



Блокнот



Современного  
родителя



Ребенка  
5-7 лет

# Мамы и папы!



Простыми словами, в 5–7 лет ребёнок активно познаёт мир, стремится к самостоятельности и хочет походить на значимых для него взрослых.

Возраст 5-7 лет - это **старший дошкольный возраст**. Он является очень важным возрастом в развитии познавательной, интеллектуальной, личностной и коммуникативной сферы развития ребенка.

Его можно назвать **базовым возрастом**, когда в ребенке закладываются многие личностные аспекты, прорабатываются важные моменты становления «Я» позиции. В этом возрасте активно закладываются все черты личности ребенка. В этом возрасте наблюдая за ребёнком, возможно предположить каким будет человек в будущем.

# Дорогие родители!

В РАЗВИТИИ ВАШИХ ДЕТЕЙ ВЫ — САМЫЕ ГЛАВНЫЕ ЛЮДИ. ТО, КАКИЕ НОРМЫ И ПРАВИЛА СЛОЖИЛИСЬ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ, В ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ СТЕПЕНИ ОПРЕДЕЛЯЕТ, КАК БУДЕТ СКЛАДЫВАТЬСЯ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА. ЧЕК-ЛИСТ ИЗ ТРЕХ ВОПРОСОВ ПОМОЖЕТ ВАМ ПОРАЗМЫШЛЯТЬ ОБ ЭТОМ.

1) Чтобы лучше распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, ребенку очень важно иметь возможность говорить о чувствах — своих и не только. Принято ли в вашей семье обсуждать важные события, делая акцент на эмоциях и переживаниях?

Да \_\_\_  
Скорее да \_\_\_  
Затрудняюсь ответить \_\_\_  
Скорее нет \_\_\_  
Нет \_\_\_



2) Ребенку очень важно понимать, что его чувства и эмоции нормальны, что их не нужно стыдиться. Это помогает им лучше контролировать свои эмоции, их силу и проявления. Принято ли в вашей семье открыто выражать эмоции (в противовес их подавлению)?

Да \_\_\_  
Скорее да \_\_\_  
Затрудняюсь ответить \_\_\_  
Скорее нет \_\_\_  
Нет \_\_\_



3) Бывает, что мы, родители, настолько переполнены негативными эмоциями, что с трудом держим себя в руках. Усталость, раздражение, агрессия готовы вырваться наружу. Удастся ли вам контролировать эти чувства при общении с ребенком?

Да \_\_\_  
Скорее да \_\_\_  
Затрудняюсь ответить \_\_\_  
Скорее нет \_\_\_  
Нет \_\_\_



# Шпаргалка

- Казалось бы, еще вчера ваш ребенок впервые переступил порог детского сада, а сегодня малышу уже исполнилось 5 лет, и не за горами школьные годы. Какие изменения ждут его в предстоящий год в психологическом и физическом плане? Специально для вас, уважаемые мамы и папы, мы подготовили чек-лист, учитывающий особенности детей 5-7 лет.

## современных родителей

*В чек листе 5 блоков:*

1. Физическое развитие
2. Речь и общение
3. Внимание, память, мышление
4. Мелкая и крупная моторика
5. Художественное развитие

- Помните, что Чек-лист – это **рекомендация**, перечисление умений. Ребенок не должен уметь все и делать все хорошо по списку. У каждого – свой темп развития.
- Не расстраивайтесь, если у ребенка что-то не получается.
- А если у вас возникли вопросы, то вы всегда можете прийти к нашим специалистам в детский сад «Ягодка».

*Наши педагоги всегда готовы помочь!*

# СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ: СФЕРА КОММУНИКАЦИИ

	Проявляет общительность, легко вступает в разговор с незнакомыми людьми;
	Проявляет способность взаимодействовать со взрослыми в совместной деятельности, с другими детьми, работать в группе;
	Подчиняется правилам и нормам социального поведения;
	Проявляет инициативу и самостоятельность в процессе деятельности;
	Поддерживает устойчивые дружеские связи с другими детьми;
	Проявляет способность критиковать/хвалить сверстников, радоваться успехам других – с 5,5 лет;
	Проявляет способность находить компромисс и разрешать конфликты, соблюдая правила этики – с 6 лет.

*В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения - формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.*

# СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ: ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНАЯ СФЕРА

	Способен дать оценку плохому или хорошему поступку другого ребенка;
	Контролирует свои эмоции (гнев, радость) – с 5,5 лет;
	Проявляет способность к принятию собственных решений;
	Проявляет способность к внутреннему контролю за своим поведением;
	Выполняет определенные действия без напоминания взрослого (моет руки перед едой);
	Самостоятельно выбирает для себя род занятий – с 5,5 лет;
	Может сформулировать цель своих действий и фиксировать результат;
	Проявляет стремление быть примером для других – с 6 лет.

*Родителям стоит учитывать, что в этом возрасте ребёнок все ещё плохо осознает свои чувства и почти не умеет владеть собой. Его эмоции яркие, мгновенно вспыхивают и быстро затухают. За бурным весельем могут последовать неожиданные слёзы, а через минуту на лице снова появится улыбка. Взрослым не следует заострять внимание на быстрой смене настроения ребёнка – эмоциональная стабильность придет со временем.*

# СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ: СФЕРА ЖИЗНЕННОЙ ПРАКТИКИ

	Самостоятельно готовит к занятиям свое рабочее место;
	Самостоятельно ухаживает за домашними растениями и животными;
	Самостоятельно завязывает шнурки;
	Правильно пользуется ножом и вилкой;
	Знает основные правила безопасного поведения и соблюдает их;
	Знает функцию светофора и понимает значение его сигналов, знает некоторые дорожные знаки («Пешеходный переход», «Осторожно, дети!»);
	Знает основные правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов – с 5,5 лет.



Интерактивная онлайн игра для детей 5-7 лет «Формируем основы безопасного поведения»

# ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Определяет пространственное положение предметов (сверху – снизу, впереди – сзади, справа - слева);
Распознает геометрические фигуры (ромб, овал);
Пользуется измерительными инструментами (весы, линейка, секундомер, термометр) – с 5,5 лет;
Знает порядковый счет в пределах 10 – с 5 до 6 лет;
Различает агрегатные состояния веществ (жидкость, твердое тело, газ/пар);
Пользуется стационарным/мобильным телефоном;
Решает простые задачи на сложение и вычитание – с 6 лет;
Знает порядковый счет в пределах 20 – с 6 лет

*В 5-7 лет ребенок как губка впитывает всю познавательную информацию. Научно доказано, что ребенок в этом возрасте запоминает столько материала, сколько он не запомнит потом никогда в жизни.*

*Лучшим способом получить именно научную информацию является чтение детской энциклопедии, в которой четко, научно, доступным языком, ребенку описывается любая информация об окружающем мире.*

# ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

<b>Знает последовательность времен года и сезонные изменения (набухли почки, отцвели цветы, начался листопад);</b>
Знает чередование месяцев в году;
Знает дни недели и их последовательность;
Пользуется календарем;
Пользуется часами – с 5,5 лет;
Знает основные праздники, которые отмечают в России, флаг, герб, гимн России, главные достопримечательности своего города;
Знает названия крупных городов России (не менее 3), названия крупных природных объектов России (рек, озер, гор, морей) – с 5,5 лет.



*Логические игры  
онлайн для  
дошкольников*

**«Мульты-Россия» - цикл  
обучающих мультфильмов о  
разных городах, регионах и  
народностях России**



# РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ

<b>Правильно использует слова-обобщения (фрукты, овощи, деревья, птицы, посуда, мебель);</b>
Описывает положение предметов по отношению к себе («передо мною на тумбочке»);
Правильно согласовывает слова в предложениях, использует предлоги;
Заменяет слова синонимами, подбирает эпитеты;
Понимает разные значения многозначных слов;
Составляет описания предметов по образцу;
Может вести диалог (слушает, реагирует на высказывания, отвечает, задает вопросы).

Старший дошкольный возраст — важный этап подготовки ребенка к школе. У родителей еще есть немного времени, чтобы подтянуть речевые навыки чада до совершенства. Ведь чем лучше развитие речи, тем проще первокласснику будет учиться писать и читать, усваивать школьную грамоту.



**10 простых и веселых игр  
на развитие речи**

# РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ

<b>Составляет подробный рассказ по серии картинок, рассказывает случаи из жизни в правильной последовательности событий – с 5,5 лет;</b>
Делит слова на слоги, подбирает рифмы к словам – с 5,5 лет;
Знает названия некоторых литературных детских произведений, любимых сказок и рассказов;
Знает имена известных детских писателей и поэтов – с 6 лет;
Знает написание отдельных слов (своего имени, названий некоторых предметов);
Пытается читать;
Может писать слова и короткие предложения.



**Мама, папа, почитай мне!  
Литература для чтения  
детям 5-6 лет**



**Мама, папа, почитай мне!  
Литература для чтения  
детям 6-7 лет**



# ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ: музыка и танец

	<b>Способен повторить знакомую мелодию;</b>
	Проявляет способность к сольному исполнению песен;
	Различает звучание некоторых музыкальных инструментов, называет их;
	Различает виды музыкального искусства (народные песни, опера, эстрадные песни) – с 5,5 лет;
	Знает имена некоторых известных композиторов – с 6 лет;
	Выполняет танцевальные движения с различными атрибутами (лентами, цветами, шарами).



Музыкальный материал  
для слушания и пения детей 5-6 лет

Музыкальный материал  
для слушания и пения детей 6-7 лет



# ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ: изобразительное искусство и конструирование

	Рисует сложные, насыщенные деталями изображения, отчетливо передавая формы предметов;
	Рисует человека реалистично;
	Рисует с натуры – с 5,5 лет;
	Лепит из пластилина/глины фигурки животных, людей, различные предметы, объединяет их в композиции;
	Делает аппликации по заданному или задуманному сюжету, самостоятельно подбирая цвета и формы;
	Складывает пазлы различной сложности;



# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ: крупная моторика

Полностью контролирует свои движения;

Прыгает через скакалку;

Прыгает в длину до 1 метра;

Отбивает мяч о землю;

Ловит маленький мяч;

Катается на лыжах, коньках/роликах, двухколесном велосипеде/ самокате;

Может плавать без поддержки;



Какой вид спорта  
подходит моему ребенку:  
онлайн тест для родителей



# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ: мелкая моторика

Нанизывает мелкие бусины на нитку;

Самостоятельно вдевает шнурки в ботинки / кроссовки;

Может аккуратно обрывать бумагу вдоль заданной линии

*Существует несколько несложных мероприятий  
для моторики рук ребенка:*

- Графические диктанты, смысл которых состоит в том, что малыш под диктовку мамы или папы на бумаге в клеточку проводит линии без отрыва. Например, две клеточки вправо, три клеточки вниз, одна клеточка влево, две клеточки вверх.
- Деление дорожки линией. Родитель рисует на листе бумаги дорогу, малыш должен прямой и ровной линией поделить дорожку пополам.
- Рисование по точкам. Отлично моторику рук у детей развивают уроки рисования по точкам, в свободной продаже есть множество раскрасок, в которых, соединив по точкам рисунок, можно потом его разукрасить.
- Рисование по клеточкам. Малыш должен повторить заранее подготовленный рисунок на бумаге в клеточку.

# ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Главное, в развитии детей 5-7 лет – это их познавательное развитие, расширение кругозора.

Не отвечайте односложно – «да» или «нет». Отвечайте ребенку развернуто, спрашивайте его мнение, заставляйте думать и рассуждать.



«А почему сейчас зима? Докажи. А почему в лесу нельзя разводить костер? Обоснуй». У детей много неосознанной информации в голове, порой разложить по полочкам они не могут. И задача взрослых им в этом помочь..



# РЕБЕНКА 5-7 ЛЕТ:

Важным показателем возраста 5-7 лет является оценочное отношение ребенка к себе и другим.

Дети могут критически относиться к некоторым своим недостаткам, могут давать личностные характеристики своим сверстникам, подмечать отношения между взрослым и взрослым или взрослым и ребенком.



Есть дети, которые сдаются, не верят в свои силы и задача родителей - выработать у ребенка стремление победить. Важно, ребенок должен знать, что «Я могу». Родители продолжают оставаться примером для детей. Важно нести позитивную информацию, чтобы у ребенка на душе было хорошо, не было страха, обиды, тревоги.

# ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Появление интереса к проблемам, выходящим за рамки детского сада и личного опыта.

Старшие дошкольники начинают проявлять интерес к будущему школьному обучению. Интерес детей к школе развивается естественным путем в общении, через совместные дела со школьниками, посещение школы, сюжетно-ролевые игры на школьную тему.

*Важно связать развивающийся интерес детей к новой социальной позиции («Хочу стать школьником») с потребностью познания и освоения нового.*



## РЕБЕНКА 5-7 ЛЕТ:

Достаточно часто в этом возрасте у детей появляется такая черта, как лживость, т. е. целенаправленное искажение истины.

Развитию этой черты способствует нарушение детско-родительских отношений, когда близкий взрослый чрезмерной строгостью или негативным отношением блокирует развитие у ребенка позитивного самоощущения, уверенности в своих силах. И чтобы не потерять доверия взрослого, а часто и оградить себя от нападков, ребенок начинает придумывать оправдания своим оплошностям, перекладывать вину на других.



# Питание ребенка 5-7 лет: что важно знать

Следить за рационом ребенка, вводить в него новые продукты, контролировать количество потребляемой пищи нужно не только в самом раннем периоде развития (от рождения и до 2-х лет), но и каждый последующий год. С каждым годом (иногда даже месяцем) меняются потребности детей. В чем же особенности питания ребенка в возрасте 5-7 лет?

- Начиная с пяти лет, ребенок перестает так интенсивно расти, как это было еще год назад. Необходимость особенно калорийного питания уменьшается.

- В этот период лучше несколько снизить потребление животных белков и сделать акцент на растительные белки.

- Нужно увеличить потребление свежих овощей и фруктов – они обеспечат организм нужным количеством микроэлементов и минералов.

- Желательно снизить употребление мучных и сладких продуктов, исключить газированные напитки. Перекусы и прием пищи между основными приемами тоже лучше исключить..



# Какие продукты должны быть в меню ребенка 5-7 лет ежедневно



**Молоко – 550 мл**



**Овощи – 260 г**



**Фрукты – 260 г  
свежие**



**20 г сухофрукты**

+



**Масло – сливочное 25 г,  
растительное 10 г**



**Сахар – 50 г**



**Мясо – 110-120 г**



**Хлеб – 60 г черный,  
120 г - белый.**

# Какие продукты должны быть в меню ребенка 5-7 лет 1-3 раза в неделю



**Творог – 50 г**



**Яйца – 3 шт**



**Сыр – 10 г**



**Сметана – 15 г**



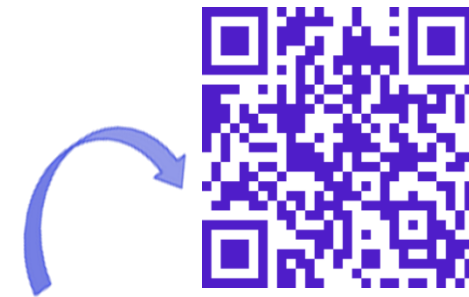
**Рыба – 45-60 г**



**Картофель – 250 г**



**Крупы и макаронны – 50 г**



**Вкусные и полезные рецепты  
для вашего дошкольника**

# ЧТО ПОДАРИТЬ МАЛЬЧИКУ 5-7 ЛЕТ?



Строительные наборы и наборы для творчества в подарок мальчику на день рождения — способ помочь реализовать творческие амбиции, на создание которых ушло пять лет!



В подарок на день рождения ребенку подойдут различные технические штучки, которыми можно похвастаться перед друзьями. Актуальны не только в плане пользования, но и в целях безопасности смарт-часы.



Крутой подарок, только если такого еще нет, это велосипед, двухколесный самокат, ролики, скейт. Потрудитесь найти действительно эксклюзивную модель, которой точно нет у ребят во дворе. Дополнить детский транспорт можно защитным шлемом для безопасной езды, наколенниками и налокотниками, спортивными перчатками.



Подарить на день рождения допустимо детские книги с яркими иллюстрациями и крупным шрифтом, фигурки супергероев, пистолет для генерации мыльных пузырей и другие милые сердцу мальчишки мелочи.

# ЧТО ПОДАРИТЬ ДЕВОЧКЕ 5-7 ЛЕТ?



Подарите своему ребенку на день рождения мини-сад. Набор, с помощью которого можно вырастить растения на подоконнике. С помощью такого сада удобно наблюдать за ростками и составлять дневник.



Подарить девочке на день рождения можно наборы для творчества. Причем, неважно, какой направленности. В этом возрасте хочется попробовать все.



Бесприигрышный вариант того, что точно можно подарить ребенку-девочке-кукольный домик. Настоящий, большой, в несколько этажей. Впоследствии домик для кукол пополняется мебелью, предметами интерьера, новыми жильцами. Он точно будет востребован в течение нескольких лет. В сюжетно-ролевой игре малышка сможет примерить на себя самые разные социальные роли.

*Первое и самое важное — понять, что ребенок не развивается сам по себе. Не стоит тешить себя иллюзией, что без усилий со стороны взрослых вырастет прекрасная роза. Культурное ухоженное растение вырастет лишь там, где за ним ухаживают. Это говорит о том, что заботиться об обучении и развитии ребенка очень важно.*

*Чем раньше родители будут знать о том, что ждет школа от будущего первоклассника, тем лучше они подготовят ребенка к учебе.*



# Подготовка ребенка к школе: что важно знать!

Какие занятия ожидают ребенка в школе?

*Письмо  
(потом русский язык)*

*Математика*

*Обучение грамоте  
(потом чтение)*

*ИЗО, музыка*

*Окружающий мир*

*Технология и физкультура*

# Подготовка ребенка к школе: что важно знать!

Помимо собственно знаний, большое значение для успешного пребывания в школе имеют и другие компетенции ребенка.

Что ему понадобится?

Социальные умения.  
Ребенок должен уметь взаимодействовать с другими детьми и взрослыми, быть настроен на общение с учителем.



Навыки самообслуживания.  
Хорошо, если ребенок может сам собрать портфель, подготовиться к уроку, переодеться на урок физкультуры, переобуться, снять верхнюю одежду.

Эмоциональная стабильность.  
Это способность ребенка спокойно реагировать на разные жизненные ситуации, умение спокойно и без возбуждения отвечать на действия других.

*На первом месте –  
мотивация к  
познанию.*

## **Подготовка ребенка к школе: что важно знать!**

**Ребенок должен хотеть идти в школу!**

*Если такое желание у него есть, то оно обеспечит половину успеха в обучении. Когда малыш не хочет идти в школу, обязательно нужно выяснить, почему так происходит. Возможно, причина кроется в том, что ребенок услышал от взрослых то, чего слышать не должен был.*

*Если родитель имеет какие-то негативные представления о школе или о педагоге, ему лучше решать все проблемы непосредственно с учителем. Нельзя говорить ребенку, что учитель неправ и его осуждать. Иногда взрослые пугают ребенка школой: «Ты так плохо себя ведешь, вот в школу придешь, там тебе покажут!» Такие высказывания недопустимы.*

## **Иммунологический.**



*Ребенок попадает в большой коллектив детей и взрослых, у каждого из которых свое состояние здоровья.*

## **Учебный.**

*Не только выполнение домашних заданий, но и необходимость соблюдения дисциплины на уроках.*



## **Социальный.**

*Школа – это всегда новый коллектив, где каждому приготовлена своя роль.*



# **С каким стрессом может столкнуться первоклассник?**



# Как психологически подготовить ребенка к школе?

Самый главный совет, который может дать любой психолог – **принимайте своего ребенка таким, какой он есть**, т.е. со всеми его достоинствами и недостатками. Помните, что ваш ребенок – это полноценная личность, которой могут нравиться совершенно не те занятия, которые нравились вам в детстве.

**Цените индивидуальность ребенка и то время, которое вы проводите вместе.**

➤ **Настроить ребенка на позитив, пояснить, что в школе будут и трудности, но все они разрешимы**



➤ **Поиграть с ребенком в сюжетно-ролевую игру «Школа»**



➤ **Прийти с ребенком в школу летом, походить по коридорам, посидеть за партой, показать, где туалет**



➤ **Психологически готовить ребенка к попаданию в сложные жизненные ситуации, объяснить, как вести себя**



# Юмор в коротких штанишках



Сын (6 лет) спрашивает:

— Мама, а когда дети вырастают, они живут отдельно от родителей?

— Да, сынок, отдельно.

Немного подумав:

— И куда ты пойдёшь?

Ездили в деревню к родственникам. Там у кошки маленькие котята. Моя Аленка, естественно, решила взять над ними шефство, нянчила их, таскала везде с собой. Вечером забегает в дом и обеспокоенно кричит с порога:

— Папочка, там один котенок все личико в молочке себе испачкал! Он теперь грязный будет ходить?

Муж, лениво:

— Да нет, его мама вылизет.

Аленка поворачивается ко мне:

— Мам, вылижешь?!