



# Блокнот Почемучки

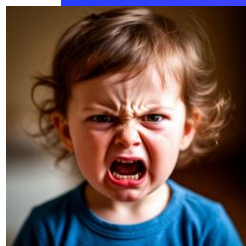


Современного  
родителя



малыша  
4-5 лет

# Тренируем ЭМОЦИИ



- **позлиться как:**
  - ребенок, у которого отняли мороженое;
  - два барана на мосту;
  - человек, которого ударили;

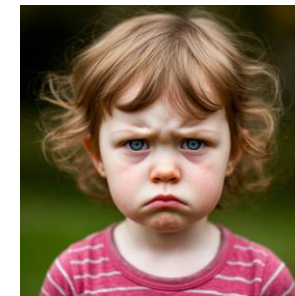


- **испугаться как:**
  - ребенок, потерявшийся в лесу;
  - заяц, увидавший волка;
  - котенок, на которого лает собака;



## Попросите ребенка:

- **нахмуриться как:**
  - осенняя тучка;
  - рассерженный человек;
  - злая волшебница;
- **улыбнуться как:**
  - кот на солнышке;
  - хитрая лиса;
  - радостный ребенок;
  - как будто ты увидел радугу;



- **устать как:**
  - папа после работы;
  - человек, поднявший тяжелый груз;
  - муравей, притащивший большую муху;

- **отдохнуть как:**
  - турист, снявший тяжелый рюкзак;
  - ребенок, который много потрудился и помог маме;
  - уставший воин после победы.



# Мамы и папы!

## У вашего малыша наступил «возраст почемучек»!

«ВОЗРАСТ ПОЧЕМУЧЕК» НАСТУПАЕТ ПРИМЕРНО С 4-5 ЛЕТ, ИМЕННО В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ ДЕТИ НАЧИНАЮТ НАИБОЛЕЕ АКТИВНО ИЗУЧАТЬ ОКРУЖАЮЩИЙ МИР И ЗАДАВАТЬ БЕСКОНЕЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОПРОСОВ: ЗАЧЕМ? ПОЧЕМУ? КАК? ГДЕ? ЧТО?

И В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ НУЖНО УСПОКОИТЬСЯ, НАБРАТЬСЯ ТЕРПЕНИЯ И ПОНЯТЬ, ЧТО МАЛЫШ РАСТЁТ И ИЗУЧАЕТ МИР, ВЕДЬ МИР ТАКОЙ БОЛЬШОЙ И ИНТЕРЕСНЫЙ, А МАЛЫШУ ХОЧЕТСЯ УЗНАТЬ ВСЁ, ОБО ВСЁМ И СРАЗУ. И ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНЫЙ ПЕРИОД, ПО-ДРУГОМУ ЕГО ЕЩЁ НАЗЫВАЮТ «ВОЗРАСТ ПОЧЕМУЧЕК», ДАВАЙТЕ РАЗБИРАТЬСЯ, ЧТО ТАКОГО ОСОБЕННОГО В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ И ПОЧЕМУ ЕГО ТАК НАЗЫВАЮТ.

Почему у зайца длинные уши?



Почему цветок растёт вверх?



Почему дождик мокрый?



А зачем листья падают?

Почему машины едут?



Зачем кошке усы?

# Шпаргалка

- Казалось бы, вы еще вчера принесли конверт из роддома, а сегодня крохе уже исполнилось 4 года. 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 4-5 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

	Иницирует взаимодействие со сверстниками («Давай играть в...», «Давай делать...»);
	Соблюдает правила игры, очередность;
	Берет на себя определенную роль в игре, может соблюдать ролевое соподчинение;
	Проявляет готовность оказать помощь – с 4,5 лет;
	Проявляет общительность, легко вступает в разговор с незнакомыми людьми – с 4,5 лет;

*В этом возрасте дети демонстрируют большое разнообразие коммуникативных действий. Спорят, навязывают свою волю, успокаивают друг друга, требуют, приказывают, обманывают, жалеют и прочее. Появляются сложные формы поведения: притворство, стремление сделать вид, выразить обиду, не отвечать собеседнику, кокетничать, фантазировать.*

# СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ: ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНАЯ СФЕРА

	Рассказывает о себе (имя, фамилию, возраст, пол, цвет глаз и пр.);
	Четко формулирует свои желания, интересы;
	Осознает и может назвать причины своих чувств («Я радуюсь, потому что...»);
	Проявляет чувство вины, если кого-то обидел, и может попросить прощения;
	Выполняет определенные действия без напоминания взрослого (моет руки перед едой);
	Проявляет мотивацию к успеху, переживает неудачу, проигрыш, поражение;
	Может сформулировать цель своих действий и фиксировать результат.

*Для детей 4 лет характерен начальный уровень развития эмпатии, сопереживание выражено слабо или отсутствует. К 5 годам способность к эмпатии развивается, ребёнок учится соотносить чувства других людей со своими, проявляет стремление к содействию.*

# СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ: СФЕРА ЖИЗНЕННОЙ ПРАКТИКИ

Различает правую и левую руку;
Правильно пользуется вилкой и ножом – с 4,5 лет;
Самостоятельно завязывает шнурки – с 4,5 лет;
Может вытирать пыль, подметать пол;
Убирает за собой игрушки, поддерживает порядок в комнате;
Знает основные правила безопасного поведения и соблюдает их;
Понимает значение сигналов светофора, знает некоторые дорожные знаки («Пешеходный переход», «Осторожно, дети!»).



Помогаем  
малышу осваивать  
столовые приборы

Простой способ  
научить ребенка  
завязывать шнурки



# ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

	<b>Находит различия между изображениями на картинках;</b>
	Запоминает и рассказывает, что изображено на картинках;
	Сортирует предметы по категориям (фрукты, посуда, цветы и т.п.);
	Способен выделить «лишний» предмет из множества;
	Сравнивает вес предметов (легче - тяжелее);
	Определяет пространственное положение предметов (сверху – снизу, впереди – сзади, справа - слева);
	Считает до 5
	Знает и применяет понятия, структурирующие время (вчера – сегодня - завтра)

*Для ребенка 4-5 лет характерно стремление к интеллектуальному общению со взрослыми. Дети активно стремятся получить новую информацию познавательного характера, что проявляется в многочисленных вопросах («почему?», «зачем?», «для чего?»)*

# ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

	<b>Знает последовательность времен года и сезонные изменения (набухли почки, отцвели цветы, начался листопад) – с 4,5 лет;</b>
	Знает и различает овощи, фрукты, ягоды;
	Классифицирует растения (деревья, цветы) и животных (рыбы, птицы, звери, домашние животные) – с 4,5 лет;
	Может пользоваться простыми инструментами (молоток, отвертка, ножницы) – с 4,5 лет;
	Знает название столицы России;
	Знает имена, отчества и фамилии членов своей семьи, профессии своих родителей – с 4,5 лет;
	Знает основные праздники России, главные достопримечательности своего города – с 4,5 лет.



*28 игр с детьми дома  
и на улице или чем  
увлечь дошкольника*

**Загадки с ответами  
для малыша 4-5 лет**



# РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ

<b>Правильно употребляет имена прилагательные, местоимения, множественное число слов;</b>
Пытается объяснить наблюдаемые явления и события;
Использует в речи вежливые обращения, различные интонации, мимику соответственно содержанию;
Правильно использует слова – обобщения (фрукты, овощи, деревья, птицы, посуда, мебель) – с 4,5 лет;
Описывает положение предметов по отношению к себе («передо мною на тумбочке») – с 4,5 лет;
Правильно согласовывает слова в предложениях, использует предлоги – с 4,5 лет;

Чем старше становится ребенок, тем большее влияние на его речевое развитие оказывает семья. Домашним нужно следить за своей речью: говорить не быстро, правильно произносить слова, интонация должна быть спокойная. В возрасте 3-5 лет иногда возникает заикание, чаще у мальчиков, очень подвижных и эмоциональных. Причины его – различны: испуг, подражание, наследственный фактор и т. д. Поэтому, будьте внимательны к речи ребенка, если вы заметили «запинки», нужно сразу обращаться к логопеду.

# РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ

<b>Отчетливо произносит слова, разделяет их в речи;</b>
Узнает первый звук в слове – с 4,5 лет;
Пересказывает сказки, истории, рассказы;
Заучивает стихи и читает их перед зрителями (другими детьми и взрослыми);
Пытается писать буквы и слова;
Подбирает к буквам соответствующие слова – с 4,5 лет;
Знает написание отдельных слов (своего имени, названий некоторых предметов) – с 4,5 лет).



Онлайн игры для развития  
малыша 4-5 лет

Мама, папа, почитай мне!  
Литература для чтения детям  
4-5 лет



# ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ: музыка и танец

	Знает названия некоторых музыкальных инструментов;
	Знает основные свойства звуков (высокие – низкие, громкие - тихие) и различает их;
	Проявляет способность внимательно слушать музыкальные произведения;
	Узнает знакомые мелодии при повторном их прослушивании, способен повторить знакомую мелодию;
	Проявляет способность к сольному исполнению песен – с 4,5 лет;
	Двигается под музыку, последовательно повторяя определенные движения;
	Выполняет танцевальные движения с различными атрибутами (лентами, цветами, шарами) – с 4,5 лет.



Музыка и песенки  
для детей 4-5 лет

Ребенок этого возраста уже способен определить, какая исполняется музыка: веселая, радостная, спокойная; звуки высокие, низкие, громкие, тихие; на каком инструменте играют (рояль, скрипка, баян). Ему понятны требования, как надо спеть песню, как двигаться в пляске.

# ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ: изобразительное искусство и конструирование

	<b>Раскрашивает сложные изобразительные формы, не выходя за контур;</b>
	Самостоятельно подбирает цвета, соответствующие изображению;
	Рисует сложные, насыщенные деталями изображения, отчетливо передавая формы предметов – с 4,5 лет;
	Лепит из пластилина/глины фигурки животных, людей, различные предметы, состоящие из нескольких частей;
	Самостоятельно вырезает из бумаги фигуры для аппликации по контуру, делает аппликации из нескольких фигур;
	Складывает сложную мозаику по образцу.

В этом возрасте впервые проявляются различные интересы мальчиков и девочек в изобразительной деятельности. Это отражается в разной тематике работ (у девочек чаще встречаются цветы, животные; у мальчиков — транспорт, дома) и в использовании средств выразительности (у девочек — преобладают цветовые решения, у мальчиков — графические).

# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ: крупная моторика

Может пройти по прямой линии спиной вперед не менее 4-6 шагов;

Может уверенно стоять на одной ноге – с 4,5 лет;

Перепрыгивает через препятствия высотой более 10 см – с 4,5 лет;

Бросает мяч одной рукой;

Отбивает мяч о землю – с 4,5 лет;

Самостоятельно катается на санках с горки;

Катается на лыжах, коньках/роликах, двухколесном велосипеде/самокате – с 4,5 лет.



Как сделать из ребенка  
фигуриста:  
10 советов от Алексея Ягудина



Учим ребенка кататься  
на двухколесном велосипеде  
за 3 дня



# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ: мелкая моторика

Открывает и закрывает задвижки, замки, пользуется ключом;

Закручивает и откручивает мелкие предметы (детали игрушек, конструктора);

Самостоятельно вдевает шнурки в ботинки / кроссовки;

Режет бумагу ножницами строго вдоль заданной линии.

Открывает и закрывает задвижки, замки, пользуется ключом;

Закручивает и откручивает мелкие предметы (детали игрушек, конструктора);

В возрасте 4-5 лет формируется сложная корковая функция мозга «стереогноз», и ребёнок может определять предметы по форме, величине, фактуре в мешочке на ощупь, без зрительного контроля. Пальчиковая моторика достигает такого уровня развития, что многие движения ребёнок делает одной лишь кистью, не используя без необходимости плечо и предплечье.

Развиваем мелкую  
моторику дома



# ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Активизируется и резко вырастает стремление к самостоятельности.

Обращать внимание на его успехи и стараться сгладить неудачи, давать возможность быть самостоятельным, стать первым маминым, папиным помощником.



Обратная сторона самостоятельности — заявление о своих правах, потребностях, попытки устанавливать свои правила в окружающем его мире, важно показать, что у ребёнка есть не только права, но и обязанности, например, убирать игрушки и свои вещи, помогать маме в мытье посуды или уборки со стола и т.п.

# РЕБЕНКА 4-5 ЛЕТ:

Начинают активно формироваться этические нормы и представления. Ребенок начинает понимать чувства других людей, сопереживать.

Помнить, что вы для ребенка – пример для подражания! Если вы дали ребенку обещание, старайтесь его выполнять. Важно говорить ребенку о своих чувствах, чтобы он лучше понимал, какую реакцию в другом человеке рождает те или иные его поступки.



Важно понять, каковы в вашей семье правила и законы, которые ребенку не позволено нарушать. По возможности вместо запретов предлагать альтернативы, формулируя их так: «Тебе нельзя рисовать на стене, но можно на этом куске бумаги».

# ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

В возрасте 4-5 лет бурно развивается фантазия и творческие способности у детей.

В этом возрасте часто возникают различные страхи, как следствие развитого воображения. Ребенок чувствует себя недостаточно защищенным перед большим миром. Он задействует свое магическое мышление для того, чтобы обрести ощущение безопасности.

Важно в этом возрасте поддерживать малыша, научить перебарывать страхи, переживать, стараться соблюдать режим, стараться не переутомлять ребёнка перед сном, заниматься спокойными играми, очень полезно завести ритуал чтения книжки перед сном, практиковать частые объятия, чтобы показать, что вы рядом, что всё хорошо.

# РЕБЕНКА 4-5 ЛЕТ:

У ребят появляются первые друзья, завязываются отношения со сверстниками, появляется большой интерес к ровесникам

Важно интересоваться жизнью ребёнка в группе, с кем он дружит, научить дружить, разрешать конфликты словами, учиться быть чутким по отношению к сверстникам.



# ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

**Возраст «почемучек» - проявление активной любознательности**

Важно поддерживать малыша в его любознательности и стараться терпеливо отвечать на его вопросы. Причём часто задаются совершенно невероятные вопросы, порой в самом неподходящем месте, которые ставят взрослых в тупик. Но психологи рекомендуют отвечать на все детские «почему?» и «зачем?»



## РЕБЕНКА 4-5 ЛЕТ:

Именно в этом возрасте происходит активное обогащение словаря ребёнка и расширение понимания мира за счёт общения с ближайшим окружением: то, с чем он сталкивается дома, в детском саду, на улице. Следует стараться отвечать ребёнку более детально, раскрывать суть более развёрнуто, но на понятном ребёнку языке, простыми словами, тем самым обогащать язык ребёнка новыми знаниями и словами.

**А ещё важно быть открытыми к вопросам ребенка, интересоваться его мнением, превращая его жажду знания в способность самому найти ответы на интересующие его вопросы.**

# Питание ребенка 4-5 лет: что важно знать

- + Правильно организовать питание ребёнка 4-5 лет — не самая простая задача. С одной стороны, малыши уже знакомы с большинством продуктов и перешли на общий стол. С другой, все еще присутствуют особые требования к питанию ребёнка в 4 года, которые надо знать и соблюдать.

Нарушения аппетита и режима питания ребёнка в 4 года — частая проблема. Играют роль изменяющиеся вкусы, а также возможность самостоятельно доставать еду со стола, из холодильника или выпрашивать у взрослых.

- ❑ Интервал между завтраком, обедом и ужином составляет в среднем 4 часа.
  - ❑ Требуются также один или два промежуточных приема пищи — например, второй завтрак и полдник (или только полдник).
  - ❑ Последний обильный прием пищи разрешен за 3 часа до отхода ко сну. Если ужин «легкий», то интервал можно сократить до двух часов перед сном.
  - ❑ Размеры порций ориентированы на аппетит ребёнка, но не более 400 г в основной прием.



# Какие продукты должны быть в меню ребенка 4-5 лет



В сутки молочные продукты потребляются в количестве 500 мл. В этот объём входит цельное молоко, кефир, натуральные йогурты, творог и т. д.

При отсутствии аллергии на куриный белок яйца включают в рацион трижды в неделю в количестве 1-2 яиц в день.



Мясо можно предлагать ребёнку до 5 раз в неделю, включая в питание говядину, курицу, индейку, постную свинину. Избегают в этом возрасте баранину, гуся, утку.



2-3 раза в неделю основное мясное блюдо заменяют на рыбное. Оптимальный выбор — судак, треска, хек. При регулярном отказе от рыбных блюд целесообразно включать в рацион рыбий жир.



Растительные продукты — богатый источник витаминов и минералов, так что овощи и фрукты должны быть в меню ежедневно.



+

Крупы в питании ребёнка 4-5 лет остаются неизменными: нужно включать рис, гречку, геркулес, пшено, не увлекаться манной кашей.



Из хлебобулочных изделий предпочтение надо отдавать муке грубого помола, «серому», ржаному хлебу (1/3 суточного объёма хлеба для ребёнка в этом возрасте) общим количеством 150 г/сутки.



Общее правило — старайтесь есть меньше переработанных продуктов и больше простых. Больше готовить самим. Продукты глубокой переработки не просто содержат меньше питательных веществ, но и негативно влияют на микробиоту.



Простые и  
вкусные рецепты

# ЧТО ПОДАРИТЬ МАЛЬЧИКУ 4-5 ЛЕТ?



Любой мальчишка обрадуется, если получит в подарок железную дорогу. Если виновнику торжества больше нравится управлять автомобилями, чем водить поезда, для подарка подойдет игровой набор с автострадой или паркинг для игрушечных машинок.

Машина — еще один беспроигрышный вариант для юного именинника. Это могут быть и легковые машинки, и грузовики, и специальная техника. Еще большее впечатление произведет интерактивный игрушечный транспорт, приводимый в движение при помощи пульта дистанционного управления.

Сложно найти мальчишку, который был бы равнодушен к роботам. Прекрасным подарком на день рождения станет интерактивный робот, умеющий передвигаться и играть светом, или робот-трансформер, меняющий свой облик по желанию своего владельца.

Конструкторы, которые понравятся ребёнку 4-6 лет: наборы Лего “Классик” и тематические наборы Лего (“Френдс”, “Сити” и т.д.), которые подходят по возрасту или слегка на вырост.

# ЧТО ПОДАРИТЬ ДЕВОЧКЕ 4-5 ЛЕТ?



Юной помощнице обязательно пригодится комплект для уборки, игрушечный пылесос или стиральная машинка. Чтобы привить девочке любовь к кулинарии, достаточно купить ей на день рождения набор кукольной посуды, игрушечную кухню, миксер, мясорубку или печку.



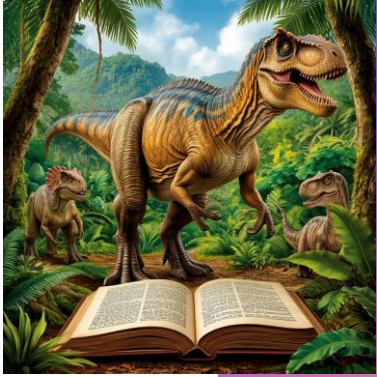
Девочки с ранних лет хотят быть сами красивыми. Чтобы малышка не мешала маме собираться на работу, вертеться перед зеркалом, ей нужно подарить собственный туалетный столик. Пусть у модницы будет свой фен, детский набор косметики и все необходимые аксессуары для создания неповторимого стиля!



В возрасте 4-5 лет будущие мамы обожают возиться с куклами, напоминающими по виду младенцев. Желательно выбирать модели, которые можно одевать, развешивать и купать в воде. Если кукол уже много, лучше подарить кроватку для игрушечных обитателей дома, коляску для комфортных прогулок или набор для купания пупсов.

# Что подарить ребенку 4-5 лет?

**Книги** определенной тематики: динозавры, космос, растения, народы стран мира, профессии и прочие.



## **Наборы для опытов и экспериментов.**

Микроскоп, лупа, весы и т.п.

Ребенок будет исследовать, экспериментировать, анализировать.



**Тематические наборы игрушек, костюмы для ролевых игр:** домик с куклками, гараж с машинками и автомастерской, инструменты столяра, наборы доктора или парикмахера, костюмы пожарного, космонавта, балерины.



*Наборы для  
детского  
творчества*

**Настольные игры - это прекрасная возможность провести время всей семьей, узнать больше о своем ребенке!**



# Что подарить ребенку 4-5 лет?



**Спортивный инвентарь,** принадлежности для активных игр: двухколесный велосипед, ролики, самокат, рокерборд для тренировки крупной моторики и координации ребенка, детский спортивный уголок или шведская стенка.

# Юмор в коротких штанишках

Задаю ребенку известную загадку:

- То толстеет, то худеет, на всю хату голосит  
(гармошка).

+

○

Ребенок (5 лет), не задумываясь, отвечает:

- Мама

Дома все время хожу в джинсах. А на днях поехала на деловую встречу в платье. После работы сразу пошла забирать из сада сына Максима. Приходим домой, я снимаю пальто. Макс долго и задумчиво смотрит на меня в платье, потом удивленно поднимает брови:

- Мам, а ты тетя что ли?

Дочитываю сказку про Красную Шапочку:

- и тут, из живота Волка вышли живые и здоровые Бабушка и Красная Шапочка.

Надюшка (4 года) недоверчиво спрашивает:

- А как это Бабушка вышла здоровая? Ведь Волк съел больную Бабушку...



Вчера в гости к подруге заходила. Сидим, пьем чай, с нами её дочка (5 лет). Мы болтаем, её дочка делает глоток и с умным видом изрекает: «Гораций». Я с огромными дикими глазами: «Аська, ты что, знаешь Горация? Тебе его мама читает?». Тут подруга, поперхнувшись, видимо, судорожно вспоминает, кто это такой. А девочка со снисходительностью в голосе: «Цай гораций! Обовглась!».