять личностные качества каждого ребенка, исходя из его индивидуальных особенностей.

В воспитании ребенка должны одинаково принимать участие как женщины, так и мужчины. Девочки стремятся быть похожими на значимых для них женщин, а мальчики на мужчин, значимых взрослых.

Таким образом, ориентация ребенка на ценности своего пола, прежде всего происходит в семье.

*Особенности воспитания мальчиков*

Мальчики по своей природе часто более активны, импульсивны и менее усидчивы из-за особенностей созревания нервной системы. Поэтому важно ставить задачи по формированию эмоционального интеллекта. Стереотип «мужчины не плачут» вреден. Мальчику нужно позволять чувствовать боль и обиду, рассказывать о своих чувствах.

Помните, что мы часто недооцениваем эмоциональную чувствительность и тревожность мальчиков.

Важна роль отца в воспитании мальчиков. Мальчик подражает мужскому поведению. С детства формируется модель отношения к женщине через отношение отца к матери. Необходима совместная деятельность мальчика с отцом (игры, ремонт, рыбалка). Она формирует чувство ответственности.

Мальчик должен видеть папу с инструментами. Привлекайте сына к «мужским делам»: починить розетку, повесить полку, поменять колесо. Даже если он просто держит фонарик – он чувствует сопричастность[166].

Не забывайте не только рассказывать, но и показывать. Особенно это важно для мальчиков.

Особое внимание следует уделить развитию самостоятельности, умения принимать решения и заботиться о себе.

Используйте «мужские договоренности», когда отец делегирует сыну небольшие зоны ответственности: «Ты теперь отвечаешь за то, чтобы корм кота всегда был полон» или «Помоги мне донести эти сумки, ты же мужчина».

Учите сына эмоциональной независимости, справляться со страхом.

Особое внимание должно быть обращено на формирование умения принимать решения и делать выбор. Мальчик должен понимать связь между выбором и последствиями. Предлагайте выбор. Не «Пора одеваться!», а «Мы идем гулять. Ты наденешь синюю куртку или зеленую?». Это дает чувство контроля над своей жизнью.

Ставьте мальчика в позицию «защитника и помощника». «Какой ты взрослый, помогаешь открыть мне тяжелую дверь!». Это формирует установку на заботу.

*Особенности воспитания девочек*

Девочки обычно раньше начинают говорить, они чувствительны к оценке внешности. Поэтому в воспитании девочки важна оценка не только ее внешности. Хвалите дочь за ум, ловкость, доброту и достижения, а не только за красоту. Если акцент делать только на внешности, во взрослом возрасте она будет искать подтверждение ценности исключительно во внешнем виде.

Позволяя девочке играть в «строителя» или «программиста» (а не только в «принцессу»), родители дают ей попробовать разные социальные роли, развивая независимость[167].

Важны взаимоотношения с отцом. Отношение папы к дочери формирует ее будущую самооценку. Именно отец в семье должен говорить: «Ты принцесса!».

Для девочки важны доверительные, искренние отношения с матерью, беседы с мамой наедине, по душам. Мать должна привлекать дочь к женским домашним делами, передавая ей секреты ведения хозяйства.

У девочек важно развивать крупную моторику. Подойдут для этого подвижные игры, игры с мячом, танцы. А также спортивные кружки для девочек: балет, спортивная акробатика.

---

[166] *Новицкий А*. Как воспитать в мальчике мужественность и ответственность. / А. Новицкий. – М. : АСТ, 2023. – 256 с.

[167] *Эльконин Д.Б.* Психология игры / Д.Б. Эльконин. – М.: Советские учебники, 2025. – 384 с.

Для игр девочкам требуется небольшое пространство. Организуя игровую среду, нужно об этом помнить. Желательно, чтобы все, что может понадобиться для игры было рядом. Девочки обычно в играх осваивают роль мамы, поэтому необходимо, чтобы у них было достаточное количество кукол.

*Общие рекомендации для родителей.*

Важен пример родителей в семье. Распределяйте обязанности справедливо.

Читайте сказки, где герои проявляют разные качества. Обсуждайте с ребенком поступки персонажей. Почему Иван-царевич поступил благородно? Это помогает сформировать нравственные качества: смелость, отвагу и выносливость.

В дошкольном возрасте (3–7 лет) под влиянием взрослых ребенок усваивает моральные нормы, учится подчинять свои поступки этическим эталонам.

Воспитывая ребенка, родителям важно знать и учитывать отличительные особенности мальчиков и девочек. Но прежде всего любому ребенку необходима родительская любовь, безусловное принятие и уважение.

В таблице 48 описаны отличительные особенности мальчиков и девочек и представлена система критериев.

*Таблица 48*

**Особенности мальчиков и девочек**

| Критерий | Девочки | Мальчики |
|---|---|---|
| **Различия в умственной деятельности девочек и мальчиков.** | Быстрее схватывают новый материал;<br>легче усваивают алгоритмы и правила;<br>любят задания на повторение;<br>чаще используют ближнее зрение;<br>воспринимают все более детализировано, мыслят конкретнее и прагматичнее;<br>лучше обучаются последовательно – «от простого к сложному». | Труднее выполняют сложные (многоэтапные) поручения взрослых;<br>им важно понять принцип, смысл задания и труднее воспринимать объяснения “от простого к сложному”;<br>лучше выполняют задания на сообразительность;<br>не терпят однообразия;<br>лучше выполняют задания при ярком свете. |
| **Особенности внимания** | Девочек сильнее развито непроизвольное внимание, их больше привлекает конкретная наглядность. | |

| Критерий | Девочки | Мальчики |
|---|---|---|
| **Формы активации эмоций** | Эмоциональная выразительность девочек высока и легко «считывается» взрослым с лица. К тому же, девочки более легко говорят о том, что они чувствуют- их чувства «вербализированы». Повышенная эмоциональность представительниц женского пола | Мальчики в дошкольном возрасте эмоционально чувствительны и склонны к ситуативной тревожности не меньше, чем девочки, хотя внешне эмоции могут не отражаться на лице; Мальчики подсознательно ждут от взрослого, что он поймет, что они чувствуют |
| **Мотивация деятельности и оценка достижений** | Девочки крайне чувствительны к интонациям, к форме оценки, ее публичности. Для них важно, чтобы ими восхищались в присутствии других детей, родителей. | Для мальчика наиболее значимым является указание на то, что он добился результата в чем-то конкретном: научился здороваться, чистить зубы, конструировать. Каждый приобретенный навык позволяет ему гордиться собой и стремиться к новым достижениям. |
| **Игра и поведение** | Девочкам пространства нужно меньше, но атрибутов для сюжетно-ролевых игр-больше; В социальном поведении девочки характеризуются более высоким уровнем развития таких черт как дружелюбность и контактность. Стремятся к взаимозависимости. Девочки предпочитают собираться маленькими группами, в их играх меньше агрессивности, больше соучастия, там чаще ведутся доверительные беседы и имитируются взаимоотношения взрослых. Игры девочек чаще опираются на ближнее зрение: девочки раскладывают перед собой свои богатства – куклы, лоскутки, бусинки, пуговички – и играют на ограниченном пространстве, им достаточно маленького уголка. | Мальчики более подвижны, больше кричат, бегают; В социальном поведении мальчики характеризуются более высоким уровнем развития таких черт, как агрессивность и доминантность. Стремятся к независимости. Мальчики чаще играют в игры, в которых чем больше народу, тем лучше. |

## Рекомендации для родителей

*Воспитание мальчика* требует учета его природы и возраста: важно направлять его активность, разрешать выражать эмоции и учить ответственности. Главные задачи заключаются в развитии самостоятельности, уважения к людям и мужских качеств.

*Основные правила в воспитании сына*

*Эмоции*: не запрещайте мальчику плакать или бояться, учите его понимать свои чувства.

*Активность*: давайте выход энергии через спорт и подвижные игры, а не через запреты.

*Ответственность*: поручайте домашние дела и давайте право самому принимать решения.

*Пробы и ошибки*: позволяйте сыну ошибаться и самому справляться с последствиями, без лишней критики (ваша задача – обеспечить безопасность и поддержать активность).

*Воспитание девочки* строится на приобщении к ценностям семьи, доброты, заботы, милосердия, а также на развитии эмоционального интеллекта, формировании здоровой самооценки и создании безопасной атмосферы. Ключевые аспекты включают пример родителей, бережное отношение к личным границам и развитие самостоятельности.

*Основные правила в воспитании дочери*

*Принятие эмоций*: нельзя запрещать девочке плакать или сердиться, важно учить ее называть свои чувства.

*Ценность мнения*: слушать дочь и показывать, что ее мысли, чувства, поступки важны для семьи.

*Внешность*: нельзя критиковать внешность, чтобы не заложить комплексы.

*Личные границы*: учить говорить «нет» и защищать свое мнение.

*Право на выбор*: давать возможность самостоятельно выбирать одежду, хобби и друзей.

*Успехи и ошибки*: хвалить за старания и ум, а за ошибки не ругать, давая право на получение опыта.

## Коротко о важном

Помните, что перед вами не просто ребенок, а мальчик или девочка с присущими им особенностями восприятия, мышления, эмоций, поведения. И воспитывать их следует по-разному.

Никогда не сравнивайте мальчиков и девочек, не ставьте одних в пример другим: они разные даже по биологическому возрасту – девочки обычно выглядят старше ровесников-мальчиков. Не забывайте, что мальчики и девочки по-разному видят, слышат, осязают, по-разному воспринимают пространство и ориентируются в нем, а главное – по-разному осмысливают все, с чем сталкиваются в этом мире. И уж, конечно, не так, как мы взрослые[168].

[168] *Еремеева В.Д.* Мальчики и девочки – два разных мира. / В.Д. Еремеева, Т.П. Хризман. – СПб. : Тускарора, 2013. – 160 с.

## 4.3.12. Семейный досуг

***Главные вопросы о семейном досуге:***
*Понятие семейного досуга и его значение.*
*Виды совместной деятельности: игры, чтение, творчество, прогулки.*
*Принципы организации досуга.*
*Рекомендации родителям по выбору активности.*

**Досуг** – это совокупность занятий человека в свободное время, с помощью которых удовлетворяются непосредственные физические, психические и духовные потребности, в основном, восстанавливающего характера, а также специфический социальный способ дальнейшего развития человеческих сил[169].

Семейный досуг – это совместное времяпрепровождение, которое укрепляет отношения, развивает детей и создает яркие воспоминания для всей семьи. Он включает совместные прогулки, путешествия, экскурсии, семейное чтение, различные игры, музицирование, коллекционирование (хобби), домашний театр и разные виды творчество, которые укрепляют отношения между взрослыми и детьми, помогают проявить и поддержать интересы и способности каждого члена семьи. Как правило, это свободное время, которое члены семьи с удовольствием проводят вместе, занимаясь любимыми делами.

Семейные традиции – очень важный момент, который объединяет поколения и помогает найти общий язык на совместных встречах, привить детям базовые ценности, воспитать лучшие человеческие качества.

Досуг является одной из сфер жизнедеятельности человека, оказывающей влияние на развитие личности ребенка. Он является не просто паузой между занятиями, а важнейшим ресурсом. В дошкольном возрасте к досугу можно отнести игру, творчество, общение со сверстниками. Через эти виды деятельности закладываются нравственные качества личности, укрепляется физическое здоровье, формируются такие качества, как любознательность и общительность.

Досуг помогает ребенку познавать мир, учиться новому, чувствовать связь с семьей и традициями. В дошкольном возрасте все виды деятельности (игровая, познавательная, двигательная) переплетаются между собой, поэтому важно, чтобы любое совместное времяпрепровождение несло в себе развивающий смысл[170].

---

[169] *Орлов Г.П.* Культура досуга. / Г.П. Орлов. – М. : Профиздат, 2013. – 80 с.

[170] *Лопачева К.М.* Организация досуговой деятельности детей и подростков в условиях ФГОС: метод. рекомендации. / К.М. Лопачева, И.В. Штанько. – М. : АСОУ, 2016. – 56 с.

Семейный досуг представляет собой поле взаимоотношений ребенка и родителей: наличие времени и выбор совместного занятия в свободное время показывает сформированные особенности детско-родительского взаимодействия[171].

Однако ценность досуга определяется не столько количеством времени, сколько его содержанием и эмоциональной окраской. Именно в моменты свободной игры или совместного творчества у ребенка рождается внутренняя мотивация к познанию, развивается воображение и инициативность. Задача взрослого не задавать рамки для досуга, а стать чутким наставником, предлагая ребенку вариативные способы проведения времени: от чтения сказок и настольных игр до прогулок на природе и простого бытового труда. Важно помнить, что переизбыток организованных занятий так же вреден, как и их полное отсутствие и бессистемность.

Кроме того, досуг является мощным инструментом эмоционального сближения. Совместные переживания радости, удивления или преодоления трудностей во время похода, рисования или игры укрепляют доверие к миру и формируют базовое чувство безопасности. Через досуг ребенок усваивает культурные нормы и семейные ценности не в форме нравоучений, а через живой опыт: участвуя в праздниках, помогая по дому или слушая истории старших, он естественным образом впитывает уважение к труду, природе и близким. Разговаривайте с ребенком о том, что для вас важно, в непринужденной обстановке, а не через нравоучения. Так ребенок с большей долей вероятности примет то, что вы хотите ему донести, и пойдет по жизни с теми установками, которые вы заложите в него в процессе совместного досуга.

Очень многое в совместном общении зависит от родителей: они выступают инициаторами семейных мероприятий, вот только на это не всегда хватает сил. И если будние дни у дошкольников проходят по идентичному сценарию, то вот в выходные дни возможностей для совместного досуга куда больше.

Именно поэтому, стоит выбирать активность, исходя из своих пожеланий и, конечно, детских предпочтений. Если вы не поклонники активного отдыха, можно вместе с дошкольниками приобщаться к искусству: посещать кукольные театры или интерактивные выставки, на которых разрешается трогать экспонаты. С детьми постарше можно сходить в кино или в ботанический сад, почитать интересную книгу вслух, сыграть в настольные игры, раскрасить картину по номерам. Для любознательных детей, интересующихся созданием чего-то собственными руками, отличным видом досуга станут простые безопасные опыты и творческие наборы, соответствующие возрасту, используемые только под непосредственным контролем взрослого. Творческая энергия в этом возрасте отлично реализуется

[171] *Рябкова И.А., Соколова М.С., Яковлева М.А*. Гендерные особенности совместного досуга современных родителей со своими детьми-дошкольниками // Современное дошкольное образование. – 2025. – Т. 19, № 5. – С. 43–50.

на мастер-классах по прикладному творчеству. После любого мероприятия за стаканом сока непременно обсудите увиденное в музее или театре, поинтересуйтесь, что ребенку понравилось, а что нет, какие новые знания он получил.

Если же вы предпочитаете активный отдых, стоит обратить внимание на освоение новых видов спорта. С малышами можно попробовать игры с мячом, попрыгать на батутах или же посетить веревочные городки в парках. Дошкольники уже в силах преодолевать вместе с вами большие расстояния на велосипедах, кататься на роликах, самокатах, коньках, лыжах, санках. Воспоминания о том, как папа впервые помог проехать сто метров на велосипеде или как мама поддерживала, когда малыш впервые встал на коньки, останутся с ребенком на всю жизнь.

Главное, чтобы ваше желание провести время вместе, было искренним, тогда даже совместная сервировка стола для завтрака или редкие прогулки во дворе смогут зарядить положительными эмоциями и сблизить всех домочадцев[172].

### Рекомендации для родителей

Главный секрет идеального семейного досуга – фокус на качестве общения, а не на количестве потраченных денег. Совместный отдых должен сближать, дарить радость и позволять каждому члену семьи чувствовать себя нужным и услышанным.

*Правила организации семейного досуга*

Учитывайте возраст и интересы каждого. Старшему дошкольнику будет скучно в песочнице, а трехлетний малыш лекцию в музее. Ищите компромиссы.

Привлекайте детей к планированию. Устройте семейный совет. Пусть каждый предложит свой вариант отдыха на выходные, а затем вы вместе выберете лучший.

Внедряйте семейные традиции. Пусть это будет семейное чтение по вечерам, субботний ужин, воскресный пикник в парке или день настольных игр. Традиции дают детям чувствоуверенности, стабильности, безопасности.

Убирайте гаджеты. Договоритесь, что во время семейного отдыха телефоны используются только для редких общих фото. Это время для живого общения.

Оптимизируйте ожидания. Не стремитесь к идеальной картинке из соцсетей. Если что-то пошло не по плану (пошел дождь, закрылось кафе), превратите это в веселое приключение.

---

[172] *Близникова Е.* Времени нет: как разнообразить семейную рутину, если каждая минута на счету / Е. Близникова // Семья и школа: [сетевое издание] / Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования. – 2022. – URL: https://clck.ru/3UowiC

### Коротко о важном

Выделите время на общение с семьей. Расскажите детям, как прошел ваш день, что порадовало, а что огорчило. Предложите поделиться своими мыслями, при этом будьте внимательны к ним.

Общайтесь с детьми не только дома. Узнать, что интересного произошло за день можно по пути домой.

Привлекайте детей к домашним делам. Дети будут чувствовать, что им доверяют.

Введите вечерний ритуал. Это может быть совместный просмотр короткой серии мультсериала или чтение книги.

Планируйте выходные. Используйте свободный день для совместных прогулок или походов, настольных игр или мастер-классов.

## 4.3.13. Семейное чтение

***Главные вопросы о семейном чтении:***
*Понятие семейного чтения и этапы приобщения к книге.*
*Значение чтения вслух и обсуждения прочитанного.*
*Критерии выбора книг по возрасту и качеству.*
*Рекомендации родителям по ежедневному чтению и созданию домашней библиотеки.*

**Чтение** – это процесс восприятия и воспроизведения вслух или про себя написанного текста[173].

**Семейное чтение** – одна из важнейших и доступных форм семейного досуга, которая сочетает в себе отдых, познание и эмоциональное общение. В отличие от многих других видов досуга, чтение не требует специального оборудования или подготовки, но при этом оказывает глубокое развивающее воздействие на ребенка[174].

*Семейное чтение* – это совместная деятельность родителей и детей, включающая не только процесс озвучивания текста, но и диалог содержанию, обмен мнениями, переживаниями и нравственную оценку во время общего переживания сюжета.

В семье формируется интерес к книге и воспитывается читательский вкус. При этом путь к осознанному и вдумчивому читателю начинается задолго

[173] *Азимов Э.Г.* Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам) / Э.Г. Азимов, А. Н. Щукин. – М. : Издательство ИКАР, 2009. – 448 с.

[174] *Тихомирова И.И.* Психология детского чтения от А до Я: методический словарь-справочник для библиотекарей / И.И. Тихомирова. – М. : Школьная библиотека, 2004. – 240 с.

до того, как малыш самостоятельно разберет первое слово. Этот путь делится на три важнейших этапа, каждый из которых имеет свои задачи, методы и, что особенно важно, свою роль для библиотеки как надежного помощника родителей.

В процессе семейного чтения литература становится моделью реальности и тренажером для эмпатии. Через поступки героев ребенок учится понимать сложные социальные механизмы в безопасной обстановке: на страницах книги можно пережить расставание, радость от встреч, решить сложные моральные задачи или совершить ошибку без реальных последствий. Ребенок учится сопереживать, анализировать причинно-следственные связи и прогнозировать поступки других людей. Это позволяет заранее прожить сценарии взрослой жизни, подготовив психику к будущим вызовам.

Путь к осознанному и вдумчивому читателю начинается задолго до того, как малыш самостоятельно разберет первое слово. Путь ребенка к книге начинается задолго до того, как он научится складывать буквы в слоги. От рождения до школы чтение проходит несколько качественно разных этапов, каждый из которых имеет свои уникальные задачи, методы и ожидаемые результаты[175]. Понимание этих возрастных особенностей помогает родителям не форсировать события, а бережно и эффективно сопровождать ребенка, превращая знакомство с книгой в радостное и естественное приключение.

Ознакомление с художественной литературой осуществляется с помощью литературных произведений разных жанров, начиная с самого раннего возраста. Именно художественное слово вызывает у ребенка эмоциональную реакцию, а затем появляется и интерес к слушанию литературных и фольклорных произведений. При этом особую роль в жизни дошкольника играет чтение сказки.

В дошкольном возрасте необходимо учить детей слушать сказки, а также следить за развитием действия в сказке, сочувствовать положительным героям. Очень важно обращать внимание детей на образный язык сказок, рассказов, стихотворений, привлекая дошкольников к повторению запомнившихся им отдельных слов, выражений, песенок персонажей. Даже если они повторяют интонации взрослого, это закладывает основы для дальнейшего самостоятельного развития интонационной выразительности в более старшем возрасте.

Народные сказки, песенки, потешки, загадки дают образцы ритмической речи, знакомят детей с красочностью и образностью родного языка. Для чтения детям младшего дошкольного возраста рекомендуются небольшие произведения, которые воспитывают у маленьких слушателей чувство

[175] Методические рекомендации Роль семейного чтения в жизни современной семьи и ребенка / ГУК «Пинская районная централизованная библиотечная система», отдел маркетинга, социокультурной деятельности и методической работы ; сост. К.Е. Шелегович, ред. О.М. Антончук. – Пинский район, 2025. – 24 с.

симпатии, умение эмоционально откликаться на прочитанное. Ребенок легко запоминает такие образы из народных сказок, как «петушок – золотой гребешок», «козлятушки-ребятушки», «коза-дереза» и др. В песенках и стихотворениях несложное содержание, близкое личному опыту ребенка, выражено в простой, доступной форме: смежная рифма, короткие стихотворные строчки. Дети, повторяя их, улавливают созвучность, музыкальность стиха[176].

*В младенческом возрасте (от рождения до 1 года)* чтение формирует эмоциональный контакт со взрослым. Ребенок может не понимать смысла слов, но улавливает ритм и интонации. Чтение становится ритуалом, который укрепляет связь между ребенком и родителями. В этот период ребенок хорошо воспринимает ритмичные тексты пестушек, потешек, коротких стихотворений с четким ритмом. Родителям можно зачитывать или проговаривать тексты малых форм фольклора «Как у нашего кота...», «Киска, киска, киска, брысь!..», «Курочка», «Наши уточки с утра...», «Еду-еду к бабе, к деду...», «Большие ноги...», «Пальчик-мальчик...», «Петушок, петушок...», «Пошел кот под мосток...», «Радуга-дуга...»[177]. Задача родителя – не столько прочитать, сколько пропеть, проговорить с выражением, сопровождая чтение улыбкой и ласковыми прикосновениями.

*В раннем возрасте (от 1 года до 3 лет)* ребенок начинает активно овладевать речью, его мир стремительно расширяется, а книга становится окном в это большое пространство. Чтение превращается из эмоционального фона в диалог между ребенком и родителем.

Малыш начинает указывать пальчиком на иллюстрации, узнает знакомых персонажей, повторяет звуки и простые слова. В этом возрастном периоде закладываются основы внимательного слушания и понимания простых причинно-следственных связей. Книги для этого периода должны быть простыми по сюжету, с крупными, яркими и понятными иллюстрациями. Лучше всего подходят истории о повседневной жизни, например, русские народные сказки: «Заюшкина избушка» (обраб. О. Капицы), «Как коза избушку построила» (обраб. М.А. Булатова), «Кот, петух и лиса» (обраб. М. Боголюбской), «Лиса и заяц» (обраб. В. Даля), «Маша и медведь» (обраб. М.А. Булатова), «Снегурушка и лиса» (обраб. А.Н. Толстого); малые формы фольклора: «А баиньки-баиньки», «Бежала лесочком лиса с кузовочком...», «Большие ноги», «Водичка, водичка», «Вот и люди спят», «Дождик, дождик, полно лить...», «Заяц Егорка...», «Идет коза рогатая», «Из-за леса, из-за гор...», «Катя, Катя...», «Кисонька-мурысонька...», «Наша Маша маленька...», «Наши уточки с утра», «Огуречик, огуречик...», «Ой ду-ду, ду-ду, ду-ду! Сидит ворон

---

[176] *Ушакова О.С.* Воспитание у старших дошкольников интереса и любви к чтению художественной литературы: программа и методика. / О.С. Ушакова. – М. : Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2021. – 136 с.

[177] Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

на дубу», «Поехали, поехали», «Пошел котик на Торжок...», «Тили-бом!...», «Уж ты, радуга-дуга», «Улитка, улитка...», «Чики, чики, кички...». Важно, чтобы в тексте встречались повторяющиеся фразы и звукоподражания – это помогает ребенку запоминать слова и активно включаться в процесс. Взрослому важно активно включаться в процесс чтения, показывая и комментируя прочитанное, а не просто произнося текст.

*В дошкольном возрасте (3-7/8 лет)* начинается самый насыщенный период для приобщения к книге. Ребенок превращается из пассивного слушателя в настоящего исследователя, активизируется его мышление и воображение. Книга становится инструментом нравственного воспитания и инструментом познания мира. Круг чтения резко расширяется: от народных сказок и коротких рассказов с моралью до более сложных сюжетов, серийных историй и первых энциклопедий. Очень важно, чтобы взрослый не просто читал, а обязательно обсуждал прочитанное. Вопросы вроде «Почему герой так поступил?», «Как бы ты поступил на его месте?», «Чему нас научила эта история?» превращают пассивное слушание в активную мыслительную деятельность[178]. Именно в дошкольном возрасте закладывается привычка не просто поглощать текст, а осмысливать его, выражать свое отношение, фантазировать и придумывать собственные продолжения. Можно читать с ребенком сказки народов мира: «Госпожа Метелица» из сказок братьев Гримм; «Желтый аист»; «Златовласка»; «Летучий корабль»; «Рапунцель»; литературные сказки: Андерсен Г.Х. «Оле-Лукойе», «Соловей», «Стойкий оловянный солдатик», «Снежная Королева», «Русалочка»; Гофман Э.Т.А. «Щелкунчик и мышиный Король»; Киплинг Дж. Р. «Маугли», «Кошка, которая гуляла сама по себе»; Кэррол Л. «Алиса в стране чудес»; Линдгрен А. «Три повести о Малыше и Карлсоне»; Нурдквист С. «История о том, как Финдус потерялся, когда был маленьким»; Поттер Б. «Сказка про Джемайму Нырнивлужу»; Родари Дж. «Путешествие Голубой Стрелы»; Топпелиус С. «Три ржаных колоска»; Эме М. «Краски»; Янссон Т. «Шляпа волшебника»[179]. Взрослый в этот период становится компаньоном по чтению и активным собеседником для обсуждения сюжета книг.

### Рекомендации для родителей

*Показывайте ребенку личный пример.* Если чтение входит в образ жизни взрослых членов семьи, ребенок это улавливает и впитывает. Невозможно привить любовь к книге, если сами родители проводят все свободное время у экранов гаджетов.

---

[178] Роль библиотеки в формировании семейного чтения : методические рекомендации в помощь библиотекарям / Централизованная библиотечная система города Сарапула, Центральная городская библиотека им. Н.К. Крупской ; сост. Л.А. Коновалова, О.А. Мымрина. – Сарапул, 2024. – 26 с.

[179] Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

*Поддерживайте традицию семейного чтения.* Чтение должно быть ежедневной привычкой, пусть даже непродолжительной, но обязательно в комфортной обстановке, без спешки и принуждения.

*Обсуждайте содержание книг.* Чтение без разговора о прочитанном теряет свою развивающую силу и из осмысленной совместной деятельности превращается в механическую процедуру. Задавайте ребенку вопросы о прочитанном, обсуждайте чувства персонажей и самого ребенка. Например, спросите у ребенка «Почему герой поступил именно так? А как бы ты сделал?» или «Можно ли злому герою стать добрым и что для этого можно сделать?».

**Коротко о важном**

Семейное чтение — это традиция совместного чтения книг вслух и их последующего обсуждения в кругу семьи. Это полезное занятие объединяет взрослых и детей, помогает передавать важные жизненные ценности и укрепляет эмоциональную связь между близкими людьми.

*Предоставляйте ребенку свободу выбора***.** Не навязывайте книги, которые кажутся вам «полезными» или «классическими», если они не вызывают у ребенка отклика. Водите его в библиотеку или книжный магазин, давайте возможность полистать, рассмотреть обложки, выбрать то, что привлекло его внимание.

*Используйте библиотеку как ресурс для развития ребенка и пространство вдохновения.* Посещение библиотеки может стать настоящим приключением для дошкольника. Там он видит множество книг, учится ориентироваться в их многообразии. Кроме того, атмосфера библиотеки, где все вокруг читают и любят книги, оказывает мощное воспитательное воздействие. Превратите посещение библиотеки в семейную традицию. Выбирайте книги, совместно обсуждайте их, учите ценить художественную литературу, знакомьте с творчеством детских писателей, иллюстраторов детской книги.

## 4.3.14. Семейный туризм

***Главные вопросы о семейном туризме:***
*Понятие и цели семейного туризма.*
*Принципы подготовки похода.*
*Организация активности на привалах с учетом возраста детей.*
*Рекомендации родителям по организации семейного туризма.*

**Семейный туризм** – это организованные родителями совместные поездки, экскурсии, туристические прогулки и несложные походы за пределами привычного места пребывания, в которых отдых,

движение и познание соединяются с общением семьи, а маршрут, продолжительность, темп и содержание деятельности подбираются по возрасту, состоянию здоровья и опыту ребенка. При этом безопасность и удовлетворение базовых потребностей ребенка имеют приоритет перед дальностью, спортивным результатом и количеством посещенных объектов[180].

Семейный туризм способствует установлению эмоционального контакта между членами семьи, взаимопониманию, сотрудничеству между родителями и детьми, обеспечивает естественные условия для расширения социокультурного опыта ребенка и его общего развития. Совместные походы развивают любознательность, приобщают к удивительному миру природы родного края и страны в целом, воспитывая ценностное отношение к окружающей действительности.

Польза семейного туризма появляется и становится значимой для развития и воспитания ребенка, если взрослый учитывает его особенности, выбирает посильную нагрузку, создает эмоционально благополучную атмосферу.

Семейная поездка или прогулка оказывает следующее влияние на семейное воспитание:

– поддерживает *интерес к движению* и разнообразным формам пребывания на свежем воздухе;

– расширяет *представления о природе, истории и культуре родного края*;

– создает *ситуации сотрудничества*: вместе выбирать цель, собирать вещи, сверяться с маршрутом, заботиться о месте отдыха;

– формирует *элементарную культуру безопасности* – умение выполнять договоренности, сообщать об усталости и дискомфорте, обращаться к взрослому за помощью;

– – укрепляет *семейные связи,* благодаря общим впечатлениям, разговорам и совместно решенным задачам.

Дошкольника не следует готовить к самостоятельному «выживанию» в природной среде. Его опыт строится вокруг безопасного действия вместе со взрослым: заметить риск, остановиться, позвать на помощь, выполнить понятную инструкцию. Ответственность за оценку маршрута, погоды, снаряжения и состояния ребенка остается у взрослого.

При подготовке туристического маршрута *начинайте с цели*. Для дошкольника лучше одна понятная цель: увидеть реку, пройти экологическую тропу, посетить музей-усадьбу, устроить семейный пикник.

---

[180] *Завьялова Т.П.* Теоретические и методические основы организации различных видов деятельности детей. Туризм в детском саду : учебное пособие для среднего профессионального образования. 2-е изд., испр. и доп. / Т.П. Завьялова. – М. : Юрайт, 2021. – 228 с.

*Планируйте запасной вариант*. Заранее определите точки отдыха, туалеты, укрытие от непогоды, связь, транспорт и возможность быстро закончить маршрут.

*Проверяйте условия.* Уточните прогноз погоды, ограничения территории, пожароопасный режим, сведения о клещах, доступность воды и медицинской помощи. Для сложных и многодневных маршрутов необходимо уточнить наличие требований к регистрации туристской группы и рекомендации МЧС России.

*Сообщите близким.* Оставьте маршрут, состав группы и предполагаемое время возвращения. Телефон должен быть заряжен; полезны внешний аккумулятор, офлайн-карта и записанные номера экстренной связи.

*Оцените состояние ребенка.* Поездку переносят при недомогании, выраженном недосыпе, неблагоприятной погоде или если взрослый не может обеспечить постоянное наблюдение.

*Рюкзак ребенка* – способ участия в подготовке к походу. В детский рюкзак кладут только легкие личные вещи. Универсальной нормы в килограммах для всех дошкольников нет – допустимость нагрузки оценивают по возрасту, телосложению, здоровью, длительности и рельефу маршрута. Если меняются осанка и походка, ребенок жалуется на давление лямок, боль или быстро устает, взрослый берет у ребенка рюкзак и несет его сам. Основной запас воды, еды, аптечку и общее снаряжение несут взрослые.

Во время всего маршрута ребенок должен оставаться *в пределах видимости* и слышимости взрослого, у дороги, воды, обрыва, костра и других опасных зон взрослый находится рядом и физически ограничивает доступ.

*Темп задается по участнику похода с самым медленным темпом*. Остановка нужна при жалобах на боль, головокружение, тошноту, озноб, перегрев, сильную жажду, одышку, если у ребенка наблюдается необычная вялость или резкая перемена поведения. Переключение внимания уместно только при легкой скуке; признаки физического неблагополучия требуют отдыха, оценки состояния и при необходимости завершения маршрута.

Желательно сделать ребенка *активным участником* прогулки, похода или поездки, включать его в безопасные дела, например, проследить маршрут по карте вместе со взрослым, выбрать место для привала из предложенных вариантов, разложить посуду, собрать свой мусор.

*Сохраняйте режим.* Для малыша предусматривают сон и спокойный отдых в безопасных условиях, но не оставляют его одного в палатке, автомобиле, у воды или костра.

Туризм служит надежным средством укрепления здоровья. Сочетание всех основных составляющих полноценного отдыха (двигательной активности, благотворного воздействия природных факторов, познавательности, разнообразия впечатлений, общения с новыми людьми и т.п.) делают туризм

одной из самых привлекательных и полезных форм проведения выходных дней и семейного отпуска.

Продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений (ходьбы, бега, прыжков, передвижений на велосипеде) способствует совершенствованию такого ценного оздоровительного качества, как выносливость. Именно это качество в сочетании с закаливанием обеспечит формирование механизмов эффективной профилактики массовых сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний.

Родители без труда определят соответствие характера физической нагрузки возможностям своего ребенка. Расстояние само по себе не определяет посильность маршрута – важны рельеф, покрытие, погода, набор высоты, остановки, масса вещей и привычная активность ребенка. Первый маршрут делают короче привычной продолжительной прогулки и увеличивают нагрузку постепенно, ориентируясь на состояние ребенка во время пути и после возвращения.

Хороший маршрут заканчивается тогда, когда у ребенка еще сохраняются силы и интерес. Отказ продолжать путь, боль, изменение походки, многократные просьбы остановиться, необычная раздражительность или заторможенность – основания уменьшить нагрузку, а не испытывать волю.

Совместные походы и поездки расширяют кругозор ребенка, формируют первичные представления об истории родного края, традициях и культуре народа. В семейном походе дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу, видят свою отдачу. Именно в походе сам по себе возникает тот духовный контакт между взрослыми и детьми, о котором многие родители мечтают.

## Рекомендации для родителей

*Планируйте маршрут вместе.* Покажите ребенку фотографии места назначения, обозначьте цель и простые правила.

*Оставляйте право сократить маршрут.* Изменение плана из-за усталости или погоды – ответственное решение, а не неудача.

*Берите только нужное*, но не отказывайтесь от средств связи. Гаджет взрослого – часть безопасности; фотоаппарат или планшет ребенку дают дозированно, если это поддерживает наблюдение, а не заменяет саму поездку.

*Готовьте заранее*. Подходящую ребенку воду, еду, лекарства, средства гигиены и базовую аптечку готовят заранее.

*Обсудите впечатления.* После возвращения спросите ребенка, что ему понравилось, что было трудно и что нужно изменить в следующей поездке.

*Продумывайте походный досуг.* Заранее подумайте, в какие игры будете играть, какие песни петь или разучивать. Прочтите легенды о посещаемых местах, изучите местную флору и фауну, ознакомьтесь с достопримечательностями, чтобы вам было, чем удивить, заинтересовать и порадовать ребенка.

*Собираем вместе походный рюкзачок ребенка*

Содержимое детского рюкзака в походе включает воду, перекус, дождевик и личные вещи. Общий вес ноши ребенка не должен превышать 10% его собственного веса (для дошкольников – только легкие личные вещи).

*Вода:* фляга или поилка с питьевой водой.

*Перекус:* сухофрукты, орехи или злаковые батончики.

*Комплект для питания:* кружка, ложка, миска (в чехле и по возрасту).

*Головной убор:* панама или кепка от солнца.

*Дождевик:* легкий плащ или куртка.

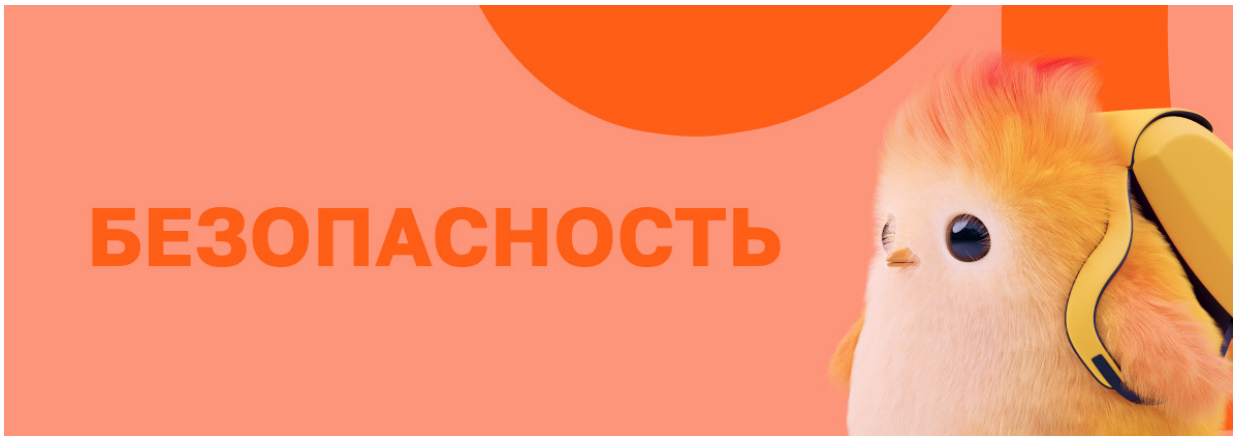
*Теплая одежда:* флисовая кофта, легкий свитер или куртка на случай похолодания.

*Смена белья:* запасные носки и футболка.

## Коротко о важном

Семейный туризм – это совместные поездки, прогулки и походы детей и взрослых, которые дают ребенку опыт познания окружающего мира, общения, сотрудничества и посильной самостоятельности. И самое важное – укрепляют семью, позволяют расширить круг семейных традиций.

Маршрут, продолжительность и нагрузку необходимо выбирать с учетом возраста, состояния здоровья и возможностей ребенка. Взрослые заранее оценивают риски, обеспечивают безопасность и сохраняют привычные потребности ребенка в сне, питании, отдыхе и движении. Ценность семейного путешествия определяется не дальностью маршрута, а совместными впечатлениями, эмоциональной поддержкой и участием ребенка в общем деле.




## 4.4. Безопасность

В соответствии с Федеральным законом «О безопасности»[181], **безопасность** – это *состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства* от внутренних и внешних угроз, а также минимизации рисков возникновения опасности. При этом жизненно важные интересы понимаются как совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и прогрессивное бытие личности, общества, государства.

**К основным объектам (или субъектам) безопасности относятся:** *личность* – ее права и свободы, *общество* – его материальные и духовные ценности, *государство* – его конституционный строй, суверенитет, территориальная целостность.

**Основы культуры безопасности личности** начинают формироваться в первые годы жизни человека. В общении с воспитывающими взрослыми и в играх со сверстниками, в процессе слушания сказок и стихотворений, просмотра мультфильмов и детских телепередач, во время прогулок, экскурсий и семейных путешествий ребенок постигает «азы безопасного поведения»: что можно делать, а что нельзя; что такое хорошо и что такое плохо; как нужно себя вести в разных ситуациях, чтобы не навредить своему здоровью, телу и настроению (эмоциональному состоянию); какие правила и нормы поведения приняты в нашем обществе, в своей культуре; какие правила и нормы бытуют в других обществах и культурах; как избегать опасностей и как просить о помощи: к кому, в каких случаях и как именно можно обращаться.

Помимо базовых основ безопасности личности, ребенок получает *начальные представления о безопасности общества и государства*. Обычно дети старшего дошкольного возраста уже знают, что: у каждого государства есть границы, которые охраняются пограничными службами; природные

[181] Федеральный закон от 28.12.2010 № 390-ФЗ «О безопасности»

ресурсы (вода, лес, нефть, природный газ, минералы) подлежат бережному и рациональному использованию; значимые объекты искусства и культуры надежно хранятся в музеях, выставочных залах, галереях, коллекциях, библиотеках (при этом они доступны для ознакомления гражданами нашей страны и туристами из других стран); все образованные и воспитанные люди стараются соблюдать нормы этикета, правила дорожного движения, умеют работать в команде, соблюдают технику безопасности на работе, в бытовой жизни, во время отдыха.

Ни в одном виде деятельности, как и в самом течении человеческой жизни, невозможно достичь абсолютной безопасности. Следовательно – любая деятельность, как и жизнь человека, потенциально опасна. Но это не означает необходимость изоляции от внешнего мира во избежание опасностей и угроз. Напротив, одна из важнейших жизненных стратегий каждого человека – активно осваивать окружающий мир, не бояться на этом пути трудностей и препятствий, смело принимать «вызовы», предвосхищать опасности, находить выход из сложных ситуаций и при этом «творить самого себя».

## 4.4.1. Психологическая безопасность

***Главные вопросы о психологической безопасности:***
*Что включает психологическая безопасность ребенка.*
*Как связаны безопасность, эмоциональное благополучие и отношения со взрослыми.*
*Как обучать ребенка безопасному поведению.*
*Какие действия родителей поддерживают чувство защищенности.*

**Психологическая безопасность** – состояние защищенности человека от угроз его психическому здоровью, которое основывается на уверенности в принятии и уважении, сохранении личных границ. Психологическая безопасность обусловлена стремлением личности сохранить собственную социальную значимость, не потерять уважение и не нанести кому-либо вреда; предполагает чувство защищенности от психологического насилия и удовлетворение основных потребностей[182].

Вопросы о психологической безопасности в раннем и дошкольном возрасте не сводятся к защите ребенка от потенциально опасных ситуаций, которые возникают в повседневной жизни. Крайне важным является

[182] Формирование и поддержание психологической безопасности образовательной среды: Учебно-методическое пособие / Под ред. О.А. Ульяниной. – М. : МГППУ, 2022. – 180 с.

обеспечение *психологической безопасности ребенка* – таких условий его жизни и общения, при которых отсутствуют психологическое насилие, унижение, запугивание и отвержение, а отношения со значимыми взрослыми и сверстниками позволяют ребенку чувствовать себя защищенным, обращаться за помощью, выражать эмоции и проявлять инициативу без страха быть высмеянным или наказанным. В образовательной среде ДОО психологическая безопасность поддерживается уважительным взаимодействием, личностно-доверительным общением, предсказуемыми правилами, доступностью и своевременностью помощи взрослого. Важно, чтобы родители (законные представители) старались создавать дома такие же условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие и психологическую безопасность ребенка (и всех членов семьи).

*Чувство безопасности и защищенности* появляется у ребенка не только тогда, когда усилиями взрослых он огражден от переживаний и отрицательных эмоций, а в тех случаях, когда он может переживать разные чувства, получая понимание и поддержку со стороны значимых взрослых.

*Эмоциональное благополучие* – близкое термину «психологическая безопасность», но не тождественное понятие, которое определяется как переживание ребенком состояния эмоционального комфорта и благополучия. Оно отражается в общем позитивном эмоциональном фоне обстановки (уклада), в открытости ребенка к окружающей действительности, в адекватном отношении ребенка к себе, оценке своих возможностей и достижений[183].

Психологическая безопасность является одним из условий эмоционального благополучия и состоит из множества компонентов.

*Безопасность отношений.* Ребенок знает, что взрослый откликнется на плач, страх, растерянность или просьбу о помощи, не будет высмеивать чувства или сравнивать с другими, не станет использовать физические наказания или угрожать отказом от доброжелательного отношения. Требования взрослого понятны и посильны ребенку, сопровождаются кратким объяснением.

*Предсказуемость и устойчивость.* Режим, семейные правила и типичные реакции взрослых понятны и привычны ребенку. Если какое-то событие резко меняет привычный уклад жизни или взрослый реагирует на ситуацию непривычным способом, – это пугает ребенка и лишает его ощущения безопасности. Предсказуемость снижает чувство тревоги и неопределенности, поэтому предстоящие важно заранее объяснять, комментировать изменения доступными словами и примерами.

---

[183] *Изотова Е.И.* Критериальное поле и диагностические инструменты определения эмоционального благополучия детей дошкольного возраста в семье и образовательной организации / Е.И. Изотова, И.А. Бурлакова, О.В. Никифорова, Н.С. Коршунова // Психолого-педагогические исследования. – 2024. – Т. 16. № 3. – С. 122–140 (исследование выполнено в ФГБНУ «ИРЗАР» в рамках проекта «Психолого-педагогические и организационные условия формирования безопасной образовательной среды современной дошкольной образовательной организации»).

*Уважение телесных и личных границ.* Нужно учить ребенка различать безопасные и небезопасные прикосновения, говорить «нет», отходить, громко звать на помощь и обязательно рассказывать доверенному взрослому о ситуации, которая напугала его или смутила.

*Доступная среда.* Пространство должно соответствовать возрасту и индивидуальным особенностям ребенка, позволять ему свободно играть и выбирать занятие по интересам, желаниям, способностям.

*Безопасность общения со сверстниками.* Взрослый не оставляет без внимания насмешки, исключение из игры, угрозы и физическую агрессию. Он помогает ребенку осознать происходящее, прекращает опасное действие, восстанавливает границы и обучает детей приемлемым способам разрешения конфликта.

О возможном психологическом неблагополучии может свидетельствовать не отдельная эмоция, а устойчивое изменение состояния и поведения. Будьте внимательны, если ребенок заметно избегает определенного человека или конкретного места, часто жалуется на боль без установленной медицинской причины, становится необычно замкнутым или агрессивным, регулярно плохо спит, перестает играть, проявляет выраженный страх ошибки. При стойких изменениях поведения необходимо внимательно наблюдать за ребенком, иногда целесообразно обратиться к педагогу-психологу или детскому психологу.

Таблица 49 отражает направления поддержки, которую взрослый может оказать ребенку на каждом возрастном этапе, чтобы обеспечить его эмоциональный комфорт, благополучие и психологическую безопасность.

*Таблица 49*

**Психологическая безопасность на разных возрастных этапах**

| Возраст | Что обеспечивает взрослый | Что постепенно осваивает ребенок |
|---|---|---|
| **Младенческий возраст** | Своевременный и устойчивый отклик на сигналы неблагополучия; бережный телесный контакт; предсказуемый уход; защита от перегрузки. | С помощью взрослого успокаивается, выражает потребности, узнает близких и ожидает их отклика. |
| **1–3 года** | Простые и постоянные границы; называние эмоций; помощь в успокоении; возможность безопасного исследования пространства. | Показывает или говорит, что ему страшно, больно или неприятно; начинает выполнять короткое простое правило. |
| **3–5 лет** | Короткие объяснения; простые и понятные правила; право отказаться от нежелательного контакта; помощь в первых конфликтах. | Называет основные чувства; говорит «нет» и зовет на помощь; выполняет простую последовательность из двух-трех действий для обеспечения своего комфорта и безопасности. |

| Возраст | Что обеспечивает взрослый | Что постепенно осваивает ребенок |
|---|---|---|
| **5–7(8) лет** | Обсуждение разных вариантов ситуации; регулярные повторения; поддержка самостоятельности без передачи ребенку взрослой ответственности. | Может объяснить, что его насторожило; выбирает безопасное действие из знакомых вариантов; сообщает взрослому о нарушении границ; следует плану безопасного поведения под руководством взрослого. |

*Культура безопасности* осваивается ребенком в доступной ему деятельности и во взаимодействии со значимым взрослым[184]. Задача взрослого – не напугать ребенка опасными последствиями, а предложить для практического освоения несколько понятных и выполнимых способов действия для каждой потенциально опасной ситуации. Освоение правил безопасного поведения проводится без неожиданных «проверок», постановочного нападения, натуралистичных подробностей. Ребенку заранее сообщают, что сейчас будет происходить, и после проживания смоделированной ситуации обсуждают его состояние. Поученные знания о безопасности переводятся в опыт безопасного поведения через наблюдение, обсуждение, игру и практическое действие. Стоит воздерживаться от чрезмерного использования игровых сценариев поведения в опасных ситуациях. Такие форсированные тренировки размывают и даже нивелируют у ребенка чувство опасности, превращая серьезную задачу в игру.

В то же время нужно помнить, что для безопасного поведения самого ребенка есть ограничения. Во время реальной чрезвычайной ситуации ребенок должен следовать указаниям ответственного взрослого и выполнять заранее освоенные действия. Формулировки о «самоспасении» и необходимости рассчитывать прежде всего на собственные силы для дошкольника некорректны: его возможности ограничены возрастом, а обеспечение безопасности остается обязанностью и ответственностью взрослых.

Возрастные границы в контексте психологической безопасности условны: темп и ситуация развития, возможности, опыт и особые образовательные потребности детей различаются.

## Рекомендации для родителей

Используйте *короткие, точно повторяющиеся (одинаковые) формулировки правил* и сами показывайте безопасные способы действий.

*Не высмеивайте страх, плач и ошибки*; не угрожайте уходом, отказом от любви, полицией, врачом или «чужим дядей».

[184] Семейное воспитание в условиях новой социальной реальности: отечественный и зарубежный опыт: коллективная монография / под ред. И.А. Лыковой, А.А. Майера. – М. : ФГБНУ «ИИДСВ РАО», 2022. – 214 с.

Определите вместе с ребенком *круг доверенных взрослых* и несколько мест, где можно получить помощь.

*Обсуждайте потенциально опасные ситуации и формируйте навыки поведения* в ситуациях риска или угрозы: потерялся, почувствовал запах дыма, услышал сигнал эвакуации, получил тревожащее сообщение.

*Обсуждайте спокойным тоном и понятным языком* возможные риски и опасности, направляя внимание ребенка на необходимые действия, а не пугающие детали и подробности.

### Коротко о важном

Отрицательные эмоции нормальны и естественны. Ребенок учится справляться с ними, находясь под защитой взрослого. В то же время для ребенка небезопасны унижение, запугивание, отвержение, непредсказуемость и отсутствие доступной помощи от взрослого. Главное, что может сделать взрослый для обеспечения психологической безопасности ребенка: создать комфортную, предсказуемую и эмоционально благополучную атмосферу в семье и обеспечить ребенку чувство защищенности.

Навыки безопасного поведения формируются через спокойное, но очень четкое и понятное объяснение, показ и повторение – без перекладывания на ребенка ответственности за ситуацию. Результатом такой воспитательной работы является система простых и понятных для ребенка правил, которые он осознанно принимает и которым следует в своей жизни.

## 4.4.2. Безопасность дома

***Главные вопросы о безопасности дома:***
*Понятие безопасности и основные принципы.*
*Основные источники опасности.*
*Возрастные подходы к обучению правилам.*
*Рекомендации родителям по созданию безопасного домашнего пространства.*

**Безопасность ребенка дома** – это состояние защищенности его жизни, здоровья и благополучия в домашней среде, обеспечиваемое устранением или снижением бытовых рисков, ответственным присмотром взрослых, организацией безопасного пространства и постепенным формированием у ребенка соответствующих возрасту способов распознавания опасности, обращения за помощью и безопасного поведения[185].

[185] *Тимофеева Л.Л.* Концепция формирования культуры безопасности у детей дошкольного и младшего школьного возраста: дис. д-ра пед. наук. – М. : ИСРО, 2022. – 428 с.

Безопасность ребенка в доме – это один из обязательных компонентов культуры безопасности ребенка, как постепенно формирующейся способности замечать опасность, понимать смысл правил и действовать безопасно в доступных жизненных ситуациях. В ФОП ДО безопасность ребенка дома раскрывается в разделе, посвященном социально-коммуникативному развитию и, прежде всего, связана с безопасным поведением в быту детей в период дошкольного детства (с трех лет)[186]. Тем не менее, проблему безопасности ребенка в домашних условиях целесообразно рассматривать с более раннего возраста, когда ребенок и его безопасность еще полностью зависит от окружения, поэтому взрослым нужны выверенные правила и алгоритмы защиты жизни и здоровья малыша. Значительная часть падений, ожогов, отравлений и других видов домашнего детского травматизма предупреждается за счет повышения безопасности среды, правильного хранения опасных веществ, наличия исправного оборудования и обеспечения надлежащего надзора.

*Особенности детей дошкольного возраста*

Дети дошкольного возраста энергичны, любознательны, импульсивны, неусидчивы. Небольшой рост ребенка ограничивает угол обзора и поле зрения, скорость реакции замедлена (по сравнению со взрослыми), повышена потребность в двигательной деятельности. Ему трудно сосредоточиться на одном виде деятельности, особенно если она монотонная и не вызывает интереса. Сложно концентрировать, распределять и переключать внимание. У ребенка завышено представление о своих возможностях, недостаточно предвидение в ситуациях риска для жизни и здоровья, имеется потребность вести себя как взрослые. Помимо того, освоена лишь малая палитра отработанных паттернов (шаблонов) поведения в типовых ситуациях. Все эти особенности влияют как на поведение детей дошкольного возраста, так и определяют границы возможного образовательного взаимодействия родителей с ребенком.

Задача семьи состоит в том, чтобы физически защитить ребенка и в то же время формировать основы культуры безопасного поведения. Знание правила не означает, что дошкольник способен постоянно его соблюдать без участия взрослого.

В основе безопасности ребенка в домашней обстановке лежат как общие принципы детской безопасности, так и принципы, связанные с бытовыми рисками.

*Ответственность взрослого.* Чем младше ребенок, тем меньше можно опираться на его память, самоконтроль и способность предвидеть последствия. Опасный предмет сначала делают недоступным, а уже затем объясняют правило. Фразы «я же предупреждал(а)» недостаточно, если

[186] Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

ребенок физически смог открыть окно, достать лекарство или приблизиться к горячей поверхности. Ответственность за жизнь и здоровье ребенка лежит на взрослых.

*Многоуровневая защита.* Надежная профилактика – это целая система конкретных мер. Например, безопасность окна для ребенка обеспечивают: исправный ограничитель открывания, отсутствие мебели для подъема на подоконник, закрытый доступ на балкон и контроль взрослого.

*Соответствие развитию.* Для маленького ребенка используются короткий запрет, немедленное прекращение опасного действия и показ безопасной альтернативы. По мере развития речи и произвольности поведения добавляются объяснение причины, выбор правильного действия, игровые упражнения и короткие алгоритмы.

*Баланс безопасности и самостоятельности.* Цель состоит не в устранении любой активности и не в запугивании ребенка. Домашняя среда должна позволять ему безопасно двигаться, исследовать, помогать взрослому и осваивать бытовые действия. Поэтому ограничивают конкретный риск, а не инициативу в целом.

В таблице 50 приведены возрастные особенности детей от рождения до школы, которые родители могут учитывать в процессе обеспечения безопасности ребенка в домашних условиях.

*Таблица 50*

**Возрастные особенности обеспечения безопасности в домашних условиях**

| Возраст | Что обеспечивает взрослый | Что постепенно осваивает ребенок |
|---|---|---|
| **Первый год жизни** | Постоянный надзор; безопасное место сна; защита от падения, ожога, удушья и доступа к воде; недоступность мелких предметов. | Через повторяющееся взаимодействие откликается на остановку действия и постепенно различает интонацию предупреждения. |
| **1–3 года** | Физические барьеры и запирание опасных зон; одно короткое правило; немедленное переключение на безопасное действие. | Останавливается по сигналу взрослого; показывает, что горячо, больно или опасно; выполняет простое действие вместе со взрослым. |
| **3–5 лет** | Короткие объяснения причин; наблюдение и игровые задания; повторение правил в реальной обстановке. | Различает основные опасные предметы; сообщает взрослому о разливе, дыме или найденном лекарстве; выполняет последовательность из двух-трех действий. |
| **5–7(8) лет** | Обсуждение последствий без устрашения; контролируемые бытовые поручения. | Объясняет смысл знакомых правил; знает адрес и номер 112; не открывает дверь и не использует приборы без согласованного разрешения; зовет взрослого при опасности. |

Вне зависимости от возраста ребенка, основа домашней безопасности – это своевременный контроль со стороны взрослого. Тщательную проверку

безопасности домашней среды лучше проводить на уровне глаз ребенка и повторять мониторинг при появлении каждого нового навыка – ползания, ходьбы, лазания, самостоятельного открывания дверей. Защитные устройства выбирают по инструкции изготовителя и регулярно проверяют, учитывая, что они дополняют, но не заменяют надзор.

В таблице 51 приведены основные зоны контроля взрослого, на которые нужно обратить внимание для обеспечения безопасности ребенка в домашней среде.

*Таблица 51*

**Основные меры по обеспечению безопасности в домашних условиях**

| Зона риска | Что необходимо проверить | Надежная мера |
|---|---|---|
| **Окна и балкон** | Ребенок может открыть створку или забраться на подоконник; рядом стоит мебель. | Установить ограничители, исключающие самостоятельное полное открывание; отодвинуть мебель; не рассчитывать на москитную сетку. |
| **Мебель и лестницы** | Шкаф, комод, телевизор могут опрокинуться; есть доступ к лестнице. | Закрепить тяжелую мебель и технику; установить соответствующие возрасту ворота, наверху лестницы – с жестким креплением. |
| **Электричество и пожар** | Повреждены провода; доступны розетки, спички, зажигалки; приборы остаются включенными. | Исправная электрика и защитные устройства; недоступное хранение источников огня; дымовой извещатель; семейный план выхода и вызов 112. |
| **Кухня и горячая вода** | Доступны плита, духовка, чайник, горячая посуда; свисают провода и ручки. | Готовить на дальних конфорках; поворачивать ручки внутрь; использовать совместимые блокираторы; не переносить горячее над ребенком; контролировать температуру воды. |
| **Ванная и емкости с водой** | Ребенок остается один в ванне; доступны наполненные ведра, тазы, унитаз. | Непрерывный надзор на расстоянии вытянутой руки; заранее подготовить принадлежности; сразу сливать воду; закрывать доступ в помещение. |
| **Лекарства и химические средства** | Хранятся на виду, в сумке, холодильнике или шкафу без запора; перелиты в другую тару. | Хранить запертыми, в оригинальной упаковке и отдельно от пищи; не называть лекарства конфетами; после использования сразу убирать. |
| **Мелкие предметы** | Доступны батарейки-таблетки, магниты, монеты, бусины, детали игрушек. | Убрать в запираемое место; проверять батарейные отсеки; учитывать возрастную маркировку игрушек. При проглатывании батарейки (особенно дисковой/«таблетки») или магнита немедленно вызвать скорую помощь (112). Категорически нельзя вызывать рвоту, давать ребенку еду или воду до приезда врачей. Сохранить упаковку от проглоченного предмета для врачей. |

| Зона риска | Что необходимо проверить | Надежная мера |
|---|---|---|
| **Растения и животные** | Есть ядовитые или раздражающие растения; контакт с животным остается без контроля. | Проверить вид растения по надежному источнику и убрать опасные экземпляры; учить бережному контакту; не оставлять маленького ребенка с животным без наблюдения. |

Если опасное событие произошло, взрослый сначала прекращает воздействие опасного фактора, оценивает состояние ребенка и при угрозе жизни и здоровью *вызывает экстренную помощь по номеру 112*.

При возможном отравлении нельзя самостоятельно вызывать рвоту, давать еду, питье или «нейтрализующее» средство без указания медицинского специалиста. Следует сохранить упаковку вещества или лекарства и сообщить специалистам название, предполагаемое количество, время контакта.

При пожаре приоритетом является немедленный выход из помещения и вызов пожарной охраны. Ребенка заранее учат не прятаться, не возвращаться за игрушкой и двигаться вместе со взрослым к условленному месту встречи.

## Рекомендации для родителей

Проведите *проверку безопасности* каждой комнаты на уровне роста ребенка и устраните все очевидные риски. Регулярно повторяйте проверку.

Храните лекарства, бытовую химию, инструменты, спички и зажигалки в *закрытом на замок месте, недоступном для ребенка*.

Проверяйте *окна, крепление мебели, батарейные отсеки, исправность защитных устройств* после уборки, ремонта и перестановки.

Не оставляйте маленького ребенка одного *в ванне, рядом с плитой, открытым окном или на пеленальной поверхности* даже «на минуту».

По мере взросления ребенка вовлекайте его *в безопасные бытовые дела*, но не передавайте ответственность, которая превышает его возможности.

*Пересматривайте меры защиты при каждом новом навыке ребенка* и при появлении в доме гостей, животных, новой мебели или техники.

## Коротко о важном

Безопасность ребенка в домашней обстановке обеспечивается взрослыми: сначала устраняется доступ к опасности, затем ребенку объясняется правило. Ни один блокиратор не заменяет надзор; наиболее надежна многоуровневая защита. Обучение строится через короткое объяснение, показ, совместное действие и повторение. Самостоятельность ребенка расширяется постепенно, а ответственность за организацию безопасной среды остается у взрослого. Особого контроля требуют окна, электроприборы, горячие и скользкие поверхности, посуда с горячей едой / водой, неустойчивая мебель, инструменты, лекарства, химические средства, батарейки и магниты.

## 4.4.3. Безопасность во дворе

***Главные вопросы о безопасности во дворе:***
*Обеспечение защиты ребенка на игровой площадке и прилегающей территории.*
*Безопасность ребенка во дворе и роль взрослых в ее обеспечении.*
*Рекомендации родителям по организации безопасной прогулки.*

**Безопасность во дворе** – это обеспечиваемое взрослыми состояние защищенности жизни, здоровья и личной неприкосновенности ребенка во время прогулки, игры и передвижения по придомовой территории[187]. Тему безопасности и автономии детей во дворах и городской среде изучают специалисты на стыке **урбанистики, детской психологии, социологии и педагогики.**

Безопасность обеспечивается посредством предварительной оценки места и маршрута, выбора соответствующего возрасту оборудования, непрерывного и соразмерного возрасту наблюдения, обучения ребенка распознаванию опасностей и безопасным действиям, а также готовности взрослого своевременно предупредить риск, прийти на помощь и организовать обращение в экстренные службы[188].

Наступают дни и часы, когда улицы и дворы будто оживают, а детские площадки становятся главным местом для игры и общения. Горки, лесенки, качели и песочницы, безусловно, дарят детям радость, развивают ловкость и помогают заводить новых друзей. Однако за всем этим скрываются и вполне определенные риски, о которых взрослые не должны забывать.

Ошибочно относиться к детской площадке как к абсолютно безопасному пространству, где ребенок может находиться без присмотра. Конструкция многих игровых элементов изначально связана с высотой и высокой скоростью движения. Когда дети увлекаются игрой, они могут не заметить пробегающего мимо малыша или случайно толкнуть друг друга – в этом кроются частые причины детских травм.

Во дворе ребенок одновременно сталкивается с несколькими группами рисков, среди которых:

– движущийся и припаркованный транспорт;
– неисправное или не соответствующее возрасту игровое оборудование;
– падения и столкновения;

[187] *Авдеева Н.Н.* Безопасность. Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей. / Н.Н. Авдеева, О.А. Князева, Р.Б. Стеркина. – СПб.: Детство-Пресс, 2021. – 144 с.

[188] *Бочавер А.А.* Уличный досуг детей и подростков / А.А. Бочавер, А.Н. Корзун, К.Н. Поливанова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2017. – Т. 14, № 3. – С. 470–490.

– опасные участки территории;

– опасности по причине неблагоприятной погоды (лужи, лед, сосульки, снежные сугробы);

– животные;

– незнакомые люди и др.

Поэтому безопасность нельзя сводить к перечню запретов или только к знанию и выполнению правил самим ребенком. В дошкольном возрасте основную ответственность несет взрослый, а самостоятельность расширяется постепенно – по мере того, как ребенок начинает осознанно выполнять освоенные правила и обращаться за помощью.

*Основные факторы обеспечения безопасности во дворе*

*Безопасность пространства:* взрослые заранее оценивают маршрут от подъезда до площадки, движение автомобилей, освещенность, состояние покрытия, ограждений и оборудования, отсутствие стекла, открытых люков, оголенных проводов и других явных угроз.

*Возрастная пригодность:* соответствие места игры, высоты конструкций и сложности действий – росту, двигательным возможностям и реальному опыту ребенка, а не только формальной возрастной маркировке.

*Активный родительский контроль:* взрослый знает, где находится ребенок и что происходит с ним рядом, сохраняет возможность быстро вмешаться; дистанция и степень помощи определяются возрастом, особенностями развития, обстановкой и видом активности[189].

*Освоение навыков безопасного поведения:* ребенок учится останавливаться перед выходом из подъезда и проездом, не играть возле автомобилей, пользоваться качелями и горками по правилам, не уходить с незнакомыми людьми, сообщать взрослому об опасности и звать на помощь.

*Готовность взрослого:* родитель прекращает опасную игру, оказывает первую доврачебную помощь в пределах своей подготовки, при необходимости звонит по номеру 112 и сообщает ответственным службам о неисправном оборудовании или опасном участке.

*Поддержка самостоятельности:* взрослый не запугивает ребенка и не устраняет любую двигательную задачу, а объясняет конкретный риск, показывает безопасный способ действия, помогает ребенку его освоить и постепенно ослабляет непосредственную помощь при сохранении наблюдения.

Кроме того, безопасность ребенка на игровой площадке во многом зависит от внимания родителей, которым нужно проверить территорию, на которой будет играть ребенок по целому ряду параметров.

---

[189] Безопасность на детской игровой площадке // Управление Роспотребнадзора по г. Москве: официальный сайт. – 2025. – 3 июля. – URL: https://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-centr/press-relizy/14429-bezopasnost-na-detskoj-igrovoj-ploshchadke-02-07-2025

*Перед началом прогулки:* взрослому следует быстро осмотреть территорию. Такая оценка не требует длительной проверки, но позволяет заметить очевидные угрозы и выбрать безопасный вариант активности.

Необходимо обсудить с ребенком, в каких границах он может перемещаться, и что он будет делать, если потеряет взрослого из виду, к нему обратится незнакомец или возникнет конфликт с другими детьми.

*Во время игры:* взрослый объясняет ребенку правила поведения на площадке и взаимодействия с другими детьми. Правила лучше формулировать коротко и применительно к конкретной ситуации: не просто «будь осторожен», а «к качелям подходим только сбоку», «с горки съезжаем сидя и сразу отходим».

Взрослый наблюдает не только за соблюдением правил, но и за усталостью, перевозбуждением, жаждой и другими изменением самочувствия, поскольку в таком состоянии ребенок хуже оценивает свои силы, расстояние, скорость и последствия своих действий.

*Если произошла травма или возникла угроза, необходимо прекратить воздействие опасного фактора и оценить состояние ребенка.* При потере сознания, рвоте, судорогах, нарушении дыхания, выраженной сонливости, спутанности сознания, нарушении координации, сильном кровотечении, подозрении на перелом или травму головы вызывайте скорую помощь по номеру 112. После падения или удара продолжайте наблюдать за ребенком, даже если сразу он чувствует себя удовлетворительно[190].

**Рекомендации для родителей**

Пройдите с ребенком по двору и *покажите конкретные опасные места*: проезд, парковку, люки, подвалы, стройку, контейнерную площадку, зоны выгула собак. Не запугивайте ребенка, просто кратко сообщите о возможных рисках.

При выходе из подъезда и пересечении проезда держите маленького ребенка за руку, *остановитесь вместе с ним и осмотритесь*, в том числе проверьте, не движется ли автомобиль задним ходом.

Не заменяйте присмотр окриками и командами с расстояния. Для малыша *выбирайте такую дистанцию, с которой можно физически предупредить падение или столкновение*.

Периодически *повторяйте с ребенком его имя и фамилию, имена родителей, домашний адрес и единый номер экстренных служб 112* – в объеме информации, доступном возрасту.

[190] Первая помощь: учебное пособие для преподавателей, обучающих лиц, оказывающих первую помощь в соответствии с Порядком оказания первой помощи / под ред. Л.И. Дежурного, Г.В. Неудахина, А.А. Колодкина, А.Ю. Закурдаевой. – М : НМХЦ им. Н. И. Пирогова Минздрава России, 2025. – 214 с.

*Показывайте пример:* переходите дворовый проезд только после осмотра, не пользуйтесь телефоном вместо наблюдения и сами соблюдайте правила игрового оборудования.

**Коротко о важном**

Безопасный двор – это не место, где отсутствуют опасности, и не место, где ребенок скован запретами и ограничениями. Это пространство, которое взрослый предварительно оценил, определил возможности для безопасной деятельности ребенка и осуществляет ненавязчивое, но постоянное наблюдение, при этом постепенно формируя умение ребенка самостоятельно замечать риск, действовать по правилам и обращаться за помощью. До тех пор, пока эти умения не стали устойчивыми, знание правил не заменяет присутствия и ответственности взрослого.

## 4.4.4. Безопасность на природе

***Главные вопросы о безопасности на природе:***
*Правила поведения в лесу, у воды и в условиях дикой среды.*
*Основные опасности на природе.*
*Правила купания, поведения при грозе и сильном ветре.*
*Рекомендации родителям по обучению безопасности на природе.*

**Безопасность на природе** – это обеспечиваемая взрослыми защита жизни и здоровья ребенка при нахождении в лесу, парке, у водоема и в иной природной среде. Она достигается подготовкой и выбором безопасного места и времени отдыха, учетом погоды и особенностей территории, постоянным и соответствующим возрасту наблюдением, предупреждением контакта с опасными объектами и ситуациями, а также постепенным формированием у ребенка способности замечать риск, выполнять освоенные правила, бережно действовать по отношению к природе и обращаться к взрослому за помощью[191].

Лес, парк, река, пляж – с виду прекрасные места для семейного отдыха, но природа таит в себе много опасностей. Природная среда изменчива: безопасное в обычных условиях место может стать опасным из-за грозы, жары, сильного ветра, подъема воды, гололеда или появления животных. Поэтому безопасность ребенка на природе не сводится к знанию названий ядовитых грибов и растений. Универсальные правила для дошкольника: ничто

[191] *Авдеева Н.Н.* Безопасность. Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей / Н.Н. Авдеева, О.А. Князева, Р.Б. Стеркина. – СПб. : Детство-Пресс, 2021. – 144 с.

не пробовать, не трогать, не собирать и никуда не уходить без разрешения взрослого. Даже в случае, когда ребенок уже способен понимать и выполнять основные правила, – ответственность за выбор места и контроль ситуации полностью лежит на взрослых.

Безопасность ребенка на природе складывается из нескольких факторов:

– *подготовка взрослого:* выбор маршрута и разрешенного места отдыха, проверка прогноза погоды, определение продолжительности прогулки, способа связи и возможности быстро получить помощь;

– *безопасная экипировка:* одежда и обувь по погоде и рельефу, удобная одежда и обувь, головной убор, питьевая вода, средства защиты от солнца и насекомых, аптечка и необходимые ребенку лекарства;

– *непрерывный контроль:* взрослый постоянно знает, где находится ребенок; у воды, на склонах и в других местах повышенного риска находится рядом и не передает присмотр другому ребенку;

– *обучение ребенка алгоритмам поведения:* остановиться; не трогать неизвестное; позвать взрослого; не уходить с маршрута; знать, что делать, если потерялся;

– *культура безопасного и экологически ответственного поведения:* ребенок не причиняет вреда себе, другим людям, животным и растениям, не оставляет мусор и понимает границы допустимого вмешательства в природу.

Взрослый начинает обеспечивать безопасность ребенка еще *до выхода на природу:* решает, подходит ли выбранное место конкретному ребенку. Возраст, двигательный опыт, состояние здоровья, склонность к аллергическим реакциям – нужно учесть многие обстоятельства.

Безопасность ребенка начинается с безопасного поведения взрослого. Так, близким нужно сообщить предполагаемое время возвращения, зарядить телефон, сохранить сведения о ближайшем населенном пункте и возможности вызова экстренных служб. Перед выездом на природу следует проверить прогноз погоды. При предупреждении о грозе, сильном ветре, экстремальной жаре, морозе или иных опасных явлениях выход на природу следует отменить. Даже если это просто прогулка в парке, – необходимо позаботиться о достаточном запасе питьевой воды и привычной ребенку еды. Не позволяйте ребенку пить воду из природных источников или пробовать найденные ягоды, растения и грибы.

*В лесу, парке и на открытой местности* ребенок остается в пределах видимости и слышимости взрослого, не уходит с тропы, не прячется и не убегает вперед. Границы перемещения следует обозначить заранее. Не нужно учить дошкольника самостоятельно определять безопасность (съедобность) грибов и растений. Даже внешне знакомый объект нельзя пробовать без решения взрослого. Нельзя разрешать ребенку трогать диких животных, гнезда, норы, муравейники. Ребенок должен знать, что при встрече с животным

нельзя бежать к нему и пытаться кормить, напротив, нужно подойти к близкому взрослому. Для профилактики укусов клещей нужно выбирать закрытую одежду и обувь, при этом использовать только разрешенные для возраста средства строго по инструкции. После посещения леса или парка (даже городского) нужно регулярно осматривать одежду и открытые участки тела, повторить осмотр после возвращения.

У обрыва, крутого склона, незнакомой пещеры, карьера, заболоченного участка или тонкого льда одного объяснения правил недостаточно: взрослый физически ограничивает доступ ребенка к опасной зоне.

Заранее обучите ребенка, что делать, если он потерял взрослого из виду. Дошкольнику не следует самостоятельно искать дорогу, уходить к воде или возвращаться по незнакомому маршруту. Полезно потренироваться, как громко позвать взрослого (можно это сделать в игровой форме).

*Водоем* остается источником повышенного риска даже на мелководье и даже для ребенка, который умеет плавать. Основное условие безопасности – постоянное внимание взрослого. Надувные круги, нарукавники и матрасы не заменяют наблюдение; для ребенка, который плавает неуверенно, и при катании на лодке необходим подходящий по размеру сертифицированный спасательный жилет. Кроме того, необходимо выбирать разрешенные и специально оборудованные места, обращать внимание на запрещающие знаки, состояние берега, вход в воду, течение, глубину и наличие спасательного поста.

Ребенка нельзя оставлять у воды ни на минуту и не поручать присмотр (контроль) старшим детям. Малыш должен находиться на расстоянии, позволяющем взрослому сразу физически помочь.

Если ребенок заметил тонущего человека, его задача – громко позвать взрослых и спасателей, указать место и при возможности бросить плавучее средство (или деревянный предмет, например, доску) с берега, но не входить в воду для самостоятельного спасения.

*При грозе и сильном ветре* необходимо немедленно прекратить купание и активные игры, уйти с берега и возвышенности и по возможности укрыться в капитальном здании или автомобиле. Нельзя прятаться под одиноко стоящим или высоким деревом. Если надежного укрытия нет, взрослый выбирает низкое место вдали от воды и металлических предметов и удерживает ребенка рядом[192].

*Чтобы сформировать у ребенка культуру безопасности необходимо:*

– *называть конкретную опасность и безопасное действие*: не «природа опасна», а «к воде подходим только вместе», «незнакомую ягоду показываем взрослому»;

– *использовать наблюдение, сюжетную игру, картинки, книги и разбор ситуаций*, но не моделируйте действия, при которых ребенок реально контактирует с опасным объектом;

[192] МЧС России. Методические материалы (рекомендации) для добровольцев (волонтеров) в сфере обеспечения безопасности людей на водных объектах. – СПб, 2024. – 22 с.

– *задавать вопросы «Что ты сделаешь?»,* оценивая не воспроизведение запрета, а способность ребенка выбрать безопасное действие и обратиться за помощью.

– *не запугивать природой* и не требовать от дошкольника «взрослой» самостоятельности и ответственности. Устойчивое выполнение правил развивается постепенно и не отменяет ответственности и наблюдения родителей[193].

### Рекомендации для родителей

Перед каждой прогулкой определяйте взрослого, который *отвечает за наблюдение за ребенком*, особенно у воды, в лесу и в многолюдном месте.

*Регулярно повторяйте с ребенком* (для запоминания) его имя и фамилию, имена родителей, номер 112 и домашний адрес – в объеме, доступном возрасту.

Носите с собой *сведения* об аллергии, хронических заболеваниях и лекарствах ребенка; при назначенном врачом средстве экстренной помощи обеспечьте его доступность.

После прогулки *осмотрите ребенка* на наличие клещей, укусов и повреждений, уточните его самочувствие и спокойно обсудите, какие правила помогли сделать прогулку, отдых, путешествие безопасными.

### Коротко о важном

Безопасность ребенка на природе обеспечивается не страхом и не способностью дошкольника запомнить все опасные грибы, растения и животных. Ее основа – ответственная подготовка родителей, постоянный контроль, понятные алгоритмы действий и постепенное формирование культуры безопасности. Ребенок учится замечать риск и обращаться за помощью, но решение о месте, условиях и прекращении опасной активности ребенка в природной среде всегда остается за взрослым.

## 4.4.5. Безопасность на дороге

***Главные вопросы о безопасности на дороге:***
*Понятие безопасности на дороге.*
*Возрастные особенности восприятия дороги дошкольниками.*
*Роль светоотражателей и яркой одежды для видимости ребенка.*
*Рекомендации по обучению навыкам безопасного поведения на дороге.*

**Безопасность ребенка на дороге** – это защита его жизни и здоровья при передвижении пешком, в автомобиле и общественном транспорте,

[193] *Тимофеева Л.Л.* Концепция формирования культуры безопасности у детей дошкольного и младшего школьного возраста: дис. д-ра пед. наук / Л.Л. Тимофеева. – М. : ИСРО, 2022. – 428 с.

на велосипеде, самокате и других средствах передвижения. Она достигается сочетанием безопасной организации маршрута, соблюдения правил дорожного движения, использования средств пассивной защиты и системного, последовательного формирования у ребенка способов распознавать опасность и действовать по понятному алгоритму[194].

На улицах современных городов и поселков количество автомобилей увеличивается с каждым днем, соответственно, – растет число аварий. Поэтому вопрос о детской безопасности на дороге стал еще более актуальным и острым. Дорожная безопасность, как и другие виды детской безопасности остается прежде всего зоной ответственности взрослых. Ребенок может знать правила и верно отвечать на вопросы, но в реальной обстановке окажется в ситуации риска: не заметит транспорт из-за препятствия, неверно оценит скорость автомобиля или последует на пешеходном переходе за человеком, нарушающим правила поведения на дороге. *Поэтому обучение, приобщение к основам культуры безопасности не заменяет присмотр и сопровождение.* Содержание безопасного поведения на дороге осваивается в совместной деятельности со взрослым, в игре, наблюдении и обсуждении реальных ситуаций[195].

*Правила безопасности на дороге.* Взрослый заранее выбирает путь с тротуарами, регулируемыми или хорошо просматриваемыми переходами, минимальным числом выездов из дворов и парковок. Рядом с проезжей частью ребенок идет вместе со взрослым (желательно все время держать его за руку). Взрослый располагается со стороны дороги и не отвлекается на телефон. Перед краем проезжей части нужно остановиться, осмотреть дорогу в обе стороны, убедиться, что транспорт остановился или отсутствует, и переходить спокойным шагом, продолжая наблюдение. В сумерках и темноте полезны светоотражающие элементы на одежде, рюкзаке, коляске или средстве передвижения. Они повышают заметность, но не дают преимущества и не заменяют осторожность.

*Правила безопасности в транспорте.* Ребенок перевозится в автомобиле с использованием соответствующей его росту и весу детской удерживающей системы; устройство устанавливается и используется по инструкции изготовителя. Правила перевозки зависят от возраста ребенка и места в автомобиле. Дети младше семи лет перевозятся в легковом автомобиле с использованием детских удерживающих систем, соответствующих их росту и весу. Значимо выбирать устройство по параметрам ребенка-дошкольника, правильно устанавливать его и пристегивать в каждой поездке, включая

[194] *Тимофеева Л.Л.* Концепция формирования культуры безопасности у детей дошкольного и младшего школьного возраста: дис. д-ра пед. наук. – М. : ИСРО, 2022. – 428 с.

[195] Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

самую короткую. Для детей от семи до одиннадцати лет включительно на заднем сиденье допускаются удерживающая система или штатный ремень безопасности, а на переднем сиденье требуется удерживающая система[196].

Нельзя оставлять ребенка младше семи лет одного в автомобиле на время стоянки. Родителям также важно исключить поездки с ребенком на руках, использование несертифицированных заменителей удерживающего устройства и ослабление ремней из-за объемной одежды.

Родители дают ребенку *личный пример:* переходят дорогу только в разрешенном месте и на разрешающий сигнал, пристегиваются сами, не используют телефон при переходе и не игнорируют правила дорожной безопасности ради экономии времени.

В дошкольном возрасте внимание ребенка еще недостаточно устойчиво, поэтому он легко переключается на яркий объект, знакомого человека или игру. Дошкольнику трудно одновременно следить за несколькими направлениями движения, учитывать закрытый обзор и прогнозировать действие водителя. Чтобы понять, насколько ребенок усвоил правили безопасности на дороге, родителям полезно исходить из того, способен ли он вместе со взрослым выполнить безопасную последовательность действий в реальной обстановке. Но при этом даже устойчивый навык, показанный на знакомом маршруте, не означает готовности самостоятельно действовать в новом месте[197].

Лучшее обучение безопасному поведению на дороге происходит во время обычных прогулок. Взрослый коротко комментирует собственные действия: «Здесь остановимся: машину закрывает припаркованный фургон», «Зеленый сигнал разрешает переход, но сначала проверим, остановились ли машины». Важно объяснять причинно-следственные связи и предлагать ребенку выбрать безопасный вариант, а не только требовать запомнить запрет. Ребенку нужно своими словами рассказывать о правилах дорожного движения и только в тех объемах, какие он способен усвоить. Идя по улице с малышом, надо говорить с ним о видах транспортных средств, которые в этот момент находятся рядом, объяснять их особенности. Переходя улицу, нужно упоминать о том, как и где можно правильно переходить проезжую часть, вспомнить и том, как и где нельзя этого делать. Эффективно на процесс восприятия ребенком информации о правилах движения будет влиять указание на пешеходов или водителей, которые эти правила нарушили.

Лучше всего осваивать с ребенком одно правило в одной ситуации и сразу закреплять его действием на знакомом маршруте.

Очень важной задачей в обучении дошкольников правилам дорожного движения является *развитие представлений о пространстве и скорости*

---

[196] *Копусов-Долинин А.И.* Правила дорожного движения 2025: официальный текст с комментариями и иллюстрациями / А.И. Копусов-Долинин. – М. : Эксмо, 2025. – 64 с.

[197] *Авдеева Н.Н.* Безопасность. Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей / Н.Н. Авдеева, О.А. Князева, Р.Б. Стеркина. – СПб. : Детство-Пресс, 2021. – 144 с.

*движения (в соответствии с возрастом).* Ребенок должен научиться ориентироваться в пространстве, понимая и правильно применяя слова «*близко», «далеко», «слева», «справа», «сзади», «по ходу движения»*. Также необходимо учить старшего дошкольника правильно воспринимать направление и скорость движения как транспорта, так и пешеходов, обозначая представления и оценки соответствующими словами: *«быстро», «медленно», «поворачивает», «останавливается», «начинает движение».*

В процессе обучения очень важно не пугать ребенка улицей и транспортом. Ведь такой страх опасен для малыша не менее чем беспечность или невнимательность. Напротив, нужно развивать внимание, собранность, ответственность, уверенность и осторожность.

Эффективным методом обучения детей правилам дорожного движения является загадывание загадок и чтение (рассказывание, сочинение) стихов, рассказов, историй о дороге и дорожной безопасности.

В таблице 52 представлены основные задачи по обеспечению безопасности ребенка на дороге с учетом возрастных особенностей.

*Таблица 52*

**Задачи по обеспечению безопасности на дороге с учетом возраста**

| Возраст | Что обеспечивают и делают родители |
|---|---|
| **От 2 месяцев до 1 года** | Используют детскую удерживающую систему, соответствующую росту и массе ребенка, и устанавливают ее строго по инструкции. Перед каждой поездкой проверяют фиксацию. При движении с коляской сначала останавливаются у края, оценивают обстановку и только затем начинают переход; не выкатывают коляску на проезжую част |
| **От 1 года до 3 лет** | Полностью организуют маршрут и сопровождают ребенка. Возле дороги держат его за руку, не разрешают выбегать из подъезда, между припаркованными машинами или на парковку. Используют короткие повторяющиеся формулы: «идем вместе», «сначала смотрим» |
| **От 3 лет до 7(8) лет** | Тренируют алгоритмы на знакомых маршрутах, обсуждают действия транспорта, учат безопасному поведению в общественном транспорте. Катание на велосипеде, самокате или беговеле организуют только в подходящем месте, вдали от движения машин, с защитным шлемом и с учетом навыков ребенка. Самостоятельность расширяют постепенно |

## Рекомендации для родителей

*Безопасность дошкольника на дороге обеспечивает взрослый*; даже уверенное знание правил не делает ребенка самостоятельным пешеходом.

*Выбирайте безопасные маршруты* и заранее отмечайте выезды из дворов, места парковки, остановки и сложные переходы.

*Переходите дорогу только вместе (держа ребенка за руку)*, делайте это после совместной остановки и проверки обстановки; не полагайтесь только на сигнал светофора или преимущество пешехода.

Используйте *подходящую детскую удерживающую систему* в каждой поездке и световозвращающие элементы как дополнительную защиту.

Обучайте ребенка основам культуры безопасности на дороге через *личный пример, совместное действие, игру и спокойный разбор реальных жизненных ситуаций* – без запугивания и заучивания.

Для приобщения ребенка к основам культуры дорожной безопасности показывайте и комментируйте свои действия. Покажите, как вы изучаете маршрут движения ребенка, выделяете на нем опасные участки и определяете защитные действия, позволяющие избежать столкновения (взаимодействия) с опасностями. Опасными участками являются: дорога перед подъездом; пешеходные переходы – как регулируемые, так и нерегулируемые; места, где дорога плохо просматривается; участки дороги, где необходимо идти по проезжей части; переходы через железную дорогу. Сюда же могут быть отнесены остановки общественного транспорта; стоянки автотранспорта; места, откуда могут выехать автомобили, и др.

**Коротко о важном**

Важно, чтобы ребенок осознал, что нельзя полагаться на то, что с ним никогда и ничего не случится. Необходимо предвидеть опасность и принимать упреждающие меры, чтобы с ней не столкнуться. Ни один шаг на дороге не должен быть сделан без полного владения ситуацией и без убежденности в его безопасности. Нельзя передавать заботу о собственной жизни в чужие руки, считая, что водители всегда увидят и остановятся или что человек, с которым идешь рядом, все контролирует.

## 4.4.6. Цифровая гигиена

***Главные вопросы о цифровой гигиене:***
*Понятие цифровой гигиены.*
*Возрастные нормы экранного времени и влияние контента на развитие.*
*Правила безопасного общения в сети и защита личных данных.*
*Рекомендации по контролю цифровой среды и просмотру контента.*

**Цифровая среда дошкольника** – это сложное интерактивное пространство, открывающее новые возможности для развития, но и создающее риски, связанные с использованием интернета и современных технологий. Такая среда включает не только смартфоны и планшеты, но и устройства с элементами искусственного интеллекта (например, голосовые ассистенты), «умные» часы, игрушки,

подключенные к интернету, а также игры и книги с дополненной реальностью[198].

**Цифровая гигиена ребенка дошкольного возраста** – это организуемая взрослыми система условий, правил и повседневных привычек, обеспечивающая безопасное, возрастосообразное и целесообразное использование цифровых устройств и контента без ущерба для здоровья, общения, игры и эмоционального благополучия ребенка.

Цифровая гигиена в дошкольном возрасте является прежде всего ответственностью взрослого. Технические фильтры, детский режим и родительский контроль полезны, но не заменяют предварительную проверку контент и обязательный совместный просмотр. Ребенок, которого в «цифровом мире» не сопровождает взрослый, может случайно открыть рекламу, перейти по ссылке и увидеть неподходящий материал. Поэтому «цифровая автономия» расширяется постепенно, а доступ к функциям, связанным с общением, публикацией, геолокацией и оплатой, всегда остается под контролем взрослого[199].

Когда дошкольник впервые встречается с цифровым контентом, особое значение имеют следующие факторы: возраст ребенка, цель деятельности, качество материала, длительность и условия просмотра. Необходимо помнить, что реальная игра, двигательная активность, общение (беседы, разговоры), чтение и продуктивное взаимодействие с другими людьми (детьми и взрослыми) остаются основными условиями, необходимыми для гармоничного развития ребенка в дошкольном детстве. Экранное упражнение не заменяет действие с реальным предметом: собирая пирамидку на планшете, ребенок не чувствует форму, фактуру, вес и положение колец в пространстве. Поэтому до 2–2,5 лет цифровой контент не рассматривается как рекомендованная форма досуга ребенка[200].

Основной принцип соблюдения цифровой гигиены заключаются в том, чтоб взрослый заранее определяет цель использования ребенком

[198] *Бурлакова И.А*. Цифровые риски и безопасность детей дошкольного возраста: готовность педагогов к новым вызовам / И.А. Бурлакова, Е.Е. Клопотова, А.С. Радчиков // Психолого-педагогические исследования. – 2026. – Т. 18, № 1. – С. 1-8. (исследование выполнено в ФГБНУ «ИРЗАР» в рамках проекта «Психолого-педагогические и организационные условия формирования безопасной образовательной среды современной дошкольной образовательной организации»)

[199] Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»

[200] Письмо Минпросвещения России от 04.06.2026 № 07-8526 «О направлении материалов» (вместе с «Методическими рекомендациями по регулированию вопросов, связанных с использованием цифровых технологии несовершеннолетними в зависимости от их возраста (включая рекомендации по возрасту начала их использования) и их объема, риски и возможные мероприятия (действия) по их снижению с учетом возрастной периодизации)»

(или взрослым совместно с ребенком) цифрового устройства: общение с родственником, демонстрация развивающих картинок и др. Содержание должно соответствовать возрастной маркировке, без агрессии, насилия, пугающих сцен, скрытой рекламы, навязывания покупок и механик случайного вознаграждения.

Важно помнить, что взаимодействие с цифровыми устройствами не должно заменять сон, прогулку, физическую активность, свободную игру, чтение и общение с близкими людьми. Взрослый находится рядом с ребенком и помогает понять сюжет, отличить вымысел и рекламу от реальности, назвать эмоции и перенести полезное действие в реальную жизнь. Время и момент выключения устройства согласовываются заранее: взрослый предупреждает ребенка об окончании и предлагает переход к следующему занятию.

В случае, если взрослый решил познакомить ребенка с цифровым контентом, он руководствуется *рядом правил*:

– сначала взрослый *самостоятельно открывает приложение*, игру или видео и проверяет содержание, рекламу, внешние ссылки и способы удержания внимания;

– предпочтение отдается *понятному сюжету, нормативной речи, спокойному темпу; безоговорочно исключается контент, в котором присутствуют сцены унижения, жестокости и опасных действий*, в т.ч. представленные как смешные или безвредные;

– *возрастная маркировка* – минимальный фильтр, а не гарантия педагогической ценности: учитываются индивидуальная чувствительность и реакции конкретного ребенка;

– после просмотра взрослый задает *понятные ребенку вопросы*: что и почему произошло, что почувствовал герой, как можно было поступить иначе.

Отдельное внимание следует уделять *цифровой безопасности*[201]. *Дошкольник не должен самостоятельно сообщать имя и фамилию, адрес, телефон, место пребывания, сведения о детском саде и семье, отправлять фотографии, включать геолокацию, камеру или микрофон. Настройки приватности выполняет взрослый: детская учетная запись не должна быть связана с доступным ребенку способом оплаты. Публикация изображений и сведений о ребенке самими родителями также требует осмотрительности.*

*Важно сообщить ребенку, что узнаваемая фотография, знакомый голос или видео не подтверждают личность собеседника, поскольку цифровые технологии позволяют имитировать внешность и голос знакомого человека. Универсальное правило для дошкольника*: не отвечать на просьбы о деньгах, кодах, фотографиях и встрече; прекратить общение и показать сообщение близкому взрослому. Ребенка важно заранее (и убедительно!) заверить

[201] Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»

в том, что за рассказ о неприятной ситуации его не будут ругать и не лишат эмоциональной поддержки.

Есть еще ряд правил, связанных *с физическим и эмоциональным благополучием ребенка* в цифровой среде:

– устройство *не используют* во время еды, при ходьбе, на лестнице, в транспорте без устойчивого положения и непосредственно перед сном;

– экран располагают *на удобном расстоянии* и высоте; исключают блики, просмотр лежа и в полной темноте, регулярно предлагают встать, посмотреть вдаль и подвигаться;

– наушники дошкольнику дают *только под контролем* взрослого и на умеренной громкости; предпочтительнее внешний звук, не мешающий общению и контролю обстановки;

– взрослый отслеживает *признаки перегрузки*, т.к. самому ребенку трудно остановиться и отвлечься от сюжета или игры в цифровом мире: он становится раздражительным, перевозбужденным, хуже засыпает, повторяет пугающие сцены или утрачивает интерес к обычной игре. *В таких случаях сокращают или временно исключают контент и восстанавливают состояние ребенка*.

Родители и педагоги должны обучать детей цифровой грамотности, ответственному использованию технологий, защите персональных данных и этике онлайн-коммуникации. Это помогает минимизировать риски воздействия дезинформации и деструктивных практик, сохраняя при этом автономию и самостоятельность ребенка.

*Знания правил недостаточно.* В реальной ситуации ребенок иногда поступает так, будто его ничему не учили. Навык формируется тогда, когда верные действия регулярно повторяются в разных местах, с изменением деталей и способов обращения к ребенку.

Ребенок с устойчивым навыком безопасного общения распознает разные варианты угроз, самостоятельно и оперативно прекращает сомнительный контакт, выбирает подходящую стратегию и может объяснить свой выбор. Он переносит знакомые действия в измененную ситуацию, проявляет интерес к безопасности и связывает свое поведение с ценностью жизни и здоровья.

### Рекомендации для родителей

*Цифровую среду дошкольника организует взрослый; он сопровождает любое взаимодействие ребенка с гаджетами.*

Оценивайте не только сколько минут ребенок провел онлайн, но и *цель, содержание, состояние ребенка* и то, какую деятельность экран заменил собой.

Не используйте устройство как *способ вознаграждения за успехи, а также для успокоения, отвлечения или прекращения истерики*.

Отключите рекламу, автозапуск, покупки, геолокацию и контакты с незнакомыми; *используйте отдельную детскую учетную запись и функцию родительского контроля*.

*Обсуждайте увиденное* с помощью цифрового устройства и поддерживайте правило: *при любом странном, пугающем или секретном обращении ребенок прекращает контакт и сообщает о событии взрослому.*

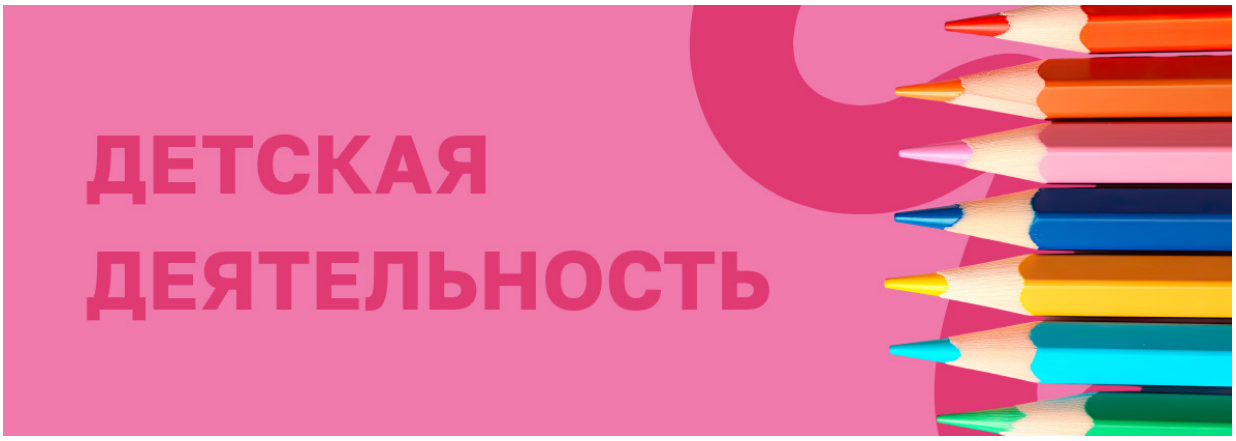
## Коротко о важном

*Цифровая гигиена дошкольника* – это организованная взрослыми система правил безопасного, умеренного и соответствующего возрасту использования цифровых устройств. Важно выбирать качественный контент, использовать настройки родительского контроля и не допускать публикации персональных данных ребенка без необходимости.

Экранное время не должно вытеснять время на сон, двигательную активность, свободную игру, общение и семейные занятия.

Для дошкольника особенно важно совместное использование цифровых устройств с близкими взрослыми: обсуждайте увиденное, помогайте отличать вымысел от реальности; делайте регулярные перерывы.

Научите ребенка простому правилу: если изображение, сообщение, предложение или действия человека в интернете вызывают страх, стыд или тревогу, нужно закрыть приложение и сразу обратиться к близкому взрослому.




## 4.5. Детская деятельность

**Деятельность** – одно из базовых философских понятий. Обозначает специфически человеческую форму активного отношения человека к окружающему миру, направленную на осознанное изменение природы, общества и самого себя

В деятельности человек создает предметы материальной и духовной культуры, сохраняет и совершенствует природу, строит общество, реализует и развивает свои способности, создает то, что без его активности не существовало в природе. Творческий характер человеческой деятельности проявляется в том, что благодаря ей он преодолевает исходные условия жизни и превосходит свои же природные возможности: создает одежду для комфорта и тепла, строит дом для безопасности своей семьи, сооружает дороги и транспорт для освоения пространства, изобретает технику для совершенствования своего труда, создает произведения искусства для отражения и сохранения своих впечатлений о мире, воспитывает самого себя и своих детей для счастливой жизни в настоящем и будущем. Исторический прогресс возможен благодаря человеческой деятельности, а не совершенствованию биологической природы людей.

Деятельность разнообразна, но в ней всегда можно выделить следующие элементы:

– *субъект* – тот, кто действует (человек или группа людей);
– *объект* – то, на что направлена активность;
– *мотив* – то, что побуждает активность, ради чего она осуществляется;
– *цель* – образ желаемого будущего, прогнозирование результата;
– *содержание* – основные способы выполнения действий;
– *средства* – инструменты (в т.ч. орудия труда), оборудование, материалы, техники, технологии;

– *оценка* – проверка результата в сопоставлении с замыслом или заданными критериями;

– *результат (продукт)* – конечный итог действия или деятельности, который выражается в конкретном продукте (например, рисунок, постройка, самодельная игрушка), в новой информации (оригинальная идея, знание, способ решения задачи – познавательной, коммуникативной, творческой), а также в самоизменении самого человека или коллектива.

Деятельность с позиций психологии – это специфический вид активности человека, направленный на творческое преобразование окружающей действительности на основе освоенных всеобщих способов действия, развития мышления и самоизменения[202].

---

**Детская деятельность** – это активный процесс *практического и ориентировочного взаимодействия ребенка с окружающим миром*, который определяет его развитие[203].

---

Основные характеристики детской деятельности включают ее предметность, эмоциональную вовлеченность и ведущую роль игры. Вся активность ребенка направлена на познание мира через практическое взаимодействие с ним.

*Основные особенности детской деятельности*

*Ориентировочная основа:* любое действие ребенка сначала носит практический, внешний характер, помогая «нащупать» свойства предметов, а затем переносится во внутренний план (мышление, воображение).

*Мотивация:* процесс важен для ребенка сам по себе, а не ради конечного результата.

*Цель:* ребенок не всегда осознает цель деятельности; во взаимодействии с родителями и педагогами он учится принимать цель, определенную взрослым, и постепенно сам научается ставить и осознавать цели своей деятельности.

*Эмоциональность:* яркая окраска всех действий, переживание успеха и неудачи; эмоции не отделены от деятельности, они выполняют смыслообразующую и побудительную роль, регулируют поведение и познание.

*Синкретичность:* слитность, неразделимость разных видов активности (в игре ребенок и познает, и трудится, и фантазирует); такое единство возникает благодаря условной (воображаемой) ситуации, в которой происходит процесс детского творчества.

*Опережающий характер:* стимулирует развитие психических процессов (памяти, мышления, воображения)

---

[202] *Давыдов В.В.* Понятие деятельности как основание исследований научной школы Л.С. Выготского / В.В. Давыдов// Вопросы психологии. – 1996. – № 5. – С. 20–29.

[203] *Запорожец А.В.* Избранные психологические труды. В 2-х т. Т.II. Развитие произвольных движений. / А.В. Запорожец. – М. : Педагогика, 1986. – 296 с.

В дошкольном детстве ребенок осваивает разные виды деятельности, среди которых: коммуникативная (общение), игровая, двигательная, познавательная, художественно-эстетическая, трудовая и др. В свою очередь, каждый из названных видов включает целую систему более конкретных видов деятельности, например, художественно-эстетическая деятельность вбирает в себя изобразительную (рисование, лепку, аппликацию), музыкальную (слушание музыки, музицирование, пение, движение под музыку), театрализованную, восприятие произведений фольклора и детской литературы, а также художественное конструирование и художественный труд.

В многообразии видов детской деятельности важно выделять и всемерно поддерживать ведущую деятельность, развитие которой определяет наиболее важные изменения в психических процессах и психологических особенностях его личности[204]. На первом году жизни такой деятельностью является общение с близкими взрослыми, на втором году жизни – предметная деятельность и, наконец, на третьем году жизни зарождается и становится ведущей на протяжении всего дошкольного детства игровая деятельность. В.А. Сухомлинский писал: «Присмотримся внимательно, какое место занимает игра в жизни ребенка… Для него игра – это самое серьезное дело. В игре раскрывается перед детьми мир, раскрываются творческие способности личности. Без них нет, и не может быть полноценного умственного развития. Игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности»[205].

## 4.5.1. Общение

***Главные вопросы о роли общении:***
*Общение со взрослыми: защита, нормы, модель поведения.*
*Общение со сверстниками: сотрудничество, эмпатия, опыт.*
*Критерии развития коммуникативных навыков.*
*Рекомендации по развитию навыков общения и преодолению страхов.*

**Общение дошкольника** – это развивающееся взаимодействие ребенка с другими людьми, в ходе которого устанавливаются отношения, передаются смыслы и эмоции, согласуются действия и удовлетворяются

[204] *Обухова Л.Ф.* Детская психология: теории, факты, проблемы. – Издание 3-е, стереотипное. / Л.Ф. Обухова. – М.: Тривола, 1998. – 352 с.

[205] *Сухомлинский В.А.* Сердце отдаю детям / В.А. Сухомлинский. – Минск: Народная Асвета, 1981. – 288 с.

потребности в доброжелательном внимании, сотрудничестве, признании и взаимопонимании[206].

Развитие общения и коммуникативных навыков является важной стороной психического развития детей дошкольного возраста. Потребность в общении, формируясь на первом году жизни, играет важнейшую роль в процессе успешной социализации ребенка. Основная цель общения – познание себя и мира других людей. Общение не сводится к правильной речи или продолжительности беседы. Оно включает интерес к другому человеку, инициативу, способность откликаться на обращение, использовать речевые и неречевые средства, учитывать чувства и намерения партнера, договариваться, сотрудничать и восстанавливать контакт после разногласия

Сферы развития общения в дошкольном возрасте можно условно разделить на две основные области. Это общение со взрослыми и общение со сверстниками.

В раннем и дошкольном детстве взрослый является главным партнером ребенка по общению. Он откликается на его сигналы, помогает регулировать эмоции, называет происходящее и показывает способы взаимодействия. В дошкольном возрасте общение постепенно выходит за пределы непосредственного взаимодействия: ребенок начинает задавать вопросы о мире, обсуждает поступки и отношения, стремится к пониманию и уважению со стороны значимого взрослого.

В процессе взаимодействия с ребенком взрослый определяет для него сферу общения как значимую и активно формирует навыки общения с другими детьми на основе доверия и доброжелательного отношения к другому. Важно помнить, что взрослый не просто находится рядом, а задает рамку взаимодействия: демонстрирует способы приветствия и прощания, учит правилам очередности в диалоге, показывает, как правильно выражать несогласие без перехода на личности и как просить о помощи. Именно взрослый помогает ребенку перевести импульсивное желание в социально приемлемое действие, проговаривая чувства самого ребенка и объясняя мотивы поступков окружающих («Ты злишься, потому что кубик упал, но толкать друга было нельзя – ему больно»).

Безопасная и комфортная модель общения возникает не из количества наставлений и ограничений, а из повседневного опыта ребенка. Взрослый выслушивает, не высмеивает чувства и вопросы, признает право ребенка на несогласие, устанавливает понятные границы и показывает, как можно выражать сильные эмоции без унижения и причинения вреда. Помочь ребенку понять ситуацию общения можно с помощью простых приемов:

[206] *Лисина М.И.* Формирование личности ребенка в общении / М. И. Лисина. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 318 с.

– опишите чувство и ситуацию;
– разделите чувство и действие;
– покажите подходящую фразу;
– дайте время ответить и не заканчивайте каждую фразу за ребенка;
– обсуждайте не только поведение ребенка, но и возможные чувства и намерения других людей.

Второй важной сферой выступает общение со сверстниками. Оно отличается равноправием, нестандартностью коммуникативных средств. Здесь приобретается умение сотрудничать, обеспечивается чувство эмоционального благополучия и развивается эмпатия. Общение детей друг с другом непосредственное, раскованное, эмоционально насыщенное. Часто можно наблюдать зеркальное отражение действий и движений партнера по взаимодействию. «Через сверстника ребенок выделяет себя, осознает свои индивидуальные особенности»[207]. Прежде всего, важно помнить, что дружеские отношения не возникают сами по себе. Они требуют создания условий для совместной деятельности, общения и взаимного познания.

В общении со сверстниками ребенок получает особый опыт равноправного взаимодействия – учится предлагать замысел, согласовывать роли и правила, уступать и отстаивать свою позицию, замечать состояние другого, разрешать разногласия. Позитивное взаимодействие со сверстниками является условием социального благополучия и психологической безопасности ребенка[208].

Дружеские отношения нельзя сформировать требованием. Взрослый создает условия для регулярной совместной игры, помогает детям начать взаимодействие и вмешивается настолько, насколько это необходимо для безопасности и восстановления диалога. Сюжетно-ролевая игра и совместная проектная деятельность позволяют детям договариваться, принимать роли, следовать правилам и достигать общей цели; современные исследования подтверждают их потенциал для развития социальной компетентности.

Популярность ребенка в детской группе не является критерием благополучия. На положение ребенка влияют состав группы, опыт отношений, темперамент, игровые интересы, особенности речи и саморегуляции, а также действия взрослых. Цель поддержки со стороны взрослого – не сделать ребенка «самым популярным», а помочь ему иметь безопасные контакты, возможность участвовать в совместной деятельности и хотя бы одного принимающего партнера.

---

[207] Программа просвещения родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста, посещающих дошкольные образовательные организации / Т.П. Авдулова, И.А. Бурлакова, Е.И. Изотова, Т.В. Кротова, О.В. Никифорова, В.А. Новицкая, Г.Р. Хузеева, Р.И. Яфизова [и др].: под ред. Е.И. Изотовой, Т.В. Кротовой. – Москва, 2024 – 225 с.

[208] *Бурлакова И.А., Приступа Е.Н., Масалова В.С., Осиненко М.В*. Характеристика общения современных дошкольников со сверстниками как фактор риска для психологической безопасности образовательной среды детского сада / И.А. Бурлакова, Е.Н. Приступа, В.С. Масалова, М.В. Осиненко // Психологическая наука и образование. – 2026. – Т. 31, № 1. – С. 5–19.

Стиль общения, который выбирает ребенок, связан с его индивидуальными особенностями. Осторожность с незнакомыми людьми, кратковременное смущение или желание сначала понаблюдать могут быть индивидуальной и возрастной особенностью. Не следует публично называть ребенка «стеснительным», сравнивать его с более активными детьми, заставлять выступать или немедленно вступать в игру. Давление способно усилить тревогу и избегание.

О сформированности у ребенка навыков общения судят не по одному показателю, а по совокупности наблюдений в разных ситуациях. Важно учитывать возраст, темперамент, состояние здоровья, речевое развитие и привычную для семьи культуру общения. Во основные показатели развития коммуникативной сферы:

– ребенок проявляет интерес к взрослым и детям и откликается на доброжелательное обращение;

– может доступным способом попросить, отказаться, привлечь внимание или обратиться за помощью;

– поддерживает обмен репликами и действиями в соответствии с возрастом и ситуацией;

– понимает простые правила очередности, совместной игры и разговора;

– постепенно учится замечать переживания другого и проявлять сочувствие;

– может участвовать в совместной игре и договариваться при поддержке взрослого;

– после конфликта способен вернуться к взаимодействию самостоятельно или с помощью взрослого.

**Рекомендации для родителей**

Ежедневно выделяйте время, когда ребенок может беседовать с вами без параллельных занятий и без спешки.

Задавайте открытые, но конкретные вопросы: «Что сегодня тебя рассмешило?», «С кем ты строил башню?».

Не требуйте от ребенка немедленного рассказа о том, как прошел день в детском саду (некоторым детям сначала нужен отдых).

Читайте вместе и обсуждайте истории: что делали герои, что они чувствовали, что произошло, как могли договориться иначе.

Организуйте регулярные встречи с одним-двумя детьми и оставляйте достаточно времени для свободной игры.

Не решайте каждый конфликт вместо детей. Сначала обеспечьте безопасность, затем помогите назвать проблему, услышать стороны и найти приемлемый вариант.

Уважайте потребность ребенка побыть одному, но наблюдайте, остается ли у него возможность и желание возвращаться к общению.

### Коротко о важном

Общение развивается в отношениях и совместной деятельности, а не тренировкой отдельных речевых навыков. Взрослый обеспечивает эмоциональную безопасность, показывает способы диалога и создает условия для игры со сверстниками. Темп освоения коммуникативных навыков индивидуален для каждого ребенка и формируется в процессе живого общения со взрослыми и сверстниками.

## 4.5.2. Игры и игрушки

***Главные вопросы об играх и игрушках:***
*Понятие игры.*
*Классификация игр: сюжетно-ролевые, режиссерские, с правилами.*
*Эволюция игры и принципы выбора игрушек по возрастам.*
*Рекомендации по организации игровой деятельности и поддержке инициативы.*

**Игра** – это ведущая деятельность ребенка дошкольного возраста, в которой моделируются человеческие отношения, смыслы и мотивы деятельности взрослых, а также происходит формирование основных психических новообразований (произвольности поведения и знаково-символической функции сознания)[209].

**Детская игра** – это самостоятельная, внутренне мотивированная и эмоционально значимая для ребенка деятельность, в которой он создает условную ситуацию, принимает роль, преобразует значение предметов, строит и изменяет сюжет либо добровольно действует по правилу. Ее непосредственная цель заключена прежде всего в самом процессе, а ребенок остается автором ключевых решений, протекающий в воображаемой ситуации и направленный на воспроизведение и осмысление мира взрослых[210].

Игра – ведущая деятельность ребенка дошкольного возраста; потребность растущего человека (его психики, интеллекта, тела). Игра – специфический, чисто детский мир детской жизни. Результат игровой деятельности – наслаждение ее процессом, конечный результат – развитие реализуемых

[209] *Эльконин Д.Б.* Психология игры / Д.Б. Эльконин. – М. : Советские учебники, 2025. – 384 с.

[210] *Мухина В.С.* Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студентов высших учебных заведений / В.С. Мухина. – 15-е изд., стер. – М. : Академия, 2015. – 656 с.

в ней способностей. Игра – главная сфера общения детей: в ней решаются проблемы межличностных отношений, совместимости, партнерства, дружбы, товарищества; познается и формируется социальный опыт взаимоотношений людей; приобретается опыт разрешения конфликтов. Игра – важнейшая социокультурная практика саморазвития (дети играют, потому что развиваются, и развиваются, потому что играют); путь «открытия» ребенком себя в общении с другими детьми, в широком социуме, человечестве, во Вселенной, освоение культуры прошлого и настоящего, создание культуры будущего.

Каждый ребенок с рождения – исследователь. Он настроен на познание мира. Ребенку свойственно стремление к наблюдению, экспериментированию и самостоятельному поиску сведений об окружающем мире. Любое знание, полученное в результате собственного открытия, более прочное и надежное, нежели то, что получено путем заучивания. Стоит отметить, что желание ребенка быть исследователем окружающего мира спонтанно и чаще всего проявляется именно в игре[211].

Игру можно назвать «ведущей линией развития» в дошкольном возрасте – ведущей в том смысле, что она сопровождает важнейшие изменения в развитии ребенка на каждом возрастном этапе. Например, принимая роль в игре, ребенок переходит к более сложным формам поведения, подчиняет непосредственное желание смыслу ситуации и правилу.

Игра является центральным элементом организации жизни ребенка и преобладающим видом его самостоятельной деятельности. Игра – не награда после «полезного занятия» и не перерыв между упражнениями: для дошкольника это основная форма познания окружающего мира и отношений.[212]

В игре ребенок учится действовать в смысловом плане. Палочка становится термометром, коробка – автобусом, а линия из кубиков – границей государства. Такое замещение развивает воображение и знаково-символическую функцию; общий замысел требует планировать события, удерживать роль, объяснять партнеру свою идею и соотносить действия с действиями других. Игра поддерживает произвольность и регуляторные функции, обучает ребенка основам социального взаимодействия и пониманию социальных ролей. «Врач» выслушивает пациента, водитель останавливается на сигнал – здесь у каждого участника игры есть роль, и он учится действовать в соответствии с ее содержанием[213]. Совместная игра создает пространство социального опыта. Дети распределяют роли, обозначают замысел, делятся материалами,

---

[211] Теоретические и методические основы организации игровой деятельности детей раннего и дошкольного возраста: учебник для среднего профессионального образования / А.И. Савенков [и др.] ; под научной редакцией А.И. Савенкова. – М. : Издательство Юрайт, 2020. – 339 с.

[212] Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

[213] *Веракса Н.Е.* Культурные действия в игре детей дошкольного возраста / Н.Е. Веракса, Н.Н. Вересов, В.Л. Сухих // Культурно-историческая психология. – 2023. – 19(1). – С. 54–61.

сталкиваются с разными желаниями и ищут способ продолжить общее дело. Исследования последних лет связывают качество сюжетно-ролевой игры и поддерживающее участие взрослого с возможностями развития социальной компетентности дошкольников.

Игра дает условную и потому психологически более безопасную форму для проживания событий: визита к врачу, расставания, конфликта, страха, спасения героя. Однако связь игры и понимания эмоций не является простой и прямой. В исследовании старших дошкольников более сложная творческая игра сочеталась с лучшим пониманием смешанных эмоций, но общего эффекта для всех эмоциональных задач не обнаружено.

При этом игра не имеет автоматического развивающего эффекта. Значение имеют содержание, активность ребенка, соответствие возрасту и характер участия взрослого.

*Классификация детских игр.* Одним из оснований классификации служит *инициатива, из которой возникает игра*. Первая группа – игры по инициативе ребенка: экспериментирование и самостоятельные сюжетные игры – сюжетно-отобразительные, сюжетно-ролевые, режиссерские и театрализованные. Вторая – игры по инициативе взрослого: обучающие и досуговые; освоив их содержание и правила, дети могут играть самостоятельно. Третья – традиционные, или народные, игры, которые передаются от поколения к поколению[214].

Удобна классификация *по способу игрового действия*. В сюжетно-ролевой игре ребенок принимает роль и строит отношения персонажей; в режиссерской управляет несколькими маленькими фигурками; в театрализованной воплощает литературный или придуманный образ; в конструктивной создает постройку как условие сюжета; в игре-экспериментировании исследует свойства предметов и материалов. К играм с готовыми правилами относятся подвижные, настольно-печатные, словесные, музыкальные, дидактические и многие народные игры.

Полезно также различать *свободную, направляемую и обучающую формы*. В свободной игре ключевые решения принадлежат детям. В направляемой взрослый предлагает материал, проблему, вопрос или ненадолго принимает роль, но оставляет ребенку выбор. В обучающей игре цель и правило заданы взрослым. Все три формы уместны, однако обучающие упражнения не должны подменять свободную игру.

*Игры без заранее заданных правил.* Выражение «игра без правил» условно. В свободной сюжетной игре нет готовой инструкции, но есть скрытые правила роли: врач принимает пациента, продавец обслуживает покупателя, водитель ведет транспорт. Дети сами договариваются, что означает предмет, кто кем будет и как продолжится событие. Именно возможность менять сюжет отличает такие игры от игр с фиксированным порядком действий.

[214] Игра дошкольника / под ред. С.Л. Новоселовой. – М. : Просвещение, 1989. – 284 с.

*Игры с правилами.* В подвижных, настольных, словесных, музыкальных, дидактических и народных играх правило сформулировано явно: когда начинать, как ходить, что разрешено и как определяется результат. Такие игры помогают ждать очереди, контролировать импульс, учитывать общий порядок, переживать выигрыш и проигрыш. Взрослый сначала показывает короткую партию или один круг, проговаривает правило в действии и только затем усложняет игру. Игры с правилами дополняют, но не заменяют свободную сюжетную игру.

*Возрастные характеристики игры*

В младенчестве складываются предпосылки игровой деятельности: эмоциональный обмен со взрослым, подражание, чередование действий, исследование предметов. Малыш играет со взрослым в «ку-ку», участвует в потешках и коротких диалогах, тянется, захватывает, перекладывает, трясет и роняет предметы. Отзывчивый взрослый отвечает на сигнал, повторяет действие и оставляет паузу для ответа ребенка.[215]

От года до трех лет ребенок осваивает предметные действия и переносит их в игру: кормит куклу, укладывает мишку, «говорит» по телефону. Появляются короткие цепочки событий и первые замещения: кубик становится хлебом, палочка – ложкой. Взрослый показывает одно-два понятных действия, связывает их и передает инициативу малышу.

В 3–5 лет активно развивается сюжетно-ролевая игра. Ребенок называет роль, действует от имени персонажа, объединяет несколько событий. Договоренности между детьми еще непрочны, поэтому помогают короткие реплики взрослого из роли: «Кто принимает посетителей?», «Чем мы доставим заказ?» Когда сюжет возник, взрослый постепенно отходит.

В 5–7(8) лет игровые замыслы становятся более продолжительными и многоплановыми. Дети заранее договариваются, распределяют роли, создают недостающие атрибуты, обсуждают поворот сюжета и дольше удерживают правила. Возрастает интерес к режиссерским, театрализованным, конструктивным, настольным и подвижным играм. Более ранние формы при этом не исчезают.

*Игрушка* – это специально созданный предмет, который служит для игры и является основным средством познания окружающего мира на ранних этапах развития ребенка.

*Игрушка как помощник в игре.* Игрушка – изделие или материал, предназначенные для игры детей до 14 лет. Стандарт классифицирует игрушки по возрасту, виду активности, образовательному назначению, материалу, принципу функционирования, степени готовности и другим признакам. Среди направлений активности названы технический и природный мир,

[215] *Лисина М.И.* Проблемы онтогенеза общения / М.И. Лисина. – М. : Педагогика, 1986. – 143 с.

интеллектуальная и предметно-манипулятивная деятельность, социальные отношения, движение, чувства и сопереживание, творчество и активный досуг[216].

Игрушка поддерживает роль, действие и замысел: кукла помогает разыграть заботу и отношения, фигурки – построить режиссерский сюжет, мяч – освоить движение и правило, конструктор – проектировать, настольная игра – координировать действия участников. Но игрушка не играет сама, вместо ребенка. Поэтому простая картонная коробка иногда оказывается интереснее сложного электронного устройства именно потому, что сегодня может быть домом, завтра кораблем, а послезавтра сценой.

*Выбор игрушек* для ребенка – это ответственный процесс, который основывается на нескольких ключевых принципах: соответствие возрасту, безопасность и направленность на гармоничное развития ребенка. Важно, чтобы игрушка было не только интересной или красивой, она в первую очередь должна быть развивающей.

Ориентируйтесь на психологическое и физическое развитие ребенка. Игрушка не должна быть слишком тяжелой или не соответствовать особенностям развития ребенка, чтобы ребенок смог справиться с игровым действием. Игрушка должна соответствовать его текущим возможностям и задачам развития, а не опережать их. Например, младенцу нужны простые вещи, которые стимулируют органы чувств: позвенеть, пошуршать, привлечь взгляд. А дошкольнику уже требуются сюжетные и логические игры, которые развивают воображение и учат фантазировать.

*Полезные и вредные игрушки.* Взрослому, выбирающему игрушки для своего ребенка важно оценивать не внешний вид игрушки, а ее безопасность, возрастную адекватность и характер детской активности, который предполагает ее использование в игре. Педагогически ценной обычно становится игрушка, которая понятна ребенку, допускает самостоятельные действия, несколько способов использования, объединение с другими материалами и общение с партнером. Менее полезна для продолжительной игры вещь, которая почти все делает сама, перегружает световыми и звуковыми эффектами или навязывает единственный сценарий: ребенок быстро превращается из автора в зрителя. Но даже яркая или электронная игрушка не является «вредной» сама по себе – важны содержание, длительность ребенка и способ использования.

Стоит быть внимательными и к так называемым игрушкам-монстрам. Часто дети проявляют к ним интерес – это естественное проявление любопытства ко всему загадочному. Однако откровенно устрашающий вид (злой оскал, агрессивная поза, реалистичные детали) может не на шутку

[216] Межгосударственный стандарт ГОСТ 35099-2024 «Игрушки. Классификация. Термины и определения» (введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 20.08.2024 № 1092-ст)

испугать ребенка и породить тревожность, ночные страхи или беспричинное беспокойство.

Действительно опасной является игрушка, не соответствующая требованиям безопасности, возрасту или условиям использования. Следует проверять маркировку, целостность креплений, отсутствие острых кромок, доступных батареек, длинных шнуров и отделяющихся мелких деталей. Самодельные и природные материалы должны быть чистыми, нетоксичными, прочными и достаточно крупными для данного возраста.

Материалы, которые специально не предназначены для игры, но могут быть в ней использованы – ткань, коробки, крупные втулки, деревянные диски, детали конструктора – дают возможность замещать недостающие предметы и менять их значение по ходу сюжета. Разные виды игровых материалов по-разному поддерживают ролевое замещение; наиболее продуктивна не одна «идеальная» игрушка, а создание игровой среды, наполненной разнообразным материалом для игр[217].

Перечень игр и игрушек для детей младенческого, раннего и дошкольного возраста представлен в таблице 53.

*Таблица 53*

**Перечень игр и игрушек для детей младенческого, раннего и дошкольного возраста**

| Возраст | Игрушки |
|---|---|
| **0-6 месяцев** | погремушки, подвески, мобили для развития зрения и слуха;<br>кубики и пирамидки средних размеров, без острых углов;<br>прорезыватели, мячики, игрушки с разной текстурой для развития осязания.<br>крупные, яркие, но безопасные игрушки, удобные для захвата. |
| **6-12 месяцев** | кубики, пирамидки, стаканчики-вкладыши для сенсорного развития;<br>сортеры, игрушки с кнопками, тактильные игрушки для развития мышления;<br>погремушки, музыкальные инструменты и книги со страницами из плотного картона для развития слуха и речи;<br>кукла-пупс, фигурки животных и машинки для эмоционального и физического развития ребенка. |
| **1-3 года** | наборы для сюжетных игр: игрушечная посуда, чайные сервизы, продукты, инструменты, аптечка, бытовая техника – все, что позволяет имитировать взрослый мир;<br>куклы, пупсы и мягкие игрушки с подвижными конечностями – их можно одевать, раздевать, купать, кормить;<br>фигурки людей и животных (в том числе ферма, зоопарк) для разыгрывания сказок и ситуаций;<br>крупные пазлы, рамки-вкладыши, простые лото – для развития мышления и речи; |

[217] *Рябкова И.А.* Ролевое замещение в игре дошкольников с разными видами материала для сюжетной игры / И.А. Рябкова, Е.Г. Шеина // Культурно-историческая психология. – 2021. – Т. 17, № 1. – С. 67–74.

| Возраст | Игрушки |
|---|---|
| | каталки и машинки с веревочкой, а также игрушки, которые можно толкать перед собой – для крупной моторики;<br>конструкторы с крупными деталями (например, деревянные или пластиковые блоки) – теперь из них можно строить не просто башни, а заборы, мосты и дома для персонажей;<br>пальчиковые куклы и перчаточные игрушки – они помогают развивать речь и эмоциональный интеллект через разыгрывание диалогов;<br>пластилин / тесто для лепки: мять, катать, отщипывать - идеально для развития силы и ловкости пальцев;<br>пальчиковые краски / смывающиеся краски: рисование руками – это и сенсорный опыт, и знакомство с цветом;<br>книжки-картонки с крупными и яркими картинками знакомых предметов, животных, транспорта. Отлично подходят для развития речи и пассивного словаря;<br>куклы, коляски и одежда для кукол для игры в дочки-матери.<br>велосипед, самокат, педальный автомобиль и ходунки для развития координации. |
| **3-7/8 лет** | игрушечная посуда: наборы чашек, тарелок, кастрюль для игры в «кухню» и в магазин.<br>куклы-пупсы и мягкие игрушки: С маркировкой «1+», небольшие, легкие, без мелких деталей и длинного ворса.<br>фигурки животных: Реалистичные и безопасные фигурки для знакомства с миром фауны.<br>транспортные игрушки: Машины (легковые, грузовые), поезда. Можно катать, загружать и разгружать.<br>мячи: Мячи разных размеров и фактур – многофункциональная игрушка для развития координации.<br>куклы и пупсы – с подвижными частями тела, с волосами, которые можно расчесывать, и с комплектом одежды (для переодевания).<br>фигурки людей и животных – реалистичные или сказочные, а также наборы «семья», «ферма», «зоопарк», «динозавры».<br>крупные блочные конструкторы;<br>конструкторы со средними деталями;<br>деревянные строительные наборы – бруски, кирпичики, арки, пластины.<br>тематические конструкторы (город, ферма, гараж, пожарная станция) – с дополнительными фигурками и элементами;<br>мозаики, логические кубики – для развития пространственного восприятия;<br>пазлы – от 4 до 60 элементов, с крупными и яркими картинками;<br>наборы для сортировки, классификации – по цвету, форме, размеру, сезонным явлениям;<br>обучающие игры с буквами и цифрами – для подготовки к школе (пазлы-слоги, цифровые домики);<br>пальчиковые куклы – для разыгрывания сказок;<br>куклы для теневого театра – для старших дошкольников;<br>мячи – разных размеров и материалов (резиновые, текстильные, массажные).<br>батуты, фитболы – для прыжков и упражнений;<br>наборы для творчества и др. |

## Рекомендации для родителей

Ежедневно оставляйте ребенку время для свободной игры. Если каждые десять минут предлагать ему новое занятие, сложный замысел не успеет возникнуть и воплотиться.

Вводите новые игры через совместное действие, а не через длинное объяснение: сыграйте один круг, покажите роль или два связанных действия, затем предложите ребенку продолжить самому.

Знакомьте ребенка с разными формами игровой культуры: различными играми (народными, подвижными, дидактическими, настольными), театром, режиссерской и сюжетно-ролевой игрой. Новое вводите постепенно, с учетом интереса и возраста.

В игре с готовыми правилами сначала проверьте, понял ли ребенок порядок действий. Начинайте с короткой партии и одного правила, спокойно помогайте пережить ошибку, выигрыш и проигрыш.

Обогащайте материал для сюжетов: наблюдайте на прогулке, читайте, обсуждайте работу людей, вместе готовьте, ремонтируйте и планируйте поездки.

Наблюдайте прежде, чем помогать. Если ребенок не знает, как начать, поиграйте вместе с ним, покажите на своем примере как можно выбрать и принять роль в игре.

Создавайте возможности для игры со сверстниками. Помогите детям определить замыслы и договориться о совместных действиях, но не распределяйте роли и материалы вместо них без необходимости.

Держите безопасные игрушки и материалы доступными, регулярно убирайте сломанное и часть вещей временно меняйте, чтобы создавать эффект новизны. Избыток затрудняет выбор, а сочетание готовых игрушек и материалов открытого типа расширяет возможности детской игры.

## Коротко о важном

Игра представляет собой уникальную, естественную и желанную для ребенка деятельность, мотив которой заключен не в результате, а в самом процессе. Она протекает в воображаемой ситуации и служит главным инструментом воспроизведения и осмысления мира взрослых.

Игрушка, в свою очередь, является материальным средством этой деятельности – специально созданным предметом, который обеспечивает познание окружающего мира на каждом возрастном этапе.

Именно в игре ребенок получает уникальную возможность действовать не по инструкции, а по собственному замыслу: пробовать, ошибаться, видоизменять условия и заново проверять свои догадки. Игровая ситуация снимает страх неудачи, позволяет моделировать разные варианты развития событий, а значит – превращает познание окружающего мира в захватывающее приключение, а не в простое запоминание фактов.

Главной задачей взрослого является не предоставление ребенку готовых ответов, а создание насыщенной игровой среды, в которой у ребенка будет возможность свободно выбрать игрушку, материалы для творчества и использовать окружающее пространство по своему замыслу. Важно включаться в игру не с позиции контроля за правильностью действий, а как равноправный партнер и соучастник игрового замысла.

## 4.5.3. Изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация)

***Главные вопросы об изобразительной деятельности:***
*Виды изобразительной деятельности и их значение.*
*Содержание и задачи рисования, лепки, аппликации по возрастам.*
*Организация пространства и выбор материалов для творчества.*
*Рекомендации по поддержке творчества и совместной деятельности.*

**Изобразительная деятельность** – это художественно-творческий процесс, который направлен на отражение жизненных впечатлений и выражение личного отношения к окружающему миру с помощью специальных материалов и инструментов.

**Изобразительная деятельность детей дошкольного возраста** – это художественно-творческий процесс создания конкретного продукта (рисунка, фигурки из пластилина или бумаги), который отражает впечатления ребенка об окружающем мире, его фантазию и внутреннее состояние[218].

Изобразительная деятельность – это *вид художественно-эстетической деятельности*, которая, в свою очередь, рассматривается как форма активного отношения человека к окружающему миру, в котором эстетическое чувствование, познание, созидание и оценивание осуществляются на основе освоения и развития наличных форм культуры (в том числе искусства как сферы культуры).

В процессе художественно-эстетической деятельности в сознании ребенка формируется *гармоничная картина мира*, которая носит эстетический характер. Результат художественно-эстетической деятельности – *художественный образ*, который появляется в воображаемом диалоге автора (художника, скульптора, музыканта, поэта) с читателем, зрителем, слушателем.

[218] *Комарова Т.С.* Теория и методика изобразительной деятельности в детском саду: учебник для вузов / Т.С. Комарова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2026. – 203 с.

При создании художественного образа человек творчески соединяет отражение реальности и выражение своих личных идей, переживаний, чувств, стремлений.

В процессе художественно-эстетической деятельности дошкольник способен «присвоить» те общечеловеческие мысли, чувства и то отношение к жизни, которые воплощены в искусстве. Искусство открывается даже самому маленькому ребенку как «сокровищница», наполненная духовными богатствами, принадлежащими всему человечеству (каждый человек может любоваться картинами, слушать музыку, наслаждаться изяществом движений в танце). Это содержание ребенок постигает с восторгом первооткрывателя и даже «сопровождает», находя аналогии в своем жизненном и культурном опыте, а также пытается воплощать в своих художественных образах и передавать к ним свое отношение.

Результаты психолого-педагогических исследований свидетельствуют о том, что художественно-эстетическая деятельность играет важнейшую роль в становлении полноценной личности ребенка, развитии его способностей, а также системы интересов, потребностей, установок и мотивов поведения.

Изобразительное искусство как важное средство эстетического воспитания и развития детей связано с образным познанием жизни.

*Виды изобразительного искусства* – это разнообразные формы художественно-творческого освоения человеком окружающего мира, имеющие свой художественный материал, специфические способы его художественной обработки (технику) и уникальный язык – систему изобразительно-выразительных средств.

Изобразительная деятельность детей опирается на восприятие изобразительного искусства и освоение доступных изобразительно-выразительных средств.

*Основные виды детской изобразительной деятельности*

Рисование карандашами, красками, фломастерами, мелками.

Лепка из глины, пластилина, теста и других пластичных материалов.

Аппликация (вырезание и наклеивание фигур) из бумаги, ткани, природных материалов (например, осенних листьев или лепестков цветов).

Художественное конструирование из бумаги и других материалов (шишек, камушков, ленточек, лоскутков, веточек, палочек, картонных коробок и других упаковок).

Изобразительная деятельность в семье – это «мост» между внутренним миром ребенка и окружающей действительностью. Главная задача родителей заключается не в том, чтобы вырастить профессионального художника, а в создании атмосферы принятия, поддержки и творческой свободы. Регулярное совместное творчество обогащает духовную жизнь семьи, дарит положительные эмоции и закладывает фундамент гармоничного развития личности будущего школьника.

Для ребенка дошкольного возраста рисование по своей психологической природе роднится с игрой. Это ведущая форма самовыражения, с помощью которой ребенок осмысливает социальные роли, природные явления и собственные переживания. Если для взрослого рисунок – это прежде всего эстетический объект, то для ребенка это визуальный рассказ о событии или предмете. Через линии, пятна и объемы малыш учится упорядочивать хаос своих впечатлений, переводя их в материальную форму.

Совместное творчество родителей и детей решает комплекс педагогических и психологических задач:

– расширение кругозора, знакомство со свойствами материалов (бумага мнется и рвется, глина мягкая, но застывает, краски смешиваются), формирование представлений о форме, цвете, величине и композиции;

– воспитание усидчивости, аккуратности, умения доводить начатое дело до конца, формирование эстетического вкуса, чувства прекрасного и уважения к собственному и чужому труду;

– снятие эмоционального напряжения, проработка страхов и тревог через образы (рисунок служит безопасным каналом для выражения агрессии, радости или грусти); укрепление детско-родительских отношений через совместную деятельность без критики и оценок;

– развитие мелкой моторики рук, что напрямую влияет на формирование речи и подготовку кисти к письму; тренировка зрительно-моторной координации, пространственного мышления, наблюдательности и воображения.

Изобразительное творчество в семье должно быть разнообразным и охватывать классические виды детского творчества. Примерное содержание изобразительной деятельности ребенка в семье представлено в таблице 54.

*Таблица 54*

**Содержание изобразительной деятельности ребенка в семье**

| Возраст | Содержание изобразительной деятельности |
|---|---|
| **от 2 мес. до 1 года** | Рисование. Наблюдение за процессом рисования взрослым. Экспериментирование под присмотром: оставление следов пальчиковыми красками на больших листах бумаги, ритмичные движения карандашом. Процесс носит характер совместных действий со взрослым.<br>Лепка. Ощупывание глины или пластилина, разминание их в руках совместно со взрослым, разрывание на куски. |
| **1-3 года** | Рисование. Учите держать карандаш тремя пальцами. Рисование вертикальных, горизонтальных, наклонных и пересекающихся линий («дорожки», «ленточки»). Подводить к изображению округлых форм («колечки», «шарики»). Различение основных цветов.<br>Лепка. Отламывание кусочков от целого кома, раскатывание прямыми движениями (палочки), круговыми (шарики). Сплющивание шара в диск (печенье). Соединение частей путем прижимания. |

| Возраст | Содержание изобразительной деятельности |
|---|---|
| | Аппликация. Наклеивание готовых крупных форм воспитателем при участии ребенка (ребенок прижимает деталь рукой). |
| **3-4 года** | Рисование. Изображение предметов округлой и прямоугольной формы (неваляшка, домик, цыпленок). Закрашивание рисунка в одном направлении, не выходя за контур. Расположение изображений по всему листу.<br>Лепка. Лепка предметов из нескольких частей (снеговик – два-три шара). Использование приема защипывания краев (блюдце, миска).<br>Аппликация. Составление изображения из 2–3 готовых частей (домик из квадрата и треугольника). Правильное держание ножниц (в игровой форме), разрезание узких полосок по прямой линии. |
| **4-5 лет** | Рисование. Рисование предметов, состоящих из разных геометрических форм. Закрашивание сплошным тоном или штриховкой в одном направлении. Получение светлых и темных оттенков изменением нажима на карандаш.<br>Лепка. Лепка животных и людей (кукла, зайчик) с передачей пропорций частей тела. Использование стеки для нанесения узора (перышки, чешуйки).<br>Аппликация. Вырезание круглых форм из квадратов, овальных из прямоугольников. Преобразование одной фигуры в другую (квадрат в два треугольника). Аккуратное наклеивание деталей. |
| **5-6 лет** | Рисование. Предметное, сюжетное и декоративное рисование. Создание фона акварелью. Передача динамики (человек идет, птица летит). Роспись силуэтов игрушек по мотивам дымковской, филимоновской, городецкой росписи. Соблюдение симметрии и ритма в орнаменте.<br>Лепка. Лепка с натуры и по представлению посуды ленточным способом. Создание коллективных сюжетных композиций («Зоопарк», «На лесной поляне»). Передача выразительности образа и мелких деталей фактуры.<br>Аппликация. Симметричное вырезывание (сложенной гармошкой бумагой). Многослойные композиции. Создание элементов одежды и декора. |
| **6-7 лет** | Рисование. Работа акварелью по сырому слою, пастелью, сангиной. Создание многофигурных сюжетных композиций с соблюдением пропорций и плановости (ближе – крупнее, дальше – мельче). Передача светотени и объема через нажим карандаша (до трех оттенков).<br>Лепка. Создание динамичных сценок (спортсмены, животные в движении). Лепка мелких скульптурных форм с проработкой рельефа. Декоративная лепка (барельеф, мелкая пластика).<br>Аппликация. Сложные предметные и декоративные композиции. Силуэтное вырезывание. Коллективные панно большого формата. Использование нетрадиционных материалов (ткань, фольга, природные материалы). |

В семье для получения выразительного рисунка ребенком рекомендуется использовать нетрадиционные техники.

*Нетрадиционные техники рисования* – это способы изображения, основанные на использовании необычных материалов, инструментов и нестандартных способов действия. Часто в процессе рисования используются подручные средства. Сюда относятся рисование ладошками

и штампами (из картофеля, губок), монотипия (отпечаток краской на сгиб листа), граттаж (процарапывание), кляксография, создание коллажей[219].

### Рекомендации для родителей

*Организация пространства.* Выделите постоянное, хорошо освещенное место для творчества. Оборудуйте его так, чтобы не бояться испачкать мебель (накройте стол клеенкой, используйте старые обои). Храните материалы в доступе ребенка (на нижних полках), чтобы он мог начать рисовать по собственному желанию. Используйте фартуки или старую одежду.

*Выбор материалов.* Покупайте качественные, безопасные художественные материалы. Бумага должна быть плотной (для красок – специальная акварельная, для фломастеров – обычная офисная). Выбирайте качественные разнообразные инструменты (кисти, карандаши, мелки, фломастеры, пастель и др.). Чем младше ребенок, тем крупнее должны быть инструменты.

*Поддерживайте интерес.* Не заставляйте ребенка рисовать или лепить. Предлагайте идеи: «Смотри, какое интересное облако, давай попробуем нарисовать такое же», «Твоему мишке скучно, может, нарисуем ему друга?». Обсуждайте увиденное на прогулке, обращайте внимание на цвета природы. Личный пример заразителен: рисуйте сами рядом с ребенком.

*Отношение к результату.* Никогда не критикуйте рисунки за отсутствие сходства с реальностью. Вместо вопроса «Что это?» (который ставит ребенка в тупик, если он сам не знает ответа), используйте описательные фразы: «Как много синего цвета!», «Какие длинные лапы у этого зверя», «Эта линия очень резкая». Обязательно хвалите за старание и повесьте лучшие работы на стену или холодильник – это формирует уверенность в себе.

*Совместное творчество.* Периодически рисуйте вместе на одном большом листе или создавайте общую семейную картину, создавайте коллажи, игровые макеты, красивые подарки, интерьерные украшения. Важно не доминировать и не исправлять рисунок малыша («дай я дорисую правильно»), а дополнять его. Например, ребенок нарисовал домик и дым из трубы, а вы – кошку на окошке.

*Безопасность.* Следите, чтобы мелкие детали (пуговицы, бусины для украшения, кусочки пластилина) не попали в рот или нос маленького ребенка. После работы с глиной или пальчиковыми красками обязательно вымойте руки. Для аппликации и художественного труда давайте детям специальные ножницы (с закругленными концами – для детского творчества) и обучите их правилам безопасного пользования. Безопасность контролирует взрослый.

---

[219] *Никитина А.В.* Нетрадиционные техники рисования в детском саду: планирование, конспекты занятий: пособие для воспитателей и заинтересованных родителей / А.В. Никитина. – СПб. : КАРО, 2023. – 96 с.

*Интеграция в быт.* Привлекайте ребенка к оформлению семейных праздников: роспись приглашений, изготовление гирлянд, упаковка подарков. Превратите рутину в творчество: украшение блинов узорами из варенья, выкладывание мозаики из кусочков овощей.

**Коротко о важном**

Изобразительная деятельность в семье – это совместное рисование, лепка и составление композиций из разных материалов, которые помогают ребенку выразить чувства, развивают мелкую моторику, мышление и речь. Главное в семье – создать свободную атмосферу без критики, поддерживать интерес и радоваться любому творческому результату ребенка.

## 4.5.4. Экспериментирование

***Главные вопросы об экспериментировании:***
*Понятие детского экспериментирования.*
*Структура детского эксперимента: гипотеза, проверка, вывод.*
*Доступные виды опытов и материалов для домашних исследований.*
*Рекомендации по организации условий для экспериментирования.*

**Эксперимент (опыт) –** это метод научного познания, при помощи которого исследуются явления реально-предметной действительности в определенных, воспроизводимых условиях путем их контролируемого изменения[220].

**Детское экспериментирование** – особая форма поисковой деятельности ребенка, в которой ярко выражены процессы самодвижения, анализа и преобразования объектов. Экспериментирование является ведущим функциональным механизмом развития детского мышления и творчества, где ребенок выступает как самостоятельный исследователь, открывающий новые свойства предметов без прямого руководства взрослого[221].

**Исследовательская деятельность дошкольников** – интеллектуально-творческая деятельность, направленная на постижение устройства окружающего мира, установление причинно-следственных связей и систематизацию полученных знаний. Она предполагает движение от спонтанного экспериментирования (в раннем детстве)

[220] Новейший философский словарь / составитель А.А. Грицанов. – 3-е издание, исправленное. – Минск : Книжный Дом, 2003. – 1280 с.

[221] *Поддьяков Н.Н.* Детское экспериментирование и эвристическая структура опыта ребенка-дошкольника / Н.Н. Поддьяков // Исследователь/Researcher. – 2009. – № 2(2). – С. 68–75.

к целенаправленному исследовательскому поиску (в старшем дошкольном возрасте) с использованием культурных средств познания[222].

Познавательно-исследовательская деятельность дошкольников – это сквозной механизм развития ребенка, представляющий собой активность, направленную на постижение устройства вещей, связей между явлениями окружающего мира, их упорядочение и систематизацию. Она напрямую связана с удовлетворением естественной детской любознательности и жажды открытий[223].

Детское экспериментирование – ключевой процесс в исследовательской и проектной деятельности у дошкольников. Через практические опыты и наблюдения ребенок учится ставить вопросы, выдвигать предположения, проверять их и делать выводы, то есть осваивает базовые исследовательские навыки. Проектная деятельность, в свою очередь, предполагает более длительное планирование и часто выходит за рамки повседневного семейного взаимодействия.

Детское экспериментирование представляет собой одну из важнейших форм познавательной активности, которая закладывает основы исследовательского поведения и творческого мышления.

В отличие от простого наблюдения, эксперимент (опыт) предполагает целенаправленное воздействие на предмет или явление с целью выявления его скрытых свойств, связей и закономерностей. Ребенок не просто смотрит на происходящее – он действует: нагревает, охлаждает, растворяет, смешивает, сжимает, растягивает, преобразует. Именно через активное преобразование он постигает суть явлений.

Специально организованные ситуации эксперимента (опыта) в отличие от простых наблюдений позволяют более отчетливо увидеть отдельные свойства, стороны, особенности предметов и явлений природы. Эксперименты (опыты) побуждают детей сравнивать, сопоставлять, устанавливать причинно-следственные связи. В процессе эксперимента ребенок занят не только глубоким умственным поиском, происходят развитие логического мышления, расширение интересов, воспитание активного и правильного от ношения к объектам и явлениям природы и формируются определенные качества личности и духовный мир ребенка[224].

Благодаря экспериментированию ребенок решает несколько познавательных задач:

---

[222] *Савенков А.И.* Детское исследование как метод обучения старших дошкольников. Лекции 5–8. – М. : Педагогический университет «Первое сентября», 2007. – 92 с.

[223] *Веракса Н.Е.* Познавательно-исследовательская деятельность дошкольников: для работы с детьми 4–7 лет. / Н.Е. Веракса, О.Р. Галимов. – М. : Мозаика-Синтез, 2012. – 80 с.

[224] *Рыжова Л.В.* Методика детского экспериментирования. / Л.В. Рыжова. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 208 с.

– видит изменения свойств изучаемого объекта в динамике за счет активного воздействия на него;

– открывает для себя переходные состояния предмета или явления (например, переход из жидкого в газообразное или твердое, из светлого в темное);

– определяет длительность эксперимента – кратковременный он или длительный (например, многодневное наблюдение за прорастанием семян или мгновенное таяние льда в ладошке);

– наблюдает и фиксирует различия в исходном и измененном состоянии объекта.

В ходе экспериментирования активизируются все *сенсорные процессы:* зрение, слух, осязание, обоняние. Ребенок не просто наблюдает – он активно участвует во взаимодействии с объектами – трогает, нюхает, иногда пробует на вкус (например, лимон, посыпанный сахаром, или шоколад с солью), прислушивается к звукам (шипение, журчание, звон). Одновременно с сенсорной системой интенсивно работают *мыслительные операции:* анализ (выделение отдельных свойств), синтез (объединение признаков в целостную картину), сравнение (нахождение сходств и различий), обобщение (выведение правил и закономерностей), установление причинно-следственных связей. Этот комплекс сенсорного и интеллектуального опыта делает познание глубоким и осмысленным.

Благодаря единству сенсорного и интеллектуального опыта у ребенка формируется целый ряд важнейших умений. Он учится самостоятельно видеть проблему и формулировать вопрос: «Почему лед тает?», «Куда исчезает вода?», «Почему одни предметы плавают, а другие тонут?». Затем он начинает выдвигать гипотезы и проверять их на практике: «Если положить лед на батарею, он растает быстрее?» – и проверяет. Он учится наблюдать за изменениями и фиксировать результаты с помощью рисунков, схем, условных знаков, а затем делать выводы на основе полученных данных и объяснять их. Появляются первые причинно-следственные связи и закладывается основа для исследовательского поведения, которые впоследствии становятся фундаментом успешного обучения в школе.

Необходимо отметить, что детское экспериментирование не сводится только к интеллектуальному развитию ребенка. На его основе происходит личностное и духовное развитие ребенка раннего и дошкольного возраста. Ребенок не только открывает новые свойства и качества предметов, но и учится радоваться открытиям, подвергать сомнениям факты, подтверждать свои гипотезы. Также, он начинает осознавать, что окружающий мир может быть хрупким (ветку легко сломать, а цветок быстро завянет, если его сорвать) и к нему нужно относиться осознанно и бережно.

В процессе детского экспериментирования формируются самостоятельность, инициативность, ответственность и настойчивость. Данные качества помогают достигать поставленной цели, работать

в коллективе и договариваться со сверстниками. Все это помогает сформировать у ребенка чувство сопричастности к познанию, уважением к труду исследователя, развивает эмпатию и эмоциональную отзывчивость.

Основы детского экспериментирования закладываются в раннем возрасте (1–3 года). В этом возрасте оно носит непроизвольный характер и связано с игрой и предметно-манипулятивной деятельностью. Познание мира происходит через действия с предметами – ребенок трогает, стучит, трясет, ощупывает, бросает и манипулирует. На первый взгляд – это хаотичные действия, но в действительности ребенок исследует мир и совершает свой первый эксперимент, связанный с открытием физических свойств предметов – твердое, шершавое, легкое, тяжелое, гладкое, умеет катиться, издает звуки.

К дошкольному возрасту (3–7/8 лет) экспериментирование становиться более осознанным, целенаправленным и системным. Ребенок не просто манипулирует предметами, а планирует свою деятельность. Он составляет план, делает предположения об исходе эксперимента и анализирует получившиеся результаты.

Одним из важнейших новообразований дошкольного возраста становится освоение символов и схем для фиксации результатов эксперимента. Ребенок учится изображать превращение с помощью стрелки: «было яйцо – стал цыпленок», «был лед – стала вода – вода превратилась в пар». Он осваивает условные обозначения для нагревания и охлаждения, для твердого, жидкого и газообразного состояний. Рисунки, схемы, дневники наблюдений становятся инструментами мышления, позволяющими не только запомнить результаты, но и осмыслить их, обобщить, поделиться с другими[225].

Развитие экспериментирования как особой формы познавательной деятельности имеет свои количественные и качественные показатели на каждом возрастном этапе. Ниже представлена система показателей, позволяющих оценить уровень сформированности исследовательских умений у детей от 1 года до 7 лет.

В раннем возрасте ребенок:

– действует методом проб и ошибок, часто хаотично;
– нуждается в постоянной помощи взрослого;
– приглашает (зовет) взрослого в свою деятельность.

В дошкольном возрасте ребенок:

– принимает и удерживает цель, поставленную взрослым, либо ставит ее самостоятельно;
– действует по алгоритму;
– проявляет инициативу в выборе объекта или предмета исследования;
– может аргументировать полученный вывод;
– использует способы фиксации действий (схемы, знаки);

[225] *Веракса Н.Е.* Познавательно-исследовательская деятельность дошкольников. Для занятий с детьми 4–7 лет: практическое пособие / Н.Е. Веракса, О.Р. Галимов. – М. : Мозаика-Синтез, 2022. – 80 с.

В таблице 55 представлены основные задачи и содержание детского экспериментирования в семье.

*Таблица 55*

**Задачи и содержание детского экспериментирования в семье**

| Возраст | Задачи детского экспериментирования в семье |
|---|---|
| **1-2 года** | развитие сенсорного опыта через действия с предметами разной формы, величины и фактуры |
| **2-3 года** | обучение умению устанавливать элементарные причинно-следственные связи между действием и результатом или двумя простыми явлениями |
| **3-4 года** | формирование представлений о простых превращениях (холодный-горячий, твердый-жидкий-газообразный), развитие умения действовать по алгоритму |
| **4-5 лет** | формирование представлений о цикличности событий (годовой и дневной цикл), развитие умения планировать собственную деятельность |
| **5-6 лет** | обучение навыку формулировать и подтверждать гипотезу, фиксировать результаты эксперимента с помощью знаков и символов (стрелки, схемы) |
| **6-7/8 лет** | формирование целостной картины мира через понимание системы взаимосвязей в природе, воспитание осознанного отношение к природе |

Организуйте домашнюю лабораторию. Она не требует от родителей диплома физика или химика. Лишь немного времени, терпения и желания разделить с ребенком радость открытия.

## Рекомендации для родителей

*Как организовать «Домашнюю лабораторию»*

1. Выбираем и обустраиваем место. Лаборатория должна иметь свое фиксированное пространство, чтобы у ребенка формировалась культура исследовательской работы.
2. Наполняем лабораторию (готовим базовый инвентарь).
3. Собираем «Чемоданчик профессора». В него могут войти: приборы и посуда. Пластиковые прозрачные стаканчики разного объема, мерные ложки, воронки (лейки) для переливания, шприцы без игл (на 10 и 20 мл), пипетки (аптечные или кулинарные), прозрачные контейнеры. Оптические приборы. Лупа (увеличительное стекло), карманный фонарик, небольшое зеркальце. Материалы для исследования. Природные: песок, глина, камни, ракушки, шишки, семена, сухие листья. Пищевые: сода, лимонная кислота, соль, сахар, растительное масло, пищевые красители, крахмал, мука. Бросовые и бытовые: магниты, губки, ватные диски, коктейльные трубочки, воздушные шарики, салфетки.
4. Обозначаем правила безопасности. Все опыты дошкольник проводит строго в присутствии взрослых и под их контролем. Защитная экипировка. Приобретите или сшейте ребенку детский халат (или фартук) и нарукавники. Это не только защитит одежду, но и создаст психологический игровой эффект «погружения в науку». Используйте только пищевые компоненты и пластик.

Соблюдаем строгое правило «Ничего не пробовать на вкус». Объясните ребенку, что материалы для опытов (даже если это сода, мука или лимонная кислота) в момент эксперимента являются «химическими реактивами». Их категорически запрещено брать в рот или пробовать на вкус. Еда остается на кухне, а в лаборатории мы только наблюдаем, трогаем и смешиваем.

5. Определяем алгоритм проведения опыта.

6. Цель домашней лаборатории – не просто показать фокус, а научить думать. Стройте эксперимент по следующей схеме:

7. Постановка проблемы: «Как ты думаешь, утонет ли этот лимон в воде?»

8. Выдвигаем гипотезы. Пусть ребенок сам предположит результат («Я думаю, утонет, потому что он тяжелый»).

9. Проверка (опыт). Например, ребенок опускает неочищенный лимон в воду (плавает за счет воздуха в кожуре).

10. Изменение условий: «А давай снимем с него «спасательный жилет» (кожуру) и проверим снова?» (Очищенный лимон тонет).

11. Формулирование вывода. Помогите ребенку наводящими вопросами прийти к правильному ответу. Не давайте готовых сухих научных терминов, объясняйте простыми словами.

### Коротко о важном

*Поддерживайте любознательность.* Отвечайте на бесконечные «почему?», даже если вы устали или заняты. Помните: если вы не ответите на вопрос сегодня, ребенок может перестать задавать их завтра.

*Будьте партнером по эксперименту, а не учителем.* Взрослый должен выступать не как строгий наставник, а как равноправный партнер. Исследуйте вместе, удивляйтесь вместе, делайте выводы вместе, учитесь друг у друга. Все это позволит ребенку почувствовать себя защищенным и значимым, чтобы активно проявлять собственную исследовательскую активность.

*Цените процесс, а не результат в процессе экспериментирования.* В процессе экспериментирования для ребенка важен сам процесс, а не результат, поэтому, не стремитесь воплотить идеальную задумку в жизнь. Неудачный опыт может научить ребенка, также, как и успешный. Задача взрослого состоит в поддержке интереса и желания ребенка пробовать снова и снова.

*Не ругайте ребенка за беспорядок.* Одежду можно постирать, стол – вымыть, а вот исчезнувший интерес к окружающему миру с годами восстановить практически невозможно. Помните это, когда видите разлитую воду или рассыпанный песок.

*Проявляйте искреннюю заинтересованность.* Разговаривайте с ребенком о его целях, намерениях и желаниях. Подсказывайте и направляйте его, чтобы задуманное им могло воплотиться в жизнь.

## 4.5.5. Конструирование

***Главные вопросы о конструировании:***
*Понятие конструирования.*
*Виды конструирования: техническое и художественное.*
*Формы обучения: по образцу, модели, условиям, схемам, замыслу.*
*Рекомендации по развитию навыков конструирования в семье.*

**Конструирование** – это практическая деятельность ребенка, в ходе которой он создает различные постройки, модели и поделки из разных материалов[226].

**Детское конструирование** – это не просто создание поделок, а мощный инструмент всестороннего развития ребенка[227].

В конструктивной деятельности любой человек (и взрослый, и ребенок) не только преодолевает наличную ситуацию, но также постоянно преодолевает «программы», лежащие в основе самой деятельности, поскольку способы и художественные техники не имеют жесткой заданности, фиксированности, однозначности[228]. Но самое главное состоит в том, что человек-творец (даже самый маленький) в творческом действе преодолевает сам себя и сам себя творит. В этом обнаруживается принципиальная открытость и универсальность конструирования. Поэтому ее следует понимать и как форму исторического культурного творчества, содержащего коллективное начало, и как форму созидания человеком своей неповторимой индивидуальности, творение уникальной личности.

Конструирование предоставляет поистине неисчерпаемые возможности для обогащения детского опыта, формирования системы обобщений и начал теоретического мышления. Главная цель конструктивной деятельности дошкольников – не просто научить ребенка делать сооружать постройки или делать фигурки, а развивать его мышление, воображение, творческие способности и личностные качества.

В процессе творческого конструирования из разных материалов у детей складываются представления об обобщенных способах построения

---

[226] *Парамонова Л.А*. Теория и методика творческого конструирования в детском саду: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Л.А. Парамонова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 – 192 с.

[227] *Парамонова Л.А*. Теория и методика творческого конструирования в детском саду: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Л.А. Парамонова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 – 192 с.

[228] *Кудрявцев В.Т*. Культурно-исторический статус детства: эскиз нового понимания [Электронный ресурс]. - URL: http://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal /pages/ vyp1/ Kudrjavcev.pdf

деятельности, аналогичные тем, которые наблюдаются в детском словесном творчестве или сочинительстве. Это позволяет рассматривать конструирование не только как средство создания конкретных предметов, но и как деятельность, в процессе которой формируется универсальная способность к построению новых целостностей различного типа (конструкций, текстов, сюжетов и т.п.)[229].

Следует различать техническое и художественное конструирование.

Техническое конструирование направлено на создание моделей, которые являются уменьшенными копиями реально существующих объектов (мост, дом, машина, железная дорога). В постройках отражается сущностные характеристики и функциональные особенности объектов или предметов. Техническое конструирование включает работу детей со строительным материалом, деталями конструкторов с разными способами крепления, крупногабаритными модулями.

Художественное конструирование направлено на создание выразительных образов, в которых дети могут передать не только структуру, но и свое личностное отношение к объектам или персонажам. Это конструирование преимущественно из бумаги (бумагопластика, оригами), а также из природного материала. Оно тесно связано с эстетическим воспитанием и развитием воображения.

Детское конструирование, и особенно техническое, тесно связано с игровой деятельностью. Дети сооружают постройки (гараж для машины, рыцарский замок и т.п.) и играют с ними, неоднократно перестраивая их по ходу игры[230].

Необходимо отметить, что в раннем и дошкольном возрасте конструирование и игра неразрывно связаны. В раннем возрасте (1-3 года) игра выступает в роли движущего мотива для конструирования, и она постепенно выделяется для ребенка в самостоятельный, значимый вид деятельности[231]. К старшему дошкольному возрасту (5-6 лет) полноценно сформированное конструирование, в свою очередь, начинает обогащать сюжетную линию игры, а иногда и само приобретает сюжетный характер, когда дети создают целые серии построек, объединенных общим замыслом.

Понимание специфики игры и конструирования и их взаимовлияния имеет ключевое значение при выборе форм и методов организации каждой из этих деятельностей. Например, предъявлять завышенные требования к качеству построек, которые дети возводят даже в старшем возрасте в процессе сюжетно-

---

229 *Парамонова Л.А.* Теория и методика творческого конструирования в детском саду: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Л.А. Парамонова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 – 192 с.

230 *Парамонова Л.А.* Теория и методика творческого конструирования в детском саду: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Л.А. Парамонова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 – 192 с.

231 *Литвинова О.Э.* Конструирование с детьми раннего дошкольного возраста. Конспекты совместной деятельности с детьми 2-3 лет : учебно-методическое пособие. / О.Э. Литвинова. – СПб. : Детство-Пресс, 2016.

ролевой игры, нецелесообразно: это может разрушить игровую атмосферу. С другой стороны, если ограничиваться лишь примитивными постройками и не заниматься целенаправленным развитием полноценного конструирования как деятельности, развитие ребенка будет существенно обеднено.

Целенаправленный процесс конструирования можно разделить на два этапа: зарождение замысла и его практическое воплощение. Создание замысла является творческой составляющей процесса, поскольку он предполагает обдумывание и планирование предстоящих действий: представление конечного результата и выбор способ его практического воплощения.

Для организации эффективного процесса конструирования необходимо применять *различные формы конструирования*, которые могут сменять друг друга или использоваться в комплексе:

– *по образцу* – одна из самых простых и распространенных форм. Ребенку показывается уже готовая модель и демонстрируются способы ее сбора. Конструирование по образцу является важным этапом, на котором ребенок знакомится со свойствами деталей и учится анализировать образцы для конструирования.

– *по модели* – форма конструирования, которая предполагает наличие скрытых элементов (например, конструкция, обклеенная бумагой). Задача ребенка состоит в воспроизведении модели, после самостоятельного анализа ее частей.

– *по условиям* – предполагает сбор модели без образца, только по условиям, которым постройка должна соответствовать (например, «построй дом, в несколько этажей и с красной крышей»). Данная форма конструирования учить ребенка анализировать задачу и самостоятельно находить ее решение.

– *по простейшим чертежам и схемам* – на основе данной формы ребенок учиться «читать» схематическое изображение и воссоздавать по нему объемную конструкцию.

– *по замыслу* – это форма конструирования в процессе реализации которой ребенок проявляет творческий подход. Он сам решает, что и как будет строить. Однако, чтобы этот замысел был успешным, у ребенка должен быть богатый опыт, полученный в других формах конструирования.

– *по теме* – данная форма близка к конструированию по замыслу, но тема ограничивается педагогом (например, «постройте город»).

– *каркасное конструирование* – данная форма предполагает знакомство ребенка с каркасом как основой будущей конструкции, которую нужно «домыслить» и достроить.

Развитие конструктивной деятельности тесно связано с возрастными возможностями детей. Задачи усложняются от возраста к возрасту. В раннем возрасте (2-3 года) ребенок учится различать различные детали по цвету, размеру и форме. Классическими постройками в данном возрасте являются – башенка из двух-трех кубиков или дорожка из кирпичиков.

В дошкольном возрасте (3-7 лет) конструирование становится полноценной творческой деятельностью. Ребенок осваивает различные формы конструирования, в том числе и по образцу (например, построй мост через реку для машин и для людей), учится конструировать по чертежам и схемам, активно создает постройки по собственному замыслу. Расширяются типы построек грузовые машины для разных грузов, гаражи для нескольких машин, горки с разными скатами. В работе используются все виды материалов: строительные наборы, разнообразные конструкторы, бумага в разных техниках, природный материал, крупногабаритные модули.

*Показатели конструирования в раннем и дошкольном возрастах.*

*В раннем возрасте малыш:*

– узнает и различает детали строительного материала (кубик, кирпичик) по форме и цвету;

– выполняет простейшие действия по подражанию взрослому;

– может поставить один кубик на другой (с помощью взрослого);

– начинает понимать понятия «большой – маленький»;

– проявляет интерес к строительным материалам и действиям с ними.

В дошкольном возрасте ребенок:

– устанавливает связи между создаваемыми постройками и объектами окружающего мира;

– выделяет основные части и характерные детали конструкций;

– знает и использует разнообразные детали: пластины, бруски, цилиндры, конусы;

– заменяет одни детали другими по мере необходимости;

– создает различные по величине и конструкции постройки одного объекта;

– строит по рисунку, самостоятельно подбирая необходимый материал;

– работает коллективно, объединяя поделки в соответствии с общим замыслом;

– овладевает разными техниками работы с бумагой;

– создает выразительные образы из природного материала;

– появляются элементы сюжетного конструирования.

В таблице 56 описаны задачи и содержание детского конструирования в семье.

*Таблица 56*

**Задачи и содержание детского конструирования в семье**

| Возраст | Задачи детского конструирования в семье |
|---|---|
| **2-3 года** | знакомство с различными деталями (кирпичик, брусочек, кубик, шар, призма), развитие умения сооружать элементарные постройки по образцу, формирование умения различать понятия «низкий-высокий», «короткий длинный». |

| Возраст | Задачи детского конструирования в семье |
|---|---|
| **3-4 года** | развитие умения анализировать образец, выделяя его основные части, развитие умения изменять постройки (пристраивать, надстраивать), ознакомление с конструированием из бумаги и природных материалов, развитие умения действовать по алгоритму |
| **4-5 лет** | формирование умения конструировать по образцу, условию и замыслу, развитие умения анализировать постройку и выделять ее основные части. |
| **5-6 лет** | развитие творческого конструирования, формирование умения создавать конструкции по условиям, чертежам, схемам и собственному замыслу, знакомство с техниками работы с бумагой. |
| **6-7/8 лет** | формирование умения анализировать модель с целью выделения ее частей, развитие и закрепление навыков коллективной работы и планирования собственной деятельности. |

## Рекомендации для родителей

*Хвалите ребенка в процессе деятельности, а не только за достигнутый результат.* Даже если постройка получилась не такой, как задумывалось, важно заметить старания, настойчивость, интерес: «Как аккуратно ты соединил детали!», «Ты так долго искал нужный кубик – молодец!»

*Играйте вместе.* Дети учатся через подражание. Когда ребенок видит, что вы сами увлечены строительством, он заражается этим интересом. Стройте вместе, обсуждайте, фантазируйте.

*Предоставьте свободу выбора.* Пусть ребенок сам выбирает, что сегодня строить, из какого материала. Это развивает самостоятельность и ответственность.

*Обыгрывайте постройки.* Любая конструкция станет интереснее, если она обретает смысл: «У тебя получился отличный гараж, давай поставим туда машинку», «Это домик для зайчика? Где он будет спать?»

## Коротко о важном

Конструирование можно рассматривать как универсальный способ активного взаимодействия человека с окружающим миром в целях его *познания, практического освоения* и *творческого преобразования*. Конструирование развивает мышление, творческое воображение, учит ставить цели, планировать действия и доводить начатое до конца.

Через конструирование и обыгрывание своих построек, рукотворных игрушек, фигурок, изделий дети знакомятся с формой, цветом, размером предметов. Но главное получают опыт созидания, осваивают социо-культурный опыт и универсальные способы деятельности.

## 4.5.6. Слушание сказок

***Главные вопросы о слушании сказок:***
*Понятие слушания сказок.*
*Роль сказки в речевом, нравственном и эмоциональном развитии.*
*Критерии выбора книг по возрасту и качеству.*
*Рекомендации по организации семейного чтения и созданию библиотеки.*

**Сказка**=рассказ, не имеющий иной цели, как действовать на фантазию слушателей, и в основе своей заключающий вымышленное событие, интересное или самой своей невероятностью, или юмористическими ситуациями[232].

Чтение и слушание сказок, интересные беседы по их содержанию, обсуждение поступков героев знакомят детей с красочностью и образностью родного языка[233].

*Особенности восприятия сказок детьми и рекомендации родителям*

Младший возраст (2–4 года). Ребенок воспринимает сказку эмоционально. Сюжет должен быть простым, линейным, с частыми повторами («Колобок», «Репка»). Вызывайте радость от прослушивания, побуждайте повторять звукоподражания и простые реплики героев.

Средний возраст (4–5 лет). У ребенка возрастает интерес к сюжетам сказок. Ребенок уже может удерживать в памяти последовательность событий, сопереживать добрым героям и осуждать злых. Появляется понимание волшебства. Учите ребенка отвечать на вопросы по содержанию и пересказывать простые отрывки.

Старший дошкольный возраст (5–7 лет). Дети способны понимать скрытый смысл сказки, мораль, метафоры и иронию. Их привлекают сложные волшебные и авторские сказки с разветвленным сюжетом. Помогайте ребенку раскрыть глубокие смыслы, воплощенные в сюжетах сказок и сказочных геров. Это традиционные ценности многонационального российского народа – доброжелательность, милосердие, трудолюбие, честность, смелость, готовность прийти на помощь и встать на защиту своей семьи и Отчизны.

Читательский интерес у дошкольников проявляется достаточно рано. Сначала ребенку интересно перелистывать книжные страницы, рассматривать иллюстрации к сюжетам художественных произведений, слушать, как читает книгу мама или папа. После появления интереса к рассматриванию картинки сказочного героя, начинает возникать интерес к чтению (слушанию) текста

[232] *Аникин В.П.* Русская народная сказка / В.П. Аникин. – М. : Худож. лит., 1984. – 176 с.

[233] *Ушакова О.С.* Ознакомление дошкольников с литературой и развитие речи. Методическое пособие. / О.С. Ушакова. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 288 с.

книги. Ребенок дошкольного возраста – не читатель, а слушатель. Его читательская судьба зависит во многом от взрослого (родителей, педагогов), который становится посредником между писателем и маленьким читателем, слушателем.

Умение воспринимать литературное произведение, особенности его художественной выразительности не возникает спонтанно, оно формируется постепенно на протяжении всего дошкольного возраста. Зарождение и развитие устойчивого интереса к книге и чтению у детей старшего дошкольного возраста невозможно без участия родителей. Читая ребенку книги, родители передают ему родной язык, словарный запас, культуру народа. Каждая книга и каждая сказка – это новый мир, в котором добро побеждает зло.

Родителям необходимо в игровой форме, легко и непринужденно осуществлять знакомство ребенка с книгой, не заставлять слушать, а увлекать и заинтересовывать, задавая вопросы и помогая понять поступки героев. В течение всего дошкольного детства важно поддерживать интерес детей к книге, открывать новые ее возможности, в т.ч. фольклорные и литературные жанры (стихотворения, рассказы, исторические очерки и др.).

В каждой семье желательно создать небольшую домашнюю библиотеку, а уже в старшем дошкольном возрасте дети могут вместе со своими родителями пользоваться книжным и журнальным фондом публичной детской библиотеки.

Чтение вслух поможет детям почувствовать красоту и богатство родного языка. Слушая сказки и рассказы, заучивая наизусть небольшие стихотворения, рассматривая иллюстрации в любимой книге, ребенок учится правильно говорить, выражать свои чувства и мысли, сначала подражая героям детских книг, а затем и самостоятельно.

Чтение книги должно быть настолько выразительным, чтобы дети могли воспринять не только содержание, но и художественную форму. Родители должны демонстрировать искренность, личную увлеченность, личный пример любви и уважения к книге и деятельности с ней, показывая детям образцы личностного отношения к книге как ценности.

Читая ребенку книги, родители передают ему родной язык, словарный запас, традиции и ценности народа. Необходимо постоянно поддерживать интерес детей к книге, открывать новые ее возможности, знакомить с литературными произведениями.

*Популярные формы семейного чтения*

Чтение перед сном. Малышам читают сказки или стихи каждый вечер, создавая уют и помогая уснуть.

Чтение вслух по ролям. Все члены семьи по очереди читают главы книг по ролям, что превращается в домашний спектакль.

Вечерние обсуждения. После прочтения главы или книги семья собирается вместе, чтобы поделиться мыслями и чувствами.

Походы в книжный магазин и библиотеку. Выбор новой книги становится совместным праздником выходного дня.

Создание домашних мини-библиотек. Бережное хранение любимых изданий, передача книг от старших младшим.

Создание рукотворных книг в сотворчестве ребенка с родителями.

## Рекомендации для родителей

Готовьтесь к чтению с ребенком заранее: покажите книгу, вместе рассмотрите обложку и иллюстрации. Создайте сказочную атмосферу (уютный плед, приглушенный свет). Увлеките ребенка путешествием в сказку: читайте или рассказывайте сюжет неторопливо, поясняя ребенку непонятные слова, меняйте интонации для озвучания реплик разных героев, задавайте вопросы по ходу сюжета и обсуждайте поступки персонажей. Сочетайте чтение с устным рассказом своими словами, чтобы развивать фантазию и эмоциональную связь. Попутно развивайте умение анализировать поступки героев, определять жанровые особенности сказки и выражать свое отношение к прочитанному. После чтения сказки предложите ребенку обыграть сюжет с помощью игрушек или театральных кукол. Организуйте домашний театр.

## Коротко о важном

Сказка играет огромную роль в воспитании ребенка. Она помогает понять, что такое добро и зло, учит сочувствовать другим людям, развивает фантазию и речь без скучных нравоучений. Через простые образы малыш усваивает важные жизненные правила и учится справляться со своими страхами.

*Основные уроки сказок*

*Нравственный урок.* Сказки показывают разницу между хорошими и плохими поступками, учат честности, дружбе и взаимовыручке.

*Развитие речи***.** Слушая истории, ребенок запоминает новые слова, учится красивее и правильнее строить свои мысли.

*Борьба со страхами.* С помощью сюжетов дети побеждают внутреннюю тревогу, ведь в сказках добро всегда побеждает зло.

*Эмоциональное развитие.* Ребенок переживает за героев, учится сопереживать чужой боли и радоваться успеху.

*Общение с родителями.* Чтение книг перед сном или днем сближает взрослых и детей, создает доверительную атмосферу.

## 4.5.7. Элементарный детский труд

***Главные вопросы об элементарном детском труде:***
*Понятие элементарного детского труда.*
*Виды труда: самообслуживание, помощь по дому, уход за природой.*
*Возрастные задачи и организация трудовой деятельности.*
*Рекомендации по вовлечению в посильные дела и поддержке инициативы.*

**Труд** – это целенаправленная практическая деятельность, выполняемая человеком для достижения результата (продукта) и связанная с преобразованием природных ресурсов в материальные, интеллектуальные или духовные блага. Трудовая деятельность – важное условие существования человека, его развития и благосостояния общества в целом. Труд – это всякое умственное и физическое усилие, предпринимаемое частично или целиком с целью создания какого-либо продукта, не считая удовлетворения и радости, которые человек испытывает от процесса и продукта трудовой деятельности. Конструирование – целенаправленная созидательная деятельность человека, связанная с получением материального продукта и сопровождаемая яркими эмоциями.

**Элементарный детский труд** – это посильная трудовая деятельность ребенка, направленная на самообслуживание, помощь взрослым, освоение базовых бытовых навыков и разнообразных способов деятельности. Она выступает важным инструментом социализации ребенка[234].

Самостоятельная трудовая деятельность ребенка – ведущее средство трудового воспитания. Невозможно сформировать у ребенка умение трудиться вне трудовой деятельности. Дети осваивают конкретные трудовые умения и навыки, добиваются результата, удовлетворяют свою потребность в реальном приобщении к миру взрослых.

Интерес к труду, необходимые трудовые навыки и умения закладываются раннем и дошкольном детстве. Задача педагогов и родителей – не упустить этот период, когда ребенок стремится подражать и помогать взрослым (мыть посуду, вытирать пыль, поливать цветы, убирать игрушки). Дошкольный возраст – ответственная и в то же время благодатная пора, когда ребенок с радостью открывает для себя удивительный мир окружающей действительности. Трудовое воспитание является обязательным компонентом развития базовых

[234] *Козлова С.А.* Дошкольная педагогика: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / С.А. Козлова, Т.А. Куликова. – 15-е изд., стер. – Москва: Академия, 2015. – 432 с.

и творческих способностей ребенка, важнейшим средством формирования культуры межличностных отношений.

Трудолюбие и способность к труду не дается от природы и воспитывается с самого раннего детства. Труд – это то, что развивает маленького ребенка, поддерживает его, помогает ему развиваться.

Трудовое воспитание в дошкольном детстве формирует такие качества личности, как трудолюбие, уважение к труду и людям труда, стремление приносить пользу другим людям, чувствовать себя умелым и нужным. Необходимо постепенно развивать у детей интерес к труду взрослых, воспитывать желание трудиться.

В семье положительное отношение ребенка к труду необходимо формировать в процессе игровой деятельности. Особое внимание родителям нужно уделять посильности и доступности детского труда, в том числе в процессе совместной трудовой деятельности.

*Особенности трудового воспитания*

– Постепенность освоения трудовых навыков и умений.

– Связь труда с познанием ребенком собственных возможностей, удовлетворением потребности в самоутверждении.

– Трудовая деятельность находится еще в стадии развития и предполагает обязательное участие взрослого (прямое или косвенное).

– Труд ребенка близок к игре. Часто в игровой деятельности дети переключаются на выполнение какой-либо трудовой задачи, или, наоборот, выполняя трудовую задачу, переключаются на игру и начинают обыгрывать трудовые действия. Игра может стать мотивом, побуждающим детей к другим активностям, в том числе труду или конструированию. Например, в процессе игры ребенок легко может перейти к изготовлению недостающих атрибутов (при условии владения навыками ручного труда), а затем снова вернуться в игру.

Труд ребенка отличается от труда взрослого человека.

*Специфика трудовой деятельности дошкольника*

– ребенок не создает в своем труде общественно значимых материальных ценностей;

– труд носит воспитывающий характер, является средством разностороннего развития личности ребенка (по оценке взрослых);

– отличительной особенностью труда детей является его близость с игрой (в игре отражается труд взрослых, трудовая деятельность организуется для будущей игры, игровые действия включаются в процесс труда, элементы трудовых действий отражаются в игре, дети с удовольствием принимают игровую ситуацию, связанную с трудом);

– для трудовой деятельности детей младшего возраста характерен интерес к самому процессу действий;

– труд дошкольников не имеет материального вознаграждения;

– труд ребенка носит ситуативный, необязательный характер (его отсутствие влияет на нравственный облик ребенка);

– все структурные компоненты трудовой деятельности находятся в стадии развития и обязательно предполагают участие и помощь взрослого.

В трудовой деятельности дошкольников присутствуют все компоненты, характерные для этой деятельности:

– цель;
– мотив;
– процесс планирования;
– трудовые действия;
– оценка;
– результат труда.

Дети младшего дошкольного возраста, как правило, еще не могут самостоятельно ставить цели, удерживать в памяти весь процесс и результат. Ребенок сразу начинает действовать, действия носят не целенаправленный, а процессуальный характер. Цель для маленького ребенка не имеет смысла, он формулирует ее для обозначения сиюминутного действия.

Дети старшего возраста самостоятельно определяют цель уже знакомого им труда, удерживают ее на протяжении процесса до получения результата. С незнакомым содержанием труда необходима помощь взрослого.

У младших дошкольников формируются отдельные трудовые умения и действия, у старших дошкольников при некоторой условности можно допустить наличие элементов трудовой деятельности, совершаемой вместе со взрослыми и с их помощью.

Труд детей многообразен. Это позволяет поддерживать у них интерес к деятельности, осуществлять их всестороннее воспитание и развитие. Различают четыре основных вида детского труда: самообслуживание, хозяйственно – бытовой труд, труд в природе и ручной труд.

*Самообслуживание* – это труд ребенка, направленный на обслуживание им самого себя: одевание раздевание, прием пищи, санитарно-гигиенические процедуры. Задача по формированию навыков самообслуживания актуальна на всех возрастных этапах дошкольного возраста. Научившись самообслуживанию, ребенок приобретает определенную независимость от взрослого, у него формируется чувство уверенности в себе.

*Хозяйственно-бытовой труд* – это та деятельность, которая формирует умение сосредотачивать внимание на одном занятии и доводить его с помощью взрослого до конца. Необходимо формировать у ребенка представления о значении хозяйственно-бытового труда для всех и лично для каждого. Надо показать ребенку, что он сам может сделать красивым и приятным то окружение, в котором живет. Содержание хозяйственно-бытового труда усложняется, и становится разнообразнее с возрастом.

*Труд детей в природе* связан с познанием природы и взаимодействием с ней. В процессе труда воспитываются любовь к природе, бережное отношение к ней. У детей развиваются интерес к трудовой деятельности, сознательное, ответственное отношение к ней. Труд в природе имеет большое воспитательное значение. Труд детей в природе создает благоприятные условия для физического развития ребенка.

*Художественный труд* направлен на удовлетворение эстетических потребностей человека. В его содержание входит изготовление поделок из природного материала, бумаги, картона, такни, дерева. Результатами своего труда дети радуют других людей, изготавливая для них подарки, украшения, своими поделками украшают помещение группы, оформляют выставки и т. д.

Главная задача трудового воспитания формирование правильного отношения детей к труду. Следует приучать детей работать тщательно, спокойно, не отвлекаясь. Тогда вместе с навыками будет формироваться привычка к опрятности, умение следить за собой, поддерживать порядок во внешнем виде. И главное – у детей будет развиваться привычка к трудовым усилиям.

Самое главное в трудовой деятельности ребенка-дошкольника – это волевое преодоление и достижение результат, который признается сообществам и адресован сообществу. Здесь закладываются основ гражданственности, служения Отечеству, формируется культура деятельности, рождаются «рационализаторские способности», изобретательность, техническое творчество.

Трудовое воспитание дошкольников должно соответствовать физиологическим особенностям и психологии воспитанников определенного возраста. Длительность труда для ребенка 4–5 годов жизни – 10-15 минут, ребенок 6–7 годов жизни может заниматься трудом 20-30 минут. Для предупреждения утомляемости рекомендуется смена деятельности через 10–15 минут каждым ребенком.

Поддержать у детей хорошее настроение ребенка от двух до трех лет помогут стихотворения, потешки.

Иногда случается, что ребенок не реагирует на предложение взрослого убрать вещи на место. Взрослый читает стихотворение на осмысление данной ситуации[235].

1. Чистая водичка
Моет Вове личико.
Танечке – ладоши,
Пальчики – Антоше.

2. Ой, лады, лады, лады,
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Друг другу улыбаемся.
Русская народная песенка.

3. Саша у нас зайчик,
Зайчик – побегайчик!
Зайчик Саша – скок-поскок,
Подберет штаны, носок.
Свои вещи не теряет
И на место убирает[236].

[235] Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

[236] *Куцакова Л.В.* Трудовое воспитание в детском саду: программа и методические рекомендации: для занятий с детьми 2–7 лет. / Л.В. Куцакова. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2005. – 110 с.

Типичные ошибки родителей заключаются в недопонимании воспитательного значения труда для детей, оберегании их от труда и выполнении за них бытового, учебного труда, неверном стимулировании детского труда (плата за труд, за учебу, обещание дорогих подарков)[237].

Особенности труда детей дошкольного возраста представлены в таблице 57.

Таблица 57

**Особенности труда детей дошкольного возраста**

| Возраст | Содержание труда ребенка |
|---|---|
| **С 1 года до 3 лет** | Формируются первичные культурно-гигиенические навыки (ребенок учится держать ложку, мыть руки, с помощью взрослого снимать обувь).<br>Формируются у детей умение самостоятельно обслуживать себя (во время раздевания, одевания, умывания, еды).<br>2-3 года поддерживать желание ребенка наблюдать, как взрослый ухаживает за растениями (поливает) и животными (кормит). Поощрять детей к совместным со взрослым действиям по уходу за объектами природы. Поддерживать желание помогать взрослым. |
| **С 3 до 4 лет** | Начинается полноценное трудовое воспитание. Воспитывается бережное отношение к игрушкам. Детей активно приобщают к самообслуживанию (самостоятельное одевание, умывание) и развивают интерес к труду взрослых. Воспитывать у детей желание принимать посильное участие в трудовой деятельности взрослых.<br>Продолжать учить детей самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности (надевать и снимать одежду, расстегивать и застегивать пуговицы, складывать, вешать предметы одежды и т. п.). Воспитывать опрятность, умение замечать непорядок в одежде и устранять его при небольшой помощи взрослых.<br>Приучать ребенка с помощью взрослого кормить рыб, птиц, поливать комнатные растения, растения на грядках, сажать лук, собирать овощи, расчищать дорожки от снега, счищать его со скамеек. |
| **С 4 до 5 лет** | Ребенка начинают вовлекать в простейшие процессы хозяйственно-бытового труда. Формируются первые представления о различных профессиях взрослых. Развивать творчество и инициативу при выполнении различных видов труда.<br>Воспитывать у детей стремление быть всегда аккуратными, опрятными. Приобщать к культуре поведения за столом.<br>Ребенка привлекают поливать растения, кормить рыб (при участии родителя). |
| **С 5 до 7 лет** | Ребенок совместно со взрослым может ухаживать за объектами природы (растениями и животными), вводится ручной и художественный труд. Рекомендуется вводить элементарную обязанность по дому. Закладывается понимание труда как главной ценности в обществе.<br>Объяснять детям, что труд взрослых оплачивается, а заработанные деньги люди тратят на приобретение пищи, одежды, мебели, на отдых. Развивать желание вместе со взрослыми и с их помощью выполнять посильные трудовые поручения. Учить детей доводить начатое дело до конца. |

[237] Методические рекомендации для родителей по трудовому воспитанию детей и подростков / под ред. Г.И. Климантовой. – М. : КВАНТ МЕДИА, 2017. – 72 с.

| Возраст | Содержание труда ребенка |
|---|---|
| | Формировать привычку ежедневно чистить зубы и умываться, по мере необходимости мыть руки. Закреплять умение самостоятельно одеваться и раздеваться, аккуратно складывать одежду. Формировать привычку бережно относиться к личным вещам.<br>Приучать самостоятельно убирать постель после сна.<br>Воспитывать желание участвовать в совместной трудовой деятельности наравне со всеми, стремление быть полезными окружающим, радоваться результатам коллективного труда. |

## Рекомендации для родителей

Мотивируйте личным примером, заинтересовывайте полезным результатом. Дайте удобные и красивые инструменты для работы.

Предложите сначала простое поручение, а потом усложните. Отталкивайтесь от тех умений, которыми ребенок уже владеет хорошо. Дайте пример и алгоритм действий, обеспечьте подходящими инструментами. Для ребенка и взрослых важна радость труда – позитивные эмоции. Не старайтесь заменить радость труда и общения новой игрушкой или сладостью.

Хвалите за усилия, а не только за результат.

Не используйте труд как наказание.

Старайтесь не употреблять фразу «Я сам(а) сделаю быстрее».

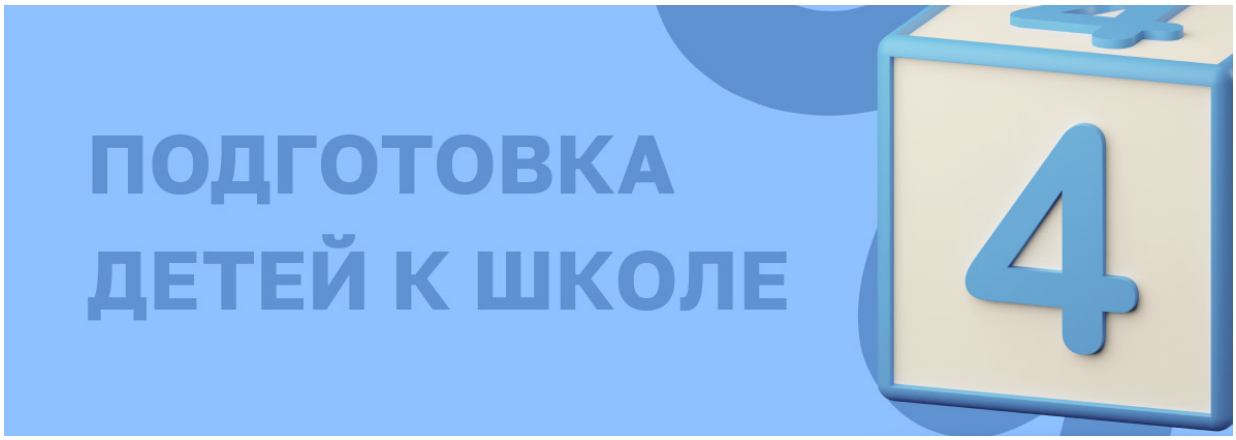
Будьте примером.

Используйте художественную литературу (пословицы, поговорки, сказки, авторские художественные произведения), музыку. Они служат для воспитания нравственных чувств и отношений. С их помощью можно вызвать у детей интерес к труду, желание быть похожим на тех, кто трудится, понять важность и значимость труда людей.

## Коротко о важном

Трудовое воспитание формирует у ребенка трудолюбие, самостоятельность и ответственность. Главное в трудовом воспитании – становление ценностного отношения к труду, человек-труженику и результатам трудовой деятельности людей. Трудовое воспитание формирует важные личностные качества, учит ценить чужой труд и помогает успешной адаптации в обществе.

Трудолюбие, самостоятельность, ответственность за порученное дело, гордость достигнутым результатом, стремление довести начатое дело до конца – это черты характера человека-труженика, человека-созидателя.




## 4.6. Подготовка детей к школе

Поступление в школу меняет привычный уклад жизни ребенка. Задача семьи на этом этапе – помочь ему войти в новую жизненную ситуацию без утраты психологического благополучия, уверенности в себе, интереса к познанию.

*Что же такое «готовность к школе»?*

Готовность к школьному обучению – это характеристика развития ребенка на этапе завершения дошкольного детства, позволяющая ему включаться в систематическое обучение: принимать новую социальную роль, взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, понимать учебную задачу, действовать по правилу и образцу, проявлять познавательную инициативу и выдерживать доступную возрасту нагрузку[238].

Готовность не является конкретным единым навыком или фиксированным качеством. Ее компоненты созревают неравномерно и продолжают развиваться после поступления в первый класс. Большое значение имеют состояние здоровья, индивидуальный темп развития, семейная ситуация, опыт общения со сверстниками и условия будущего обучения[239].

Готовность к школе включает физическую, психологическую и интеллектуальную готовность.

*Физическая готовность*

Связана с общим состоянием здоровья ребенка, его работоспособностью, развитием движений и координации, способностью переключаться с активности на спокойную деятельность и обратно. Речь идет не о спортивных

[238] Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования

[239] *Безруких М.М.* Комплексная диагностика развития детей 6–7 лет: методические рекомендации для специалистов ДОО / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.С. Верба. – ФГБНУ «Институт возрастной физиологии Российской академии образования». – Москва, 2019. – 78 с.

достижениях и не о безупречном почерке, а о возможности участвовать в школьной жизни без чрезмерного напряжения.

*Личностная и мотивационная готовность*

Ребенок интересуется школой не только из-за новой формы, портфеля или веселых переменок, но и потому, что хочет узнавать новое, выполнять содержательные задания и чувствовать себя участником общего дела. Зрелая мотивация не означает, что ребенок всегда предпочитает учебу игре: игра сохраняет важное значение и после поступления в школу.

*Эмоционально-волевая готовность и саморегуляция*

Ребенок способен принять задачу, удерживать внимание, следовать инструкции и несложному правилу, проверять результат, исправлять ошибку самостоятельно или с помощью взрослого и продолжать действие после небольшой неудачи. Важно, чтобы перед поступлением в первый класс, у ребенка уже было сформировано умение управлять своим поведением.

*Социально-коммуникативная готовность*

Она проявляется в способности слышать другого человека, договариваться, соблюдать очередность, участвовать в совместной работе, учитывать общие правила, обращаться к взрослому и разрешать разногласия позитивным способами.

*Познавательная и речевая готовность*

Значимы не объем заученных сведений и скорость чтения, а развитие речи, мышления, восприятия, памяти и воображения. К моменту поступления в первый класс ребенок понимает обращенную к нему речь, может связно рассказать о событии, сравнить предметы, выделить существенный признак, установить простую последовательность, задать вопрос, предположить ответ и объяснить ход своего рассуждения.

*Самостоятельность в повседневных действиях*

Будущему первокласснику нужно уметь самостоятельно одеваться, соблюдать элементарные правила гигиены, пользоваться столовыми приборами, следить порядком в своих вещах, складывать принадлежности, ориентироваться в знакомом помещении и сообщать взрослому о затруднении или плохом самочувствии. Эти навыки уменьшают бытовую нагрузку и помогают ребенку чувствовать себя увереннее.

*Внутренняя позиция будущего ученика (школьника)*

Под внутренней позицией будущего школьника понимается принятие ребенком нового места в системе отношений: он начинает воспринимать себя не только как дошкольника, но и как будущего ученика, у которого появятся новые права, обязанности и способы взаимодействия со взрослыми. Такая позиция складывается постепенно – в разговорах о школе, через знакомство

с ее устройством, положительный образ учителя и реалистичное представление о своем будущем («Я – будущий ученик», «Я – будущая ученица»).

Не следует убеждать ребенка, что в школе всегда легко и весело, или, наоборот, пугать его строгой дисциплиной и плохими отметками. Полезнее объяснить: что-то будет получаться сразу, чему-то придется учиться, а при затруднениях всегда можно обратиться за помощью к взрослым.

*Настоящая подготовка к школе – это развитие умений:*

– слушать учителя и выполнять его задания;
– соблюдать правила;
– уважать границы – свои и чужие;
– работать в коллективе;
– концентрироваться на задании;
– справляться с трудностями.

Подготовка к школе – это создание предпосылок для успешного вхождения ребенка в школьную жизнь. Для этого необходимы: здоровье, интерес к познанию, позитивный опыт общения, самостоятельность, способность понимать задачу, следовать доступному правилу и обращаться за помощью. Семья может помочь ребенку подготовиться к новому этапу жизни, поддерживая режим дня и вовлекая в совместные дела, чтение книг, любимые игры, доверительное общение. Сохраняя отношение к дошкольному детству как самоценному этапу жизни, родители создают основу не только для первых школьных успехов, но и для устойчивого желания ребенка учиться.

## 4.6.1. Предпосылки учебной деятельности

***Главные вопросы о предпосылках учебной деятельности:***
*Показатели сформированности предпосылок учебной деятельности.*
*Развитие произвольности у ребенка дошкольного возраста*
*Важность мотивации в процессе подготовки к школьному обучению.*
*Внутренняя позиция школьника.*

**Учебная деятельность** – целенаправленный, осознанный процесс, ориентированный на получение новых знаний, умений и навыков обучающимися[240].

**Предпосылки учебной деятельности** – наличие у детей старшего дошкольного возраста следующих новообразований в учебно-игровой деятельности: принятие учебной задачи, овладение обобщенными

[240] *Зимняя И.А.* Учебная деятельность – специфический вид деятельности / И.А. Зимняя // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2009. – № 6. – С. 3–13.

способами решения учебных задач, контроль и оценка достижения результата[241] .

Переход ребенка от дошкольного детства к систематическому школьному обучению является сложным и ответственным этапом, успешность которого во многом определяется сформированностью у него предпосылок учебной деятельности. Эти предпосылки представляют собой фундамент, на котором в начальной школе будут выстраиваться учебные действия, включающие в себя следующие умения:

– ставить перед собой учебную задачу;
– определять последовательность действий;
– прогнозировать результат;
– соотносить способ действия и его результат с эталоном (примером);
– вносить изменения в план и способ действия;
– выделять и осознавать то, что уже усвоено и что предстоит усвоить;
– мобилизовать свои силы и волевые ресурсы[242].

Родителям следует помнить о том, что в дошкольном возрасте не стоит требовать от ребенка полноценного освоения всех этих умений, лучше создавать условия для их овладения в игровой форме, соответствующей возрастным возможностям детей 6–7(8) лет.

Формирование предпосылок учебной деятельности должно носить комплексный характер и охватывать несколько ключевых направлений, каждое из которых опирается на результаты психолого-педагогических исследований и требования образовательного стандарта. Так, планируемыми результатами к концу дошкольного возраста являются следующие достижения ребенка:

– сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

– освоены элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и другими детьми;

– выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;

– сформировано умение решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;

---

241 *Сваталова Т.А*. Формирование предпосылок учебной деятельности у детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие для слушателей курсов профессиональной переподготовки и повышения квалификации работников образования профессиональной переподготовки и повышения квалификации работников образования. / Т.А. Сваталова. – Челябинск : ЧИППКРО, 2020. – 52 с.

242 *Давыдов В.В*. Проблемы развивающего обучения: опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. / В.В. Давыдов. – М. : Академия, 2004. – 282 с.

– осмысленное восприятие литературных произведений различных жанров; ребенок имеет предпочтения в жанрах литературы, проявляет интерес к книгам познавательного характера, определяет характеры персонажей, мотивы их поведения, оценивает поступки литературных героев;

– сформированы начальные знания о природном и социальном мире: элементарные представления из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и тому подобное; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;

– развитие любознательности; ребенок активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать; строить смысловую картину окружающей реальности, использует основные культурные способы деятельности;

– наличие представлений о жизни людей в России; ребенок имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о многообразии стран и народов мира;

– способность применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени; умение считать, измерять, сравнивать и др.;

– сформированность разнообразных познавательных умений; ребенок определяет противоречия, формулирует задачу исследования, использует разные способы и средства проверки предположений: сравнение с эталонами, классификацию, систематизацию, некоторые цифровые средства и другое;

– наличие представлений о некоторых наиболее ярких представителях живой природы России и планеты, их отличительных признаках, среде обитания, потребностях живой природы, росте и развитии живых существ; свойствах неживой природы, сезонных изменениях в природе, наблюдает за погодой, живыми объектами; ребенок имеет сформированный познавательный интерес к природе, осознанно соблюдает правила поведения в природе, знает способы охраны природы, демонстрирует заботливое отношение к ней;

– сформирован устойчивый интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства; ребенок обладает начальными знаниями о разных видах и жанрах искусства;

– способность планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; ребенок демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению[243].

[243] Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

Достижение данных целевых ориентиров невозможно без целенаправленной, системной работы по развитию у ребенка ключевых компонентов учебной деятельности. Содержание этой работы должно охватывать несколько взаимосвязанных направлений:

– *активизация и развитие познавательных процессов,* направленные на поддержку любознательности ребенка; развитие внимания, памяти, логического мышления и воображения составляет психологическую базу, позволяющую ребенку удерживать внимание, осмысленно воспринимать информацию и произвольно управлять своими психическими процессами – именно то, что в школе станет основой познавательных учебных действий.

– *формирование регулятивных предпосылок учебной деятельности (целеполагание, планирование контроль, коррекция и др.),* в процесс развития ребенка добавляются задачи, решаемые через осмысление общего алгоритма, что проявляется в формировании организационно-личностных умений: определение цели, планирование последовательности шагов, выполнение задач по заданному плану, контроль и оценка своих действий.

– *развитие познавательных умений, связанных с работой с информацией,* выражающееся в способности сознательно подчинять свои действия правилу и тесно связанной с умением слышать и слушать, точно воспринимать инструкцию и следовать ей шаг за шагом. Развитие познавательных умений происходит постепенно в различных видах деятельности: при чтении и обсуждении сказок, в дидактических играх (например, выкладывание узора по образцу), в экспериментальной деятельности. Дети учатся анализировать образец (цвет, форма, расположение), сравнивать, классифицировать, выделять существенные признаки, устанавливать причинно-следственные связи – все это составляет основу учебных действий.

– *формирование коммуникативных умений и навыков взаимодействия,* предполагающее развитие у ребенка способности эффективно слушать, воспринимать информацию, вступать в диалог и работать в группе. В старшем дошкольном возрасте эти умения формируются через совместные игры, обсуждения, парную работу. Если ребенок умеет договариваться, слушать сверстников, не пытается самоутверждаться за счет ошибок других, то в школе он будет чувствовать себя более комфортно.

Таким образом, формирование предпосылок учебной деятельности в старшем дошкольном возрасте представляет собой процесс, охватывающий развитие познавательной активности, регулятивных умений (целеполагание, планирование, контроль, оценка), познавательных операций (анализ, синтез, классификация, работа по алгоритму) и коммуникативных навыков. Каждое из перечисленных направлений органично связано с планируемыми результатами освоения ФОП ДО и создает тот фундамент, на котором в начальной школе будет выстраиваться система универсальных учебных действий.

## Рекомендации для родителей

*Играйте в игры с правилами.* Игры с хорошо прописанными правилами (настольные игры, лото, домино, речевые игры по типу «Да» и «Нет» не говори», «Съедобное – Несъедобное») учат ребенка удерживать правила в памяти; действовать по очереди; сдерживать импульсивные желания (например, не подсказывать, дождаться своего хода); ориентироваться на заданную систему требований.

*Поощряйте любознательность, а не только результат.* Познавательная активность – это двигатель учебной деятельности. Если ребенок задает вопросы не стоит отмахиваться от него. Вместо этого найдите ответы вместе. Для этого можно читать детские энциклопедии, смотреть познавательные фильмы. Важно, чтобы ребенок получал удовольствие от процесса поиска нового, а не только от похвалы за выученный стих или прочитанный текст. Хвалите за интерес и усилие в поиске новой информации, а не только за правильный ответ.

*Формируйте положительное отношение к школе.* Рассказывайте о школе как о важном и интересном этапе, но без прикрас («там будет все легко и весело») и без запугивания («вот пойдешь в школу – там тебя научат дисциплине»). Лучше обсудите, что в школе у ребенка появятся новые друзья, он узнает много удивительных вещей, научится читать книги, которые родители ему еще не читали. Прочитайте вместе книги про школьную жизнь.

*Развивайте умение слушать и выполнять инструкции.* Этому навыку тоже нужно учиться. Давайте ребенку посильные поручения, состоящие из 2–3 действий («возьми книгу на полке, открой ее на странице 5 и покажи мне картинку»). Не делайте за ребенка то, что он может сделать сам, но при необходимости помогайте словесными инструкциями. Играйте в игры «Испорченный телефон» или «Повтори за мной» – это развивает слуховое внимание и умение точно воспроизводить услышанное.

*Учите работать по образцу.* Предлагайте задания на срисовывание узоров, фигур, собирание конструктора по схеме. Важно, чтобы ребенок учился видеть детали, сверять свой результат с образцом и исправлять ошибки. Не требуйте идеального сходства сразу, но постепенно приучайте к самоконтролю.

*Создайте ситуацию успеха и научите ребенка не бояться ошибок.* Ребенок должен знать: ошибаться – нормально, на ошибках учатся. Если дома вы ругаете за неаккуратно написанную букву, ребенок будет бояться пробовать новое. Гораздо важнее показать, *почему* получилось так, а не иначе, и вместе найти способ сделать лучше. Поддерживайте ребенка, когда у него что-то не получается, и обязательно отмечайте даже маленькие победы. Так формируется мотивация достижения – желание стараться ради успеха, а не для того, чтобы избежать наказания.

### Коротко о важном

Взрослым важно помнить: качественная подготовка к школе – это не сумма знаний, а гармоничное сочетание развитых познавательных процессов, освоенных обобщенных способов действий, навыков самоконтроля и сформированной культуры общения. Только системная работа по всем указанным направлениям обеспечивает плавную адаптацию ребенка к школьной жизни, позволяет ему успешно включиться в учебную деятельность и стать субъектом собственного обучения, способным самостоятельно ставить цели, искать пути их достижения и оценивать свои результаты.

## 4.6.2. Физическая готовность к школе

***Главные вопросы о физической готовности к школе:***
*Физическая готовность к школьному обучению и ее компоненты.*
*Маркеры биологической зрелости.*
*Состояние здоровья, работоспособность, выносливость и двигательное*
*и адаптацию ребенка к школьному режиму.*
*Рекомендации по физической подготовке без перегрузок.*

**Физическая готовность к школьному обучению** – это соответствующий возрасту уровень физического развития и работоспособности, который помогает ребенку адаптироваться к новому режиму в школе, чередовать умственную и двигательную нагрузку, осваивать учебные действия без чрезмерного напряжения и перегрузки[244]. Физическая готовность ребенка к школьному обучению включает состояние его здоровья, работоспособность, двигательную подготовленность, координацию, равновесие, крупную и мелкую моторику, способность контролировать свои движения.

Дети одного возраста могут различаться по темпу роста, скорости созревания нервной системы, выносливости и др. Поэтому возраст в свидетельстве о рождении важен, но не дает объективного ответа на вопрос о готовности ребенка к школе. Оценка готовности должна опираться на совокупность сведений о развитии ребенка, его повседневном самочувствии, физических (в т.ч. двигательных) возможностях и устойчивости к нагрузкам.

Для того, чтобы объективно оценить *физическую готовность* ребенка к школьному обучению, важно понимать, что изменение пропорций

[244] *Безруких М.М.* Возрастная физиология: физиология развития ребенка: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.

тела в период так называемого полуростового скачка, начало смены временных зубов и другие внешние признаки действительно сопровождают биологическое созревание. Однако каждый из них является лишь косвенным ориентиром. «Филиппинский тест», при котором ребенок проводит руку над головой и пытается коснуться противоположного уха, прежде всего, отражает соотношение длины руки, головы и ширины плеч и выступает индикатором биологической зрелости костной системы. Этот тест не оценивает зрелость мозга, состояние здоровья, зрение, слух, работоспособность и не может использоваться как основание для решения о поступлении в школу, но является хорошим дополнительным показателем.

*Особенности физического развития ребенка* в старшем дошкольном возрасте необходимо знать и учитывать в процессе подготовки к школе. В возрасте 5–7 лет ребенок проходит через период интенсивного роста костей в длину. В это время пропорции тела меняются, а нервной системе требуется время, чтобы сонастроить координацию движений, ввиду чего ребенок может казаться неловким и неуклюжим. Скоординированные движения крупных и мелких мышц (точная регуляция силы нажима карандаша, плавные графические движения, развитое чувство равновесия) являются значимыми маркерами физиологической зрелости и готовности к школьному обучению. В исследованиях Института возрастной физиологии доказано, что недостаточно развитые движения кистей рук ведут к замедлению речевого и мыслительного развития[245]. Особое внимание также уделяется зрелости анализаторных систем – зрения и слуха. К 7 годам у ребенка должна быть сформирована способность фокусировать зрение на близком и дальнем расстоянии (фокус «парта-доска», фокус «глаз-рука») и координировать движения глаз с целью слежения за строкой. Снижение остроты зрения или незрелость слуха создают барьер для точного восприятия инструкций учителя, тем самым вызывая вторичные трудности обучения.

*Развитию физической готовности* к обучению в школе способствует соблюдение режима дня с фиксированным временем засыпания и пробуждения, разнообразная двигательная активность (особенно на свежем воздухе), развитие мелкой моторики (завязывание шнурков, застегивание пуговиц, штриховка) и занятия творчеством: лепка из пластичных материалов (глина, соленое тесто, пластилин), конструирование, рисование, художественный труд (плетение из ленточек, веточек, шнурков и др.).

*Режим дня* поддерживает физическую работоспособность ребенка надежнее, чем эпизодические интенсивные тренировки. Для детей 4–7 лет санитарными нормативами предусмотрена продолжительность ночного сна

[245] *Сонькин В.Д.* Моторика, энергетика и состав тела у детей дошкольного возраста / В.Д. Сонькин // Новые исследования. – 2019 – №2. – С. 55-63 (исследование выполнено в ФГБНУ «ИРЗАР» в рамках проекта «Функциональное развитие (когнитивное, эмоциональное, физическое развитие и здоровье) детей дошкольного возраста (3–7 лет)»).

не менее 11 часов; для детей до 7 лет – прогулки не менее 3 часов в день и суммарная двигательная активность не менее 1 часа в день[246]. Эти показатели относятся к организации дня ребенка и в дошкольной организации, и в семье.

Не менее важна и *двигательная подготовленность.* Она показывает, насколько ребенок владеет базовыми двигательными навыками, способен сохранять равновесие, координировать движения руки и ноги и переносить обычную для своего возраста физическую нагрузку. Федеральная образовательная программа дошкольного образования связывает уровень физического развития детей 6–7 лет с обогащением двигательного опыта, формированием психофизических качеств, точности, меткости, глазомера, мелкой моторики, ориентировки в пространстве, самоконтроля и самостоятельности[247].

Для будущего первоклассника важна способность справляться с элементарными физическими упражнениями, участвовать в подвижных играх, повторять движения за инструктором и сохранять достаточную двигательную активность в течение дня. Если ребенок быстро устает, избегает движений, не справляется с выполнением простых упражнений, плохо удерживает равновесие или с трудом повторяет движения, показанные взрослым, это может указывать на недостаточную двигательную подготовленность. В этих случаях нужна дополнительная работа с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Движение в жизни старшего дошкольника должно быть разнообразным и посильным: ходьба, бег, лазание, игры с мячом, самокат или велосипед в безопасных условиях, танцевальные движения, семейные прогулки и подвижные игры. В повседневной деятельности родителям и воспитателям полезно наблюдать, как ребенок ходит и бегает, меняет направление движения, прыгает, ловит и бросает мяч, сохраняет равновесие, повторяет последовательность движений, соблюдает правила подвижной игры и соотносит усилие с задачей. Спортивная секция может дополнять, но не заменять свободную активность. При выборе занятий физкультурной или спортивной направленности учитываются интересы ребенка, состояние его здоровья и рекомендации специалистов.

Для начала обучения в школе важны не только рост, масса тела, хорошее развитие крупной моторики, признаки биологической зрелости, но и достаточное *развитие мелкой моторики кисти.*

*Подготовка руки к письму* – это не раннее обучение написанию букв и не заполнение прописей. Ребенку необходимо научиться соразмерять усилие, координировать движения глаз и руки, действовать обеими руками,

[246] Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПи\Н 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

[247] Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

удерживать и поворачивать предмет, соблюдать направление движения карандаша (ручки) и границы изображения, ориентироваться на листе бумаги. Эти умения формируются в разнообразной деятельности (рисование, лепка, аппликация, конструирование, работа с мозаикой) и повседневных бытовых ситуациях (застегивание пуговиц, завязывание шнурков, сервировка стола).

Развитие мелкой моторики кисти рук определяет, насколько ребенок готов правильно держать карандаш, проводить линии в нужном направлении, не выходить за контур, копировать простые элементы, контролировать нажим и сохранять рабочую позу при письме. Поэтому в практике используют графические задания, при которых ребенку предлагают срисовать фигуру или узор. Такие задания позволяют выявить, насколько скоординированы у ребенка зрение и движения руки (система «глаз – рука»). Если ребенок быстро утомляется, держит карандаш чрезмерно напряженно, проводит «дрожащие» линии или с трудом копирует образец, – это может говорить о недостаточной сформированности зрительно-двигательной координации для начала обучения в школе.

Физическая готовность к школе определяется не отдельным внешним признаком, а тем, насколько организм ребенка в целом справляется с нагрузкой и восстанавливается после нее. Задача взрослых – не «тренировать» дошкольника, а обеспечивать полноценный сон, ежедневную двигательную нагрузку, прогулки, разнообразную деятельность.

### Рекомендации для родителей

*Соблюдайте режим дня.* По возможности сохраняйте устойчивое время сна, подъема, приема пищи, прогулок и занятий; изменения режима вводите постепенно.

*Ежедневно предоставляйте ребенку возможность свободно двигаться* и выбирайте совместную активность, которая приносит удовольствие.

*Развивайте руки (в т.ч. ведущую руку)* через игру, творчество и бытовую деятельность, а не через прописи и многократное переписывание графических элементов.

*Организуйте удобное место для рисования и конструирования*: стопы имеют опору, стол и стул соответствуют росту, освещение достаточное.

### Коротко о важном

Физическая зрелость ребенка представляет собой совокупность показателей: состояние здоровья, уровень физического развития и работоспособности, а также развитие крупной и мелкой моторики, координации и способности восстанавливаться после нагрузки.

Важно, насколько ребенок способен справляться с новым режимом и повышением нагрузок без чрезмерного утомления и ухудшения самочувствия.

## 4.6.3. Психологическая готовность к школе

***Главные вопросы о психологической готовности к школе:***
*Понятие психологической готовности.*
*Мотивационная и волевая готовность.*
*Интеллектуальная и социальная готовность.*
*Рекомендации по формированию положительного образа школы.*

**Психологическая готовность к школе** – это сформировавшийся к концу дошкольного детства комплекс мотивационных, регуляторных, познавательных, речевых, эмоциональных и социально-коммуникативных возможностей, который позволяет ребенку принять новую социальную роль ученика, включаться в организованную совместную деятельность, взаимодействовать с учителем и сверстниками и осваивать содержание начального образования при необходимой поддержке взрослых[248].

Психологическая готовность к школе определяет успешную адаптацию ребенка к школе и считается необходимым и достаточным уровнем психического развития ребенка для освоения школьной программы в условиях обучения в группе сверстников[249].

Часто готовность к школе рассматривается лишь как совокупность умений, знаний, способностей. Но кроме определенного набора знаний и умений, готовность к школе предполагает физиологическую, личностную, интеллектуальную, волевую, социальную зрелость ребенка.

Психологическая готовность характеризует предпосылки вхождения в школьное обучение, а школьная адаптация – реальный процесс приспособления ребенка к роли ученика и условиям конкретной школы. Даже хорошо сформированные предпосылки не гарантируют беспроблемной адаптации: значение имеют организация обучения, отношения ребенка с учителем и одноклассниками, состояние его здоровья и поддержка семьи.

Ребенок может уметь читать, считать и много знать, но при этом столкнуться с трудностями в процессе адаптации к школе, так как у него не сформирована мотивационная, эмоциональная, коммуникативная или регуляторная сфера психики, то есть психологическая готовность к школе.

---

[248] Программа просвещения родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста, посещающих дошкольные образовательные организации / Т.П. Авдулова, И.А. Бурлакова, Е.И. Изотова, Т.В. Кротова, О.В. Никифорова, В.А. Новицкая, Г.Р. Хузеева, Р.И. Яфизова [и др].: под ред. Е.И. Изотовой, Т.В. Кротовой. – Москва, 2024. – 225 с.

[249] *Гуткина Н.И.* Психологическая готовность к школе: учебное пособие для вузов / Н.И. Гуткина. – 4-е издание, переработанное и дополненное. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 207 с.

От того, насколько психологически готов ребенок старшего дошкольного возраста к школьному обучению зависят его успешное «вхождение» в новые для условия социальной жизни и адаптация к образовательной среде, существенно отличающейся от детского сада.

Структура психологической готовности к школе состоит из трех групп компонентов[250].

*Личностный компонент.*

Ребенок постепенно принимает смысл новой социальной позиции – ему интересно узнавать новое, выполнять значимые задания, общаться с учителем и другими детьми, видеть результат собственных усилий. Желание получить портфель, форму или новые принадлежности естественно и не является «неправильным мотивом». Важно, чтобы внешняя привлекательность школы постепенно дополнялась познавательным интересом и готовностью принимать обязанности ученика.

Будущему школьнику необходимо произвольно управлять своим поведением и познавательной деятельностью, что становится возможным при сформированной иерархической системе мотивов. Таким образом, ребенок должен обладать развитой *учебной мотивацией.*

Учебная мотивация – это особый вид мотивации, который запускает, направляет и поддерживает активность человека в процессе обучения. Она включает в себя систему мотивов, целей, потребностей и эмоций, ради которых ученик берется за освоение новых знаний, умений и навыков.

Мотивационная незрелость часто влечет за собой проблемы в знаниях, низкую продуктивность учебной деятельности.

Поступление ребенка в школу связано с возникновением важнейшего личностного новообразования – внутренней позиции. Это тот мотивационный центр, который обеспечивает направленность ребенка на учебу, его эмоционально-положительное отношение к школе, стремление соответствовать образцу хорошего ученика.

*Интеллектуальная готовность к школе.* Для начала обучения важны любознательность, умение сравнивать, группировать, находить закономерности, использовать наглядную модель, рассуждать и задавать вопросы. Исследования готовности к школе рассматривают познавательные способности во взаимосвязи с произвольной регуляцией и социальными навыками.

Интеллектуальная готовность к школьному обучению связана с *развитием мыслительных процессов*. От решения задач, требующих установление связей, и отношений между предметами, и явлениями с помощью внешних ориентировочных действий дети переходят к решению их в уме с помощью

[250] *Божович Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 398 с.

элементарных мыслительных действий, используя образы. Иными словами, на основе наглядно - действенной формы мышления начинает складываться наглядно-образная форма мышления. Ребенок начинает ставить перед собой познавательный задачи, ищет объяснения замеченным явлениям. Он прибегает своего рода к экспериментам для выяснения интересующих его вопросов, наблюдает явления, рассуждает и делает выводы.

Возможности новой формы внимания – *произвольного внимания* к 6–7 годам уже достаточно велики. Также к 6–7 годам структура памяти претерпевает существенные изменения, связанные со значительным развитием произвольных форм запоминания и припоминания. Таким образом, интеллектуальная готовность ребенка характеризуется созреванием аналитических психологических процессов, овладением навыками мыслительной деятельности.

Речевая готовность включает понимание обращенной речи, достаточный словарь и грамматический строй, способность связно рассказать о событии, поддержать диалог и различать звуки речи. Фонематическое восприятие и звуковой анализ являются важными предпосылками освоения чтения и письма, однако их особенности должен оценивать специалист[251].

*Мелкая моторика* полезна для овладения графическими действиями, но ее развитие само по себе не обеспечивает речевую или интеллектуальную готовность. Если у ребенка будет прекрасна, развита моторика, но с ним не будут разговаривать, то и речь ребенка будет недостаточно развита. Необходимо развивать речь ребенка в комплексе много и активно общаться с ним в быту, вызывая его на разговор, стимулируя вопросами, просьбами.

*Эмоционально-волевая готовность к школе.* Ребенку важно уметь распознавать и приемлемо выражать чувства, переживать небольшую неудачу при поддержке взрослого, просить о помощи, вступать в контакт, учитывать другого и участвовать в общей работе. Речь идет не о полном самоконтроле и отсутствии тревоги: в новой ситуации волнение закономерно. Существенны возможность восстановления и доступность поддержки.

Уровень эмоциональной напряженности, эмоциональной устойчивости, умение произвольно подчиняться правилам, проявляется у ребенка в способности понять и удержать доступную инструкцию, действовать по правилу, контролировать импульсивную реакцию, переключаться между заданиями и доводить посильное дело до результата. Произвольность является одним из значимых показателей психологической готовности.

*Развитие фонематического слуха.* Фонематический слух – это способность человека к распознаванию речевых звуков, представленных фонемами данного языка. У детей формирование фонематического слуха происходит при восприятии устной речи окружающих и, одновременно,

[251] *Безруких М.М.* Методические рекомендации по развитию речи детей 5–7 лет. / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.С. Верба. – М. : ФГБНУ «ИВФ РАО», 2020. – 42 с.

при собственном проговаривании слов в соответствии с воспринимаемыми образцами, при помощи которых выделяются и обобщаются различные признаки фонем.

Умение слышать каждый отдельный звук в слове, четко отделять его от рядом стоящего, знать из каких звуков состоит слово, то есть умение анализировать звуковой состав слова, является важнейшей предпосылкой для правильного обучения грамоте.

Следовательно, успешное обучение чтению и письму предполагает, как обязательное условие формирования фонематического восприятия и развитие навыков звукового анализа.

*Психологические новообразования.*

*Соподчиненность мотивов (система мотивов).* Действие ребенка побуждается не отдельными мотивами, которые сменяются, подкрепляют друг друга или вступают между собой в конфликт, а их иерархической системой, где постепенно основные и устойчивые побуждения приобретают ведущее значение и подчиняют себе более частные, ситуационные побуждения. Эта система мотивов и составляет основу произвольности психических процессов (памяти, внимания, мышления) и, в конечном счете, произвольного поведения.

*Возникновение начал произвольного поведения.* Наличие произвольной познавательной деятельности и системы соподчиненных мотивов являются основой для произвольного поведения дошкольника[252].

*Поведение становится сложнее.* У ребенка формируется самооценка, он осознает возможности своих действий и их ограничения, таким образом, к нему приходит понимание своего места в той системе отношений, в которой он находится, потребность в общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности, возникновение первичных этических инстанций (понятий добра и зла и пр.), наглядно-образное мышление – решение задач мыслительных в результате внутренних действий с образцами, представлениями.

Эти психологические качества и возможности ребенка являются результатом развития в дошкольном детстве. И их недостаточность, как правило, не может быть компенсирована форсированной «подготовкой к школе» через обучение чтению и счету. Именно психологическая готовность к школе будет определять в начале школьного обучения то, насколько благополучно ребенок будет себя чувствовать в новых условиях, насколько благоприятно будут складываться отношения со сверстниками и педагогами, насколько успешно будет проходить обучение и освоение новой для него деятельности – учебной.

---

[252] *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность: учебное пособие для студентов вузов / А.Н. Леонтьев. – М. : Смысл : Академия, 2004. – 345 с.

Психологическая готовность к школе определяется всей историей психического развития ребенка. Важно использовать методы и приемы формирования позитивных представлений у ребенка о школе, знать сильные и слабые стороны развития ребенка, опираясь на сильные стороны развития, целенаправленно сопровождать слабые стороны развития ребенка, формировать положительный образ школы и учителя. Учитывать аспекты физиологической зрелости ребенка, работоспособность его нервной системы, не допускать интеллектуальных или эмоциональных перегрузок.

Ни один отдельный признак сам по себе не позволяет вынести заключение о психологической готовности к школе. Полезнее наблюдать динамику ребенка в знакомых видах деятельности – игре, общении, бытовых поручениях, рисовании, конструировании и совместном чтении.

Родители могут обратить внимание на следующие проявления школьной готовности ребенка:

– интересуется новым, задает вопросы и пробует искать ответ;

– понимает короткую последовательную инструкцию и уточняет ее при необходимости;

– может действовать по правилу в игре и постепенно принимает проигрыш;

– планирует простое дело и завершает его с соразмерной возрасту помощью;

– может рассказать о событии, объяснить замысел, услышать собеседника;

– обращается за помощью и принимает помощь взрослого;

– включается в совместную игру или работу, договаривается о ролях и правилах;

– после усталости, ошибки или огорчения способен восстановиться при поддержке;

– проявляет доступную самостоятельность в одевании, еде, хранении своих вещей.

### Рекомендации для родителей

*Сохраняйте ведущую роль игры.* Настольные, подвижные и сюжетно-ролевые игры естественным образом развивают умение следовать правилам, планировать, договариваться и регулировать поведение.

*Читайте и обсуждайте тексты:* просите предположить продолжение, объяснить поступок героя, восстановить последовательность событий.

*Давайте ребенку посильные поручения* из двух-трех действий и постепенно уменьшайте объем подсказок.

*Поддерживайте любознательность:* наблюдайте, сравнивайте, измеряйте, конструируйте и обсуждайте результаты, не превращая каждое занятие в урок.

*Формируйте реалистичный положительный образ школы.* Рассказывайте не только о правилах, но и о новых знаниях, друзьях, переменах и возможности задавать вопросы.

*Не связывайте любовь и одобрение с учебным результатом.* Ошибка – часть освоения нового, а не свидетельство лени или неспособности.

*Заранее выстраивайте устойчивый режим сна, питания, движения и отдыха*; не перегружайте ребенка подготовительными занятиями.

**Коротко о важном**

Перед началом школьного обучения важно развивать у ребенка интерес к новому, речь, мышление, саморегуляцию, навыки общения и поддерживать его эмоциональное благополучие. Подготовка должна происходить прежде всего в игре, совместных делах, чтении и повседневной активности.

## 4.6.4. Ошибки раннего обучения

***Главные вопросы об ошибках раннего обучения:***
*Основные подходы к соотношению обучения и развития.*
*Условия обучения, которые помогают появлению новых возможностей ребенка.*
*Возможности игрового обучения и значение свободной игры.*
*Признаки обучения, поддерживающего и ограничивающего развитие.*
*Типичные ошибки родителей и педагогов, способы их предупреждения.*

Понимание того, как обучение влияет на развитие ребенка, очень важно для родителей и воспитателей ДОО, поскольку от выбранного подхода зависит организация подготовки к школе: ждать ли полного созревания способностей, формировать ли отдельные навыки, предлагать ли ребенку задачи повышенной сложности, с которыми он может справиться только при поддержке взрослого.

Есть три основных подхода к осмыслению и решению проблемы взаимосвязи обучения и развития в дошкольном возрасте.

Согласно *первому подходу, развитие идет впереди обучения* и обусловливает его успешность. Предполагается, что способности должны сначала созреть, и только после этого ребенка можно начинать чему-либо учить. При таком подходе обучение опирается на уже сформированные возможности и следует за развитием. Например, взрослый ожидает, пока ребенок самостоятельно проявит готовность к чтению, счету или выполнению определенных правил, и только затем предлагает соответствующие задания.

Этот подход справедливо напоминает о необходимости учитывать возраст и индивидуальный темп ребенка. Вместе с тем, при его буквальном

применении, роль взрослого может будет недооценена. Многие способности не возникают сами по себе в результате взросления. Для их становления необходимы общение, совместные действия и помощь взрослого.

*Второй подход* исходит из того, что *обучение и развитие практически совпадают,* являются интегрированным процессом. Каждое новое знание, освоенное упражнение или сформированный навык рассматриваются как непосредственный шаг в развитии. Согласно такой логике, чем больше ребенок запомнил и чем больше действий научился выполнять, тем более развитым он считается.

Однако внешнее освоение навыка не всегда означает внутреннее изменение возможностей ребенка. Дошкольник может запомнить последовательность чисел и наименование букв или научиться выполнять знакомое задание по образцу, но не понимать количественных отношений, звукового строения слова или способа решения задачи. Поэтому развитие нельзя оценивать только по числу правильных ответов и выполненных упражнений.

С позиций *третьего подхода,* правильно организованное *обучение идет впереди развития и ведет его за собой*[253]*. Обучение и развитие здесь связаны, но не совпадают. Сначала ребенок выполняет новое действие вместе со взрослым, опираясь на его вопросы, советы, показ способа действия, или пользуясь специально подобранным материалом, учебным средством (например, с элементами автодидактизма). Постепенно необходимость в помощи уменьшается, а способ действия становится самостоятельным достижением ребенка.*

*Такое обучение ориентируется не только на то, что ребенок уже умеет делать сам, но и на его ближайшие возможности. Задание должно быть немного сложнее привычного, однако оставаться понятным и выполнимым при небольшой поддержке со стороны взрослого. Если ребенок справляется без всякой помощи, задача уже относится к освоенному уровню. Если он не понимает ее даже при объяснении и совместных действиях, задание пока находится за пределами его возможностей. Область способностей ребенка, которые еще не проявились, не созрели, но которыми ребенок готов овладеть при участии и помощи взрослого называется зоной ближайшего развития.*

По Л.С. Выготскому, зона ближайшего развития – это расстояние между актуальным уровнем самостоятельного решения задач ребенком и уровнем его потенциального развития при помощи взрослых или сверстников. Она показывает функции, которые еще не созрели, но находятся в процессе созревания («почки развития»). Зона ближайшего развития определяет функции, не созревшие еще, но находящиеся в процессе созревания, которые созреют завтра, которые сейчас находятся еще в зачаточном состоянии;

---

[253] *Выготский Л.С.* Мышление и речь: сборник / Л.С. Выготский. – М. : АСТ: Астрель, 2011. – 637 с.

функции, которые можно назвать не плодами развития, а почками развития, цветами развития, то есть тем, что только созревает[254].

Положение о том, что обучение должно идти впереди развития, нельзя понимать как призыв начинать занятия как можно раньше или постоянно усложнять требования. Опережение должно быть небольшим и посильным. Взрослый не «тянет» ребенка к заранее установленному результату, а помогает сделать следующий шаг. Поэтому для дошкольного образования наиболее продуктивен третий подход при обязательном учете возраста, интересов, состояния и индивидуального темпа ребенка. Именно такой подход может повлиять на развитие ребенка, не искажая естественный ход этого процесса.

Термин *«раннее развитие»* употребляется в двух значениях. В первом случае речь идет о развитии ребенка в раннем возрасте – естественном процессе становления движений, речи, мышления, восприятия, общения, эмоциональной сферы и самостоятельности. Такое развитие происходит постоянно: в общении со взрослыми, игре, движении, наблюдении, исследовании предметов и участии в повседневных делах. Оно не начинается только после специальных занятий и не определяется количеством освоенных ребенком знаний и навыков[255].

Во втором значении ранним развитием называют специально организованную взрослыми активность: чтение, беседы, разговоры, развивающие игры, рисование, конструирование, занятия музыкой и рисованием, знакомство с числами, буквами и окружающим миром. Такую деятельность более точно позиционировать как *поддержку раннего развития*, поскольку родитель или педагог не может развивать ребенка вместо него самого, а лишь создает условия для этого развития. Поддержка развития эффективна, когда соответствует возрасту и конкретным интересам ребенка, сохраняет возможность свободной игры и активности, дает право выбора. Но такая поддержка не всегда помогает, а иногда, напротив, затрудняет процесс развития ребенка, особенно если взрослый требует заранее установленного результата, ускоряет темп, сравнивает ребенка с другими и заменяет свободную активность занятиями[256].

Еще один более узкий термин, связанный с развитием ребенка, – это *раннее обучение* как специально организованное знакомство ребенка с определенным содержанием, например, звуками и буквами, числами, природой, музыкой, движениями, рисованием, конструированием.

---

[254] *Выготский Л.С.* Педагогическая психология / Л.С. Выготский; под редакцией и со вступительной статьей В.В. Давыдова; автор комментариев В.В. Давыдов и др. – М. : Педагогика, 1991. – 480 с.

[255] *Выготский Л.С.* История развития высших психических функций / Л.С. Выготский. – М. : Издательство Юрайт, 2016. – 359 с.

[256] Развитие познавательных способностей в процессе дошкольного воспитания / [Л.А. Венгер, Е.Л. Агаева, Н.Б. Венгер и др.]; Под ред. Л.А. Венгера; НИИ дошк. воспитания АПН СССР. – М. : Педагогика, 1986. – 222 с.

Педагогам и родителям нужно знать: если развитие – это появление у ребенка новых возможностей, то обучение – один из способов помочь этим возможностям появиться. Если ребенок просто запомнил ответ или научился выполнять упражнение, это еще не означает, что он стал лучше понимать, рассуждать или научился действовать самостоятельно.

Раннее обучение может быть полезно для развития ребенка, но для этого важно соблюдать ряд условий. Раскроем эти условия с позиций психолого-педагогической поддержки.

Важно не то, насколько рано ребенок начал занятия, а то, как они проводятся: понятна ли ему задача, может ли он действовать сам, сохраняется ли интерес, остается ли достаточно времени на игру, движение и общение.

Не менее важны детские вопросы, предположения и опыты. Иногда ребенок понимает явление неточно: строит догадку, проверяет ее, замечает противоречие и меняет объяснение. Не нужно немедленно заменять такую догадку правильной формулировкой взрослого. Полезнее предложить сравнить, понаблюдать, провести простой опыт и вернуться к вопросу[257].

Ребенку необходимо не только осваивать готовые образцы, но и воплощать собственные идеи: придумывать постройки, изменять сюжет игры, самостоятельно выбирать материал для творчества, предлагать свои способы решения. Взрослый при этом помогает сделать замысел более содержательным и осуществимым, но не подменяет его своим планом[258].

Дошкольник учится прежде всего в игре, разговоре, движении, наблюдении, экспериментировании, рисовании, конструировании и других практических делах. Эти занятия нельзя считать менее серьезными, чем чтение или счет. Именно в них ребенок осваивает речь, воображение, правила общения, планирование и контроль своих действий[259].

Одной из наиболее подходящих для дошкольника форм образования является игровое обучение. В нем познавательная задача включена в понятную ребенку игровую ситуацию: нужно выполнить роль, помочь персонажу, построить, найти, сравнить, договориться или проверить предположение. Ребенок сохраняет активность и принимает задачу не только потому, что ее поставил взрослый, но и потому, что она имеет смысл внутри игры[260].

Именно на постепенное и соответствующее возрасту освоение новых умений ориентированы ФГОС ДО и ФОП ДО, которые предусматривают развитие речи и математических представлений у дошкольников, но в соответствующей

---

[257] *Поддьяков Н.Н.* Мышление дошкольника. / Н.Н. Поддьяков. – М. : Педагогика, 1977. – 272 с.

[258] *Веракса Н.Е.* Детское развитие: две парадигмы / Н.Е. Веракса // Культурно-историческая психология. – 2018. – Т. 14. № 2. – С. 102–108.

[259] Основы дошкольной педагогики / [А.В. Запорожец, Т.А. Маркова, Л.А. Венгер и др.]; Под ред. А.В. Запорожца, Т.А. Марковой. – М. : Педагогика, 1980. – 271 с.

[260] *Выготский Л.С.* Игра и ее роль в психическом развитии ребенка / Л.С. Выготский // Вопросы психологии. – 1966. – № 6. – С. 62–68.

возрасту форме. Дети 6–7 лет могут знакомиться с буквами, читать слоги, осваивать элементарные математические представления[261]. Ошибка состоит не в раннем начале знакомства с чтением или математикой, а в неправильном выборе формы обучения, завышенных ожиданиях, длительных занятиях и высоких требованиях взрослых к результату.

Не существует универсального ответа на вопрос: полезно или вредно раннее обучение. Одни и те же занятия могут по-разному влиять на ребенка в зависимости от их цели, продолжительности, сложности и поведения взрослого.

В таблице 58 описаны признаки развивающего обучения в сравнении с обучением без учета индивидуальных возможностей ребенка.

*Таблица 58*

**Признаки развивающего обучения**

| Критерий | Обучение, поддерживающее развитие | Обучение, ограничивающее развитие |
|---|---|---|
| **Цель** | Помочь ребенку лучше понимать, рассуждать и действовать самостоятельно. | Как можно раньше получить внешний результат: быстрое чтение, красивое письмо, большой запас знаний. |
| **Содержание** | Связано с вопросами ребенка и реальными ситуациями; можно сравнивать, строить, измерять и проверять. | Состоит в основном из готовых объяснений и однотипных упражнений. |
| **Роль ребенка** | Ребенок выбирает, пробует, задает вопросы, делает предположения и объясняет свой способ. | Ребенок повторяет образец и старается угадать правильный ответ взрослого. |
| **Роль взрослого** | Взрослый помогает понять задачу и сделать следующий самостоятельный шаг. | Взрослый торопит, постоянно исправляет и контролирует каждый шаг. |
| **Форма** | Игра, опыт, разговор, книга, движение, конструирование, рисунок, практическое дело. | Долгий урок за столом, много заданий связанных с заполнением шаблонов, обязательные домашние задания. |
| **Отношение к ошибке** | Ошибка помогает заметить трудность, проверить способ и попробовать еще раз. | Ошибка считается неуспехом; ребенка стыдят или заставляют многократно повторять. |
| **Темп** | Учитываются интерес, состояние и индивидуальный темп; занятие можно закончить раньше. | План выполняется несмотря на усталость и сопротивление. |

Неправильно организованное обучение иногда дает быстрый внешний результат, но одновременно может сформировать у ребенка зависимость от подсказок, боязнь ошибки и нежелание заниматься. Поэтому родителям ~~и воспитате~~лям важно не стремиться к тому, чтобы ребенок выполнил все

[261] Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

задания любой ценой, а регулярно оценивать посильность нагрузки и интерес ребенка.

Ошибки раннего обучения связаны не столько с тем, *чему* взрослые учат ребенка, сколько с тем, *как* организованы занятия. Одно и то же знакомство с буквами, числами или окружающим миром может или поддержать развитие, или же превратиться для ребенка в тяжелую «повинность».

В таблице 59 представлены наиболее распространенные ошибки родителей и педагогов при организации раннего обучения ребенка.

*Таблица 59*

**Типичные ошибки раннего обучения**

| Ошибка | Почему это мешает развитию | Как исправить ошибку |
|---|---|---|
| Развитие оценивается по количеству навыков | Чтение, счет и воспроизведение фактов показывают освоение конкретного содержания, но не отражают развитие способов мышления, общения, воображения, саморегуляции и самостоятельности. | Оценивать, как ребенок понимает задачу, рассуждает, переносит способ в новую ситуацию и действует без постоянной подсказки. |
| В детский сад и семью переносятся школьные формы организации занятий | Длительное сидение, обязательные задания и контроль правильности не соответствуют преобладающим формам деятельности дошкольника и могут делать его пассивным исполнителем. | Организовывать обучение через игру, практическую задачу, обсуждение, конструирование, движение и исследование. |
| Взрослый чрезмерно контролирует каждый шаг | Постоянные подсказки и исправления снижают инициативу, формируют ожидание внешней оценки и мешают ребенку искать собственный способ. | Выслушать замысел, дать время на пробу, предложить вопрос или частичную помощь вместо готового решения. |
| День переполнен занятиями и кружками | Даже полезные занятия становятся избыточными, если вытесняют сон, движение, свободную игру, общение и самостоятельную активность. | Сохранять баланс организованной и свободной деятельности. |

Главный показатель правильно организованного развивающего обучения – не количество выполненных заданий, а появление у ребенка новых возможностей. Он начинает лучше понимать условие, предлагает собственные решения, применяет знакомый способ в другой ситуации, спокойно относится к ошибкам и может действовать без подсказок. При этом у него сохраняются интерес к познанию, свободная игра, двигательная активность и потребность в общении.

Если ребенок устает, тревожится перед занятиями, боится ошибиться, действует только после подсказки или теряет интерес к игре, взрослым следует пересмотреть форму, объем и темп обучения. Это не означает, что нужно полностью отказаться от развивающих занятий. Важно уменьшить нагрузку,

вернуть деятельности понятный ребенку смысл, предоставить больше выбора и поддерживать, прежде всего, самостоятельную активность, а не скорость получения результата.

### Рекомендации для родителей

Не стремитесь как можно раньше пройти с ребенком программу первого класса. Раннее обучение полезно не количеством выученных букв или слов, а тем, что помогает ребенку понимать, рассуждать и действовать самостоятельно.

Предлагайте задания, которые немного сложнее уже освоенных, но доступны при вашей небольшой помощи. Подскажите первый шаг, задайте наводящий вопрос или предложите подходящий материал, а затем постепенно уменьшайте помощь.

Используйте игровые формы обучения: включайте познавательную задачу в понятную ребенку ситуацию – помочь персонажу, найти предмет по схеме, сравнить количество, построить что-либо по условию. Оставляйте возможность выбирать, пробовать и предлагать собственный способ.

Поддерживайте интерес к буквам, числам, книгам и окружающей действительности как удивительному миру со своими правилами и законами.

Сохраняйте равновесие между занятиями, свободной игрой, двигательной активностью, прогулками, общением и отдыхом. Развивающие занятия не должны занимать все свободное время ребенка или вытеснять обычные детские дела, интересные ребенку.

Уменьшайте нагрузку, если ребенок регулярно устает, тревожится перед занятиями, боится ошибиться, выполняет задания только после подсказки или теряет интерес к игре.

### Коротко о важном

*Раннее развитие* – это процесс появления у ребенка новых возможностей, а *раннее обучение* – один из способов поддержать этот процесс. Обучение помогает развитию, когда немного опережает уже освоенные умения, но при этом остается посильным и строится при поддержке взрослого.

В дошкольном возрасте особенно важны игровая форма обучения, общение, исследование и самостоятельная активность. Основная ошибка воспитывающих взрослых заключается не в раннем знакомстве ребенка с буквами, чтением или математикой, а в завышенных ожиданиях, длительных занятиях, чрезмерном контроле и стремлении получить результат раньше, чем ребенок будет готов действовать самостоятельно.

Главные ориентиры для педагогов и родителей: способность ребенка понять задачу, интерес, посильность нагрузки и постепенное уменьшение помощи взрослого.

## 4.6.5. Памятка для родителей будущих первоклассников

***Школьная форма***

Согласно ст. 38 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе устанавливать требования к одежде обучающихся: к ее общему виду, цвету, фасону, видам одежды обучающихся, знакам отличия и правила ее ношения. Прежде чем покупать школьную форму проконсультируйтесь у классного руководителя или администрации школы.

*На что обратить внимание при выборе школьной формы:* одежда должна быть удобной (ребенку должно быть комфортно и сидеть, и двигаться), эстетичной, а также хорошо пропускать воздух и впитывать влагу.

***Ранец***

Для первоклассника лучше выбрать модель с жесткой ортопедической спинкой – она помогает сохранять правильную осанку.

*Ключевые параметры:*

– вес пустого ранца – не более 700 г;

– лямки – широкие (4–7 см) и мягкие;

– наличие светоотражающих элементов – важно для безопасности на дороге;

– несколько отделений – так ребенку будет проще поддерживать порядок и быстрее находить нужные вещи.

***Сменная обувь и аксессуар для ее хранения***

Возьмите сменную обувь, желательно со светлой подошвой, к ней понадобится сумка или мешок для обуви.

*Размер мешка* – примерно 35×45 см или чуть больше (40×50 см), чтобы в него свободно помещалась самая объемная пара обуви (например, зимние ботинки).

***Спортивная форма и обувь***

Требования к спортивной одежде тоже могут быть прописаны в школьном локальном акте «Положении о спортивной форме», поэтому сначала уточните их у педагога или администрации.

*Стандартный набор:*

– белая футболка;

– темные шорты или спортивные штаны;

– кроссовки или кеды со светлой и нескользкой подошвой (светлая подошва не оставляет черных следов в спортзале, а нескользкая – обеспечивает безопасность).

*Рекомендации по материалам:* выбирайте «дышащие» ткани с содержанием натуральных волокон (например, хлопка) и небольшим добавлением синтетики (например, эластана) – такая одежда дольше сохраняет форму и быстрее сохнет.

*Если физкультура проходит и в зале, и на улице:* имеет смысл подготовить два комплекта:

– для зала – футболка и шорты;
– для улицы – футболка, спортивные штаны, ветровка или олимпийка.

Также пригодится отдельная сумка или мешок для спортивной формы и обуви.

***Канцелярские принадлежности***

*Базовый комплект:*

– тетради и обложки для них и для учебников;
– пенал (удобно иметь два: раскладной с фиксаторами для основных предметов и отдельный пенал-тубус для кисточек и цветных карандашей);
– 2–3 синие шариковые ручки (лучше с резиновой или каучуковой вставкой у носика, так пальцы не будут соскальзывать);
– 2–3 простых карандаша (желательно без ластика; можно взять набор и позволить ребенку выбрать комфортную жесткость грифеля);
– цветные карандаши;
– мягкие ластики (они стирают, а не размазывают грифель);
– закрытая точилка (чтобы стружка не рассыпалась по ранцу);
– 1–2 линейки длиной 15–20 см (деревянные обычно долговечнее пластиковых);
– закладки для книг.

Необходимость покупки дневника – уточняйте у классного руководителя. В разных классах могут действовать разные требования (к виду дневника, наличию электронного дневника, дополнительным разделам и т.п.).

***Материалы для творчества и труда***

– альбом для рисования;
– краски (медовая акварель и гуашь);
– кисти и стакан-непроливайка;
– палитра;
– цветная бумага, цветной и белый картон;
– ножницы с закругленными концами;
– клей-карандаш и клей ПВА;
– пластилин и дощечка для лепки;
– клеенка на парту (50×70 см);
– фартук и нарукавники (по желанию – для защиты одежды).

***Гигиенические мелочи***

В ежедневный набор стоит включить:

– носовые платки или бумажные салфетки;
– влажные салфетки;
– антибактериальный гель для рук.

# СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абраменкова В.В. Социальная психология детства: учебник. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : ИНФРА-М, 2021. – 511 с.

2. Безруких М.М., Фарбер Д.А. Физиология развития ребенка: руководство по возрастной физиологии. – М. : Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж : МОДЭК, 2010. – 768 с.

3. Варенцова Н.С. Обучение дошкольников грамоте: пособие для педагогов и родителей. – М. : Мозаика-Синтез, 2021. – 128 с.

4. Васильева Е.Н. Ролевая структура детско-родительских отношений: монография. – Н. Новгород : НИУ РАНХиГС, 2015. – 196 с.

5. Взаимодействие ДОО с родителями: учебно-методическое пособие / сост. И.С. Бухарова. – Екатеринбург : УрГПУ, 2023. – 182 с.

6. Взаимодействие ДОУ с семьями в условиях инклюзивного образования: учебно-методическое пособие для студентов и магистрантов / Е.Л. Мицан, Т.В. Пушкарева, Г.В. Тригуб. – Магнитогорск : Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та им. Г. И. Носова, 2021. – 120 с.

7. Воронова А.А. Школа разумного родительства: методическое пособие. – М. : Творческий центр Сфера, 2020. – 112 с.

8. Воспитательный потенциал современной семьи и социально-педагогические механизмы его развития и реализации: монография / отв. ред. И.Ф. Дементьева, Т.С. Борисова. – М. : ФГБНУ «ИИДСВ РАО», 2019. – 205 с.

9. Выготский Л.С. История развития высших психических функций. – М. : Издательство Юрайт, 2025. – 336 с.

10. Выготский Л.С. Лекции по психологии. Мышление и речь: учебное пособие для вузов. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 432 с.

11. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М. : Издательство Юрайт, 2026. – 160 с.

12. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе: учебное пособие для вузов. – 5-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2026. – 209 с.

13. Денисенкова Н.С., Клопотова Е.Е. Я познаю мир: развитие познавательных способностей детей. – СПб. : Речь, 2020. – 144 с.

14. Дмитриева В.Д. Это же семья! [комплект из 3 книг]. – М. : Эксмо, 2024. – 352 с.

15. Запорожец А.В. Психология: учебник для дошкольных педагогических училищ. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: URSS: ЛЕНАНД, 2024. – 240 с.

16. Зверева О.Л., Кротова Т.В. Психолого-педагогическая поддержка семейного воспитания: учебно-методическое пособие / Мин-во просвещения РФ, ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет». – М. : МПГУ, 2022. – 102 с.

17. Иванова И.Ю. Современная просветительская деятельность в дошкольной образовательной организации: теория и практика: монография / И.Ю. Иванова. – Челябинск : Изд-во Юж.-Урал. гос. гуманитар.-пед. ун-та, 2021. – 122 с.

18. Казионова Л.Ф. Анатомия, физиология и патология органов слуха, речи и зрения: учебное пособие / под науч. ред. С.В. Низкодубовой; ФГБОУ ВПО

«Томский государственный педагогический университет». – Томск : Издательство ТГПУ, 2013. – 190 с.

19. Колесов Д.В. Беседы о половом воспитании. – 2-е изд., доп. – М. : URSS: ЛЕНАНД, 2019. – 160 с.

20. Комратова Н.Г., Грибова Л.Ф. Моя малая Родина: программа патриотического и умственного воспитания для дошкольников 3–7 лет. – М.: Творческий Центр Сфера, 2023. – 160 с.

21. Кондрыкинская Л.А. Дошкольникам о защитниках Отечества: методическое пособие по патриотическому воспитанию. – М.: ТЦ Сфера, 2020. – 192 с.

22. Корчак Я. Как любить ребенка. – СПб.: Азбука, 2024. – 800 с.

23. Лыкова И.А. Изобразительная деятельность в детском саду: планирование, конспекты занятий, методические рекомендации. Старшая группа (5–6 лет). – М.: Цветной мир, 2019. – 208 с.

24. Лыкова И.А. Наша Родина – Россия: парциальная образовательная программа патриотической направленности для приобщения детей 4-7 лет к традиционным ценностям многонационального народа / И.А. Лыкова, А.А. Майер, Н.М. Родина, Н.Е. Васюкова; под науч. ред. И.А. Лыковой. – М. : Русское слово – учебник, 2026. – 72 с.

25. Макаренко А.С. Книга для родителей. – М. : Эксмо, 2025. – 416 с.

26. Маланов С.В. Теоретические основы психологии: [на материалах отечественных психологов: Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, С.Л. Рубинштейн, А.В. Запорожец, П.Я. Гальперин, Д.Б. Эльконин]. – М. : URSS: ЛЕНАНД, 2025. – 2 кн.

27. Мардахаев Л.В. Социальная педагогика. Полный курс: учебник для бакалавров. – М. : Изд-во Юрайт, 2020. – 817 с.

28. Машкова Д.В. Азбука счастливой семьи: 30 уроков осознанного родительства. – М. : Эксмо, 2021. – 448 с.

29. Мухина В.С. Возрастная психология: Феноменология развития и бытия личности: учебник для студентов вузов: в 2 т. – М. : URSS: ЛЕНАНД, 2022–2023. – 2 т.

30. Педагогическое взаимодействие с семьей в образовательной организации: формы, методы, направления: учебно-методическое пособие / Н.И. Мазурчик, Е. О. Мазурчик. – Екатеринбург : ФГБОУ ВО «УрГПУ», 2022. – 32 с.

31. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка / пер. с фр. – М. : АСТ, 2024. – 416 с.

32. Поддьяков Н.Н. Психическое развитие и саморазвитие ребенка от рождения до шести лет. – М. : Владос, 2022. – 185 с.

33. Приступа Е.Н. Семейная педагогика. – М.: ИНФРА-М, 2025. – 235 с.

34. Прищепа С.С. Играй и общайся: физические упражнения для детей и их родителей: методическое пособие. – М. : Творческий центр Сфера, 2022. – 112 с.

35. Савченков Ю.И., Солдатова О.Г., Шилов С.Н. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков): учебник для вузов. – М. : ВЛАДОС, 2022. – 441 с.

36. Сажина В.В., Газизова Ф.С. Нравственное воспитание детей в дошкольном возрасте и формирование у них моральных ценностей. – Елабуга : Елабужский институт (филиал) КФУ, 2022.

37. Семейное воспитание в современной России: состояние и стратегия развития: коллективная монография / отв. ред. И.Ф. Дементьева. – М. : ФГБНУ «ИИДСВ РАО», 2015. – 194 с.

38. Семейное воспитание в условиях новой социальной реальности: отечественный и зарубежный опыт: коллективная монография / под ред. И.А. Лыковой, А.А. Майера. – М. : ФГБНУ «ИИДСВ РАО», 2022. – 214 с.

39. Смирнова Е.О. Психология и педагогика игры: учебное пособие для вузов. – М. : Издательство Юрайт, 2026. – 223 с.

40. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – М. : Концептуал, 2024. – 320 с.

41. Теплова А.Б. Духовно-нравственное воспитание дошкольников средствами традиционной культуры в детском саду и в семье. – М. : ИОИ, 2021. – 240 с.

42. Толстой Л.Н. Мысли о воспитании. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2017. – 61 с.

43. Толстой Л.Н. Статьи о воспитании и обучении. – М. : Издательство Юрайт, 2026. – 309 с.

44. Урунтаева Г.А. Детская психология: учебник. – 11-е изд., испр. и доп. – М. : ИНФРА-М, 2026. – С. 290–304.

45. Ушакова О.С. Теория и методика развития речи детей дошкольного возраста: учебное пособие для вузов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2022. – 301 с.

46. Ушинский К.Д. Родное слово: в 2 ч. Ч. 1. – М. : Издательство Юрайт, 2025. – 233 с.

47. Филиппова Г.Г. Психология материнства: учебное пособие для вузов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2023. – 212 с.

48. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для вузов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2026. – 457 с.

49. Эльконин Д.Б. Детская психология. Развитие детей дошкольного возраста: учебное пособие. – М. : Советские учебники, 2025. – 480 с.

50. Эльконин Д.Б. Психология игры. – М. : Советские учебники, 2025. – 384 с.

Научно-популярное издание

# Практическое руководство для педагогических работников по использованию просветительских методических материалов и организации взаимодействия с семьями воспитанников в условиях дошкольной образовательной организации

*Авторский коллектив*

О.Н. Адамовская, О.А. Бахвалова, И.Х. Белялетдинова, Е.В. Бочкина, А.А. Васютин, А.Д. Владыкина, А.А. Володин, И.Е. Емельянова, И.В. Ермакова, И.Д. Коняев, И.А. Лыкова, Р.И. Мачинская, Е.В. Неборский, Е.Ю. Полякова, Е.Н. Приступа, А.А. Степанов, С.Ю. Танцюра, Н.М. Шкляева

*Научный редактор*

Е.Н. Приступа

*Дизайн обложки*

В.В. Родионова

Тексты приведены в авторской редакции

Издатель: ФГБНУ «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка»
Москва, ул. Городская, д.8, Тел./факс (499) 245-04-33
Адрес электронной почты: info@irzar.ru
Адрес сайта: https://irzar.ru/

Изготовление макета:
Подписано в печать в 03.08.2026. Тираж: 300 экз.
Формат 60×84/8. Бумага офсетная. Печать цифровая.
Гарнитура «TimesNewRoman». Усл. печ. л. 42,92. № заказа 03/08-1.
Отпечатано в типографии ООО Издательский Дом «Ажур»
620075, Екатеринбург, ул. Восточная, 54,
тел. /343/350-78-28, 350-78-49 e-mail: azhur.ek@mail.ru



https://prosvet.irzar.ru/