

« Воспитание привычки к здоровому образу жизни с раннего детства ».

Какие бы дурные склонности ни унаследовал бы человек, воспитание имеет огромное значение. Самое могущественное, самое неотразимое влияние воспитания сказывается в развитие и направление наших привычек, влияющих на весь склад характера человека, на его деятельность, здоровье, нравственность, на состояние умственных способностей, наконец даже на душевное психологическое состояние. Умение ходить, говорить, читать, писать – всё это мы приобретаем путём привычки. Ко всему мы привыкаем с большим трудом, всё в начале стоит огромных усилий воли и затем уже делается настолько обычным, что совершается нами бессознательно. Трудно перечислить все, в чем сказывается привычка и насколько велико её значение для жизни человека. Все хорошие и плохие привычки малыш перенимает из семьи, от родителей, родственников и взрослых окружающие его. Если мама с раннего детства ребёнку прививала аккуратность, чистоплотность, умение самостоятельно есть, пить, следить за собой, т. е. воспитывала и развивала культурно – гигиенические навыки, навыки самообслуживания, навыки культурного поведения, и положительные взаимоотношения с другими детьми .

Все это благоприятно перерастает в хорошую привычку вести здоровый образ жизни с раннего детства. Поступая в ДООУ ребёнку продолжают воспитатели прививать здоровый образ жизни и важную роль играет сотрудничество ДООУ с семьёй ребёнка.

Развитие хороших привычек и надлежащие направление их – одна из самых главных задач воспитания. Так как привычки приобретенные с детства, играют в жизни человека огромную роль и громадное значение.

Борьба с дурными привычками в зрелом возрасте тяжела, требует значительной силы воли и мужества, и не всегда удаётся избавиться от них (курение, пьянство, обжорства, несдержанности и т.д.). Путём привычки в раннем детстве можно добиться аккуратности, чистоплотности, трудолюбия, терпимости, честности, правдивости. Приучить ребёнка сдерживать свои эмоции, контролировать свои действия, прививать склонность к умеренности в пище.

Привычки могут быть благоприобретёнными и наследственные. Цель разумного воспитания – давать толчок, укреплять и развивать склонность к честным и полезным привычкам, облагораживающим душу и возвышающим ум, и ослаблять наследственные привычки плохого характера.

Вся жизнь ребёнка первых лет его существования состоит в простом собирании и восприятии действующих на него впечатлений внешнего мира. И позже, в старшем возрасте, всё знакомство с внешним миром, все наши представления происходят путём чувственных восприятий, т.е. посредством органов внешних чувств, как зрение, слух, обоняние, осязание и вкус, которые служат надёжными помощниками в физическом, умственном и нравственном развитии.

Но какое же влияние на развитие органов чувств может оказывать привычка?

Все сложные функции наших чувств, по данным физиологии, суть не что иное, как навыки, с усилением усвоенные в детстве и сделавшиеся впоследствии как бы нашей собственностью. Привычка управляет ходом деятельности всех наших органов чувств. Способность зрения воспринимать образы различных форм и величин, умение различать цвета и оттенки, чувство симметрии и пропорции. Все эти приобретения зрения даётся не сразу, а медленно и постепенно с помощью игр и упражнений, которые переходят в привычку.

В области осязания привычка имеет самое могущественное значение: упражнением слепые доводят орган осязания до изумительной тонкости и совершенства. С помощью пальцев они бегло читают по книге с выпуклыми буквами, различают монеты, узнают формы предметов и их свойства – одним словом, слепым осязанием заменяет глаза. Задача воспитателя в области осязания, направить и обставить жизнь ребёнка и его физические упражнения таким образом, чтобы сделать его выносливым, тренировать в преодолении препятствий и трудностей, любить заниматься спортом, прививать привычку к здоровому образу жизни с детства.

В области моральной путём привычки можно развить много хороших качеств. Послушание, имеющие громадное воспитательное значение, не что иное, как результат навыков, известным образом направленных с раннего детства. Умение приучать детей к послушанию – первое звено в непрерывной цепи влияний, воспитывающих волю и характер. Только умение подчинить волю ребёнка даёт возможность взрослым воздействовать и направлять ребёнка в нужное русло. Без этого умения, без этой выдержки, без этой способности воспитателя никакое воспитание немыслимо, и много вреда и проблем предстоит испытать и в детстве, и в зрелом возрасте, если он не был приучен с детства, много страха и беспокойства причинит он своим близким из-за своеволия, самодурства, эгоизма.

Могущественное влияние оказывает привычка и на развитие памяти, имеющую громадное значение для всей жизни человека. Для развития нравственного сознания необходимо хорошо помнить свои действия, а также и то, что запрещено и что дозволено, какое впечатление производит на окружающих тот или другой поступок. Беспамятный ребёнок быстро забывает тяжелое впечатление, произведённое его дурным поступком, и обладает слабым сознанием ответственности за прошлое. Способность воспроизводить впечатления вполне зависит от умения сохранить их. У слабоумных детей память находится на низкой ступени развития, что для них часто оказывается невозможным усвоить самые простые обыденные и необходимыми в жизни привычки. Память развивается с помощью игр и упражнений (заучивание стихов, фраз и т. д.). Также привычка имеет огромное значение для развития познавательных способностей: внимания, восприятия, воображения, памяти, мышления, речи.

Таким образом в старшем дошкольном возрасте дети должны уметь:
- быстро и правильно умываться, пользоваться полотенцем, насухо вытираться, чистить зубы, полоскать рот, мыть ноги перед сном, пользоваться носовым

платком,

- следить за своим внешним видом, пользоваться расческой, следить за чистотой одежды и обувью.
- первыми здороваться со взрослыми, сверстниками, вежливо общаться в быту, благодарить за помощь и заботу, вежливо прощаться, оказывать помощь и услугу (уступать место старшим), говорить тихо, не перебивать старших, культурно вести себя за столом, правильно пользоваться приборами.

Старший воспитатель Дьяченко С.К.

МАДОУ «Д/сад № 76»

Как научить ребенка одеваться?

Если ваш ребенок сейчас именно в таком возрасте - от двух до трех лет, - примите во внимание приведенные ниже советы.

- Не нужно немедленно требовать от ребенка, чтобы он, начиная с этого момента, всегда одевался только сам. Но - и это очень важно! - когда он по своей доброй воле берется за одежду и старается надеть ее сам, ни в коем случае не мешайте ему, не пытайтесь сделать все за него!

- Планируйте свое время таким образом, чтобы вы могли чувствовать себя спокойно, пока ребенок осваивает науку одевания. Лучше встать утром на полчаса раньше, чем лишить ребенка возможности вовремя овладеть новыми навыками.

- Если же малыш не проявляет желания одеваться самостоятельно, можно немножко подтолкнуть его. Например, вы можете надеть ему носочки, но не до конца, и предложить самому подтянуть их повыше.

- Предлагайте ему самому снимать ту одежду, которую действительно легко снять.

Как и любой другой навык, умение одеваться и раздеваться складывается постепенно, и вы поможете малышу, если будете ненавязчиво, но постоянно предлагать ему маленькие "уроки": самому продеть руки в рукава, одернуть не до конца надетое платьице и т. д. Можно играть с ребенком, устраивая соревнования: кто быстрее наденет носки и футболку.

Как научить ребенка убирать свои игрушки?

Этот навык, по большому счету, не из первостепенных, но все-таки желательно, чтобы он уже был в "багаже" малыша, который отправляется в детский сад. Конечно, в садике всему этому учат, и привычку к аккуратности дети усваивают как раз именно там.

Воспитательницу принято слушать, да и "влияние коллектива" делает свое дело. Но если в домашней жизни малышу ни разу даже не намекали на то, что вещи можно и нужно держать в порядке, требование воспитателя убирать за собой может вызвать у ребенка протест.

Кстати, существует точка зрения, согласно которой от ребенка вообще нельзя требовать порядка в игрушках. И не только потому, что он по малолетству не способен его соблюдать, но прежде всего потому, что взрослые, родительские представления о порядке чужды его природе, возрастным особенностям психики. Требование "держать все на своих местах и не разбрасывать вещи где попало" тормозит развитие творческого потенциала малыша, угнетает его исследовательскую активность. Ребенок развивается по вселенскому, космическому закону: вначале его мир - это первобытный хаос, который он затем начинает упорядочивать.

Бесспорно, в этой теории есть доля истины. Ваш взрослый порядок, когда все "по полочкам", малышу действительно не нужен и не интересен. В таком упорядоченном извне мире не остается пространства для творчества. Но возникает вопрос: как совместить потребность юного творца в первобытном хаосе с потребностью родителей все-таки где-то жить?

Приходится искать компромиссы. В идеале у ребенка должна быть отдельная комната, в которой он и устраивает все так, как ему нужно - хаос так хаос, - и пространство для творчества не ограничено ничем, кроме соображений безопасности. В реальной жизни отдельная детская - роскошь, доступная далеко не всем, поэтому остается лишь каким-то образом делить ту территорию, что имеется в наличии. Скажем, повсюду на обоях рисовать нельзя, но в определенном месте на стене всегда висит большой лист ватмана - специально для упражнений в настенной росписи. Игрушки, рассыпанные по всей комнате, хотя бы к вечеру должны быть убраны, но под столом устроен "домик", и там маленький хозяин может убирать только то, что считает нужным.

В детском саду, скорее всего, не будет и компромиссов. Детей много, игрушек мало (и потому их нужно хоть немного беречь), у воспитателей - свои представления о том, что правильно, а что нет. К тому же они просто живые люди, и работать в условиях хаоса, учиненного пятнадцатью "творцами", обычно не соглашаются. Наконец, три-четыре года - это тот возраст, когда ребенку уже и в самом деле пора переходить к "упорядочиванию"; в противном случае он вырастет не столько художественно одаренной личностью, сколько банальной неряхой.

Так что вопрос об уборке, так или иначе, возникает. И если вы не хотите дожидаться того времени, когда вашего крошку "отдрессируют" в садике, начинайте... играть. Да, именно играть, а не шпынять, приказывать, требовать или уговаривать. Играть можно в погрузчики, краны, снегоуборочные машины, эвакуаторы. Можно играть в сбор ягод (грибов, цветов и т. д.), подбирая с малышом рассыпанную по полу мелочевку. Можно соревноваться - кто быстрее уберет свою часть игрушек. Можно придумать еще сотню способов превратить уборку в удовольствие. Главное, чтобы вы всегда вели себя последовательно. Нельзя приучать малыша к уборке время от времени: "Вчера убирал, сегодня, так и быть, я сама, а завтра вообще оставим все, как есть". Если уж вы решили вырабатывать полезную привычку, не отказывайтесь от своего намерения. Ребенок, конечно, будет играть, но постепенно привыкнет к правилу: перед сном (или перед обедом, перед прогулкой) игрушки отправляются на полки, в ящики и прочие свои "домики".

Как научить ребенка не отбирать у других детей игрушки, делиться и не давать себя в обиду?

Когда карапуз полутора лет от роду выхватывает у другого лопатку из рук, он не совершает никакого преступления: в столь нежном возрасте он еще не имеет и не может иметь никакого представления о том, что такое "мое" и что такое "чужое". Он не умеет проводить границы, весь мир для него - "мое"! Он может хватать все, что покажется ему привлекательным, не только в песочнице, но и в гостях, и в магазине. Ведь до сих пор он существовал лишь в границах своего дома, где действительно все принадлежало ему. Вещи, которым не следует попадать в детские ручонки, вы старались просто держать подальше от него.

Но каждому ясно, что если таким же образом поведет себя трехлетний ребенок в детском саду, его никто за это не похвалит. Вопросы собственности и "распределения благ" в садике вообще очень часто обостряются. С одной стороны, игрушки там общие (что поначалу очень нелегко понять трехлетним и даже четырехлетним детям), с другой стороны, малыши очень любят приносить в группу любимые игрушки из дому, из - за чего обычно разыгрываются целые баталии... Итак, начнем обучать малыша проведению и соблюдению границ. Как только кроха выбирается из коляски и приступает к играм в песочнице, в его жизни появляются понятия "своего" и "чужого".

Не тревожьтесь, не страдайте от чувства стыда за "агрессивное" поведение малыша: его стремление ухватить чужую яркую машинку не имеет ничего общего с агрессией. Помните: ведь он еще учится! Ваша задача - помочь ему в этом. Однако опасна и другая крайность: спокойно стоять в сторонке и с умилением наблюдать за тем, как ваше чадо нападает на других малышей, отнимая у них игрушки и ломая их куличики. К сожалению, на каждой детской площадке можно увидеть и такую маму.

Ни в коем случае не надо ругать малыша, шлепать его - с психологической точки зрения он не совершает никакого проступка, захватывая чужие игрушки. Но успех придет к вам только в том случае, если вы будете очень последовательны. Одна из самых больших помех в таком обучении - добрые намерения других мам. Ваше чадо тянет из рук другого карапуза лопатку, а мама "жертвы", желая воспитать в своем малыше хорошие душевные качества, говорит ему: "Ну не жадничай, дорогой, отдай мальчику лопатку, пусть

поиграет!". Если вы действительно хотите позаботиться о будущем своего ребенка, ни в коем случае не позволяйте принимать ему такой "дар"! И кстати, никогда не ведите себя подобно этой маме. Если на вашего ребенка нападают, пытаясь лишить его собственности, мягко, но уверенно пресекайте такие попытки.

Главное спасение для маленького ребенка, которого еще довольно долго чужие игрушки будут привлекать больше, чем свои, - умение выражать свои желания в социально приемлемой форме. Проще говоря, научите малыша меняться игрушками! Даже годовалый малыш наверняка уже знает слова "дай!" и "на!", а если нет, то теперь быстро этому научится, потому что ему нужны эти слова.

Заметив, что ваше дитя нацелилось на имущество соседа по песочнице, перехватите его и скажите: "Давай попросим

А что мы дадим мальчику?". Как правило, малыши охотно меняются игрушками. Но если "сделка" не состоялась, не затягивайте "переговоры", в конце концов, вы не можете долго надоедать другому ребенку, если он ясно выразил свое нежелание меняться игрушками. Отвлеките своего малыша, предложив ему какую-нибудь новую игру.

И пожалуйста, забудьте слово "жадный"! Никогда не употребляйте его в отношении своего, а тем более чужого ребенка. В полтора и даже в два года ребенок не умеет делиться с другими. Если он без протестов отдает другим детям свои игрушки, то так происходит не потому, что он очень щедрый, а потому, что ему все равно - он может одинаково спокойно отдать свое и отнять чужое. А вот если он свое не отдает, вы можете тихонько поздравить себя: у малыша формируется чувство собственности! Раз он начал проводить границу вокруг "своего", значит, вскоре на карте его мира появится и "чужое", ребенок начнет осознавать разницу между этими понятиями и постепенно приучится с уважением относиться к собственности других детей.

Как надо готовить родителям ребенка к поступлению в детский сад

Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.

Не отдавать ребенка в детский сад в разгаре кризиса трех лет.

Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня ребенка дома.

Повысить роль закаливающих мероприятий.

Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он в скором времени придет.

Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детсад.

"Раскрыть секреты" малышу возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.

Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за непослушание.

Готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.

Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.

Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.

Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.

Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал впервые посещать детский сад

Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.

Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

Щадить его ослабленную нервную систему.

Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.

Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.

Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.

Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.

Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.

При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.

Почему же ребёнок плачет? И как лучше прощаться

Он плачет, потому что слезы - единственный способ, которым ребенок может показать, что он БЕСПОКОИТСЯ. Попробуем найти рецепт хорошего и полезного для ребенка прощания.

- Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня).

- Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: "Я иду в магазин за покупками", или "Я иду на работу печатать на компьютере"). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация подскажет ему, что то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное.

- Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. Для этого не нужно говорить время по часам (это маленькому ребенку может быть не совсем удобно и понятно). Можно сказать: "Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь". Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время.

- Расскажите сыну или дочке, с кем он останется и, главное, что будет делать: "Ты будешь с воспитателем Анной Григорьевной и другими детками. Вы покушаете, потом погуляете, потом поиграете, а потом будете меня вместе встречать".

- Не сулите ребенку "призов" за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что-то принести, не отказывайте. Если же выполнить его просьбу невозможно, сразу скажите ему об этом. Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какую-нибудь маленькую приятную вещицу (печенье, конфетку, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече.

Как избежать сцен и манипуляций

Ребенок чувствует, что "сцены" портят его отношения с родителями.

Победить "сцены" помогут "ритуалы".

"Ритуал" - это порядок действий, который взрослые повторяют раз за разом. Например, уходя, мама всегда:

- на три минутки берет малыша на руки;
- целует и говорит, куда уходит и когда придет;
- просит принести сумку (ключи, платочек и т. д.);
- говорит "спасибо" и "пока-пока";
- если ребенок плачет - говорит, что ей очень жалко, что он грустит, но ничего не поделаешь, приходится расставаться;
- передает ребенка тому взрослому, с которым он остается;
- уходит.

Такое поведение помогает ребенку не с первого дня, а именно тогда, когда становится ритуалом, то есть привычным поведением. Ритуал помогает потому, что учит ребенка ДОВЕРЯТЬ взрослым: ребенок хорошо знает, что мама уйдет, как она уйдет и когда вернется. Это доверие и знание снижает тревогу малыша.

Фразы, которые ухудшают ситуацию

- "Ты же сам говорил (говорила), что хочешь в детский садик (с детками играть), почему ты теперь не хочешь оставаться?";
- "Не пускаешь меня на работу - не будет денег тебе на новую машинку!";
- "Ну, пожалуйста, можно мама пойдет на работу?!";
- "Ты же большой мальчик (большая девочка)! Как тебе не стыдно плакать!";
- "Если будешь так реветь - уйду от тебя и вообще не приду!".

Важно помнить: эти фразы не только не помогают ребенку, но даже вредят, потому что в них есть УПРЕК. Упрек ребенку в том, что он МЕШАЕТ маме делать какие-то ее дела.

Мамы говорят такие слова просто потому, что не знают, как успокоить малыша, а ребенок слышит, что он - помеха маме в ее жизни, и еще больше переживает, тревожится и, как следствие, капризничает. Ребенок спокойно общается со взрослыми, но очень застенчив в обществе других детей.

Как научить его не бояться?

Если дома ребенка часто ругают, критикуют, упрекают и ограничивают, он становится чрезвычайно неуверенным в себе и потому пугливым. Так что прежде всего поищите причину его робости в своих собственных установках.

Причина негативной реакции ребенка на шумные компании сверстников может крыться и в особенностях его нервной деятельности. Если ваш малыш родился на свет интровертом, то он действительно будет малообщительным, будет быстро уставать от шума, беготни, большого количества людей вокруг. А экстраверты, наоборот, не выносят одиночества и чувствуют себя хорошо только в компании. Интроверия и экстраверия - врожденные установки, которые, как и темперамент, нельзя изменить. Но это не означает, что ребенок-интроверт совершенно не способен к общению. Просто этого общения не должно быть слишком много

Возможно, на протяжении долгих месяцев ваш малыш-интроверт на детской площадке будет лишь сторонним наблюдателем. Уважайте его особенности и не форсируйте события. Рано или поздно он начнет играть с другими детьми. А когда подрастет, вряд ли он станет "душой компании", но зато всегда будет самым верным и надежным другом тем, кого он впустит в свое личное пространство.

"Я все умею делать сам!" Что должен уметь ребенок, который идет в детский сад?

Ребенок, который отправляется в детский сад, конечно, должен обладать определенными навыками самообслуживания: одеваться, есть, пользоваться горшком, умываться и вытирать руки и лицо полотенцем. Разумеется, воспитатели помогут справиться с пуговицами и шнурками, но нельзя ожидать, что они будут постоянно переодевать и кормить с ложки каждого из пятнадцати, а то и больше подопечных!

Надо сказать, что два года - самый замечательный возраст для обучения самостоятельности. На вашей стороне сейчас сама природа с ее законами психического развития маленького человечка. Ведь недаром третий год жизни ребенка называют периодом, который проходит под девизом: "Я сам!". Сейчас малыша вообще не нужно заставлять что-то делать самостоятельно - он только к этому и стремится, настойчиво и упорно, решительно отстаивая свое право делать все без вашей помощи и получая огромное удовольствие от достижения цели.

Не мешайте ребенку быть самостоятельным. Это важный момент! Именно сейчас, на третьем году жизни, ребенок может и должен овладеть всеми навыками самообслуживания: есть и пить, умываться и чистить зубы, одеваться и раздеваться, своевременно пользоваться горшком. Он с легкостью может научиться убирать за собой игрушки, вытирать тряпкой стол, аккуратно складывать одежду.

Планируя все свои дела, заранее закладывайте в расписание час или полтора (в зависимости от особенностей поведения ребенка) "на самостоятельность". Не делайте за ребенка того, что он может сделать сам. С другой стороны, не нагружайте его заданиями, с которыми он определенно не может справиться: постарайтесь, чтобы карапуз пореже испытывал ощущение собственного бессилия и почаще добивался успеха.

"Как пойти в садик и не заболеть?"

Примерно четверть детишек реагирует на помещение в детский сад "скрытым сопротивлением". Попросту - начинают часто болеть. И самое распространенное объяснение, которое состоит в том, что дети "подхватывают" простуду друг от друга - лишь одна из причин.

Но прежде всего малыши начинают болеть просто потому, что снижается иммунитет из-за резкой смены обстановки: другой режим, непривычная пища, много шума и впечатлений, переживания из-за разлуки с мамой... Наконец, очень часто именно перед походом в садик дети получают полный "комплект" прививок, что тоже негативно отражается на состоянии защитных сил организма.

Так что, вам обязательно нужно позаботиться об укреплении здоровья малыша.

В детском саду воспитатели тщательно следят за тем, сухая ли одежда у малышей. Обычно, не смотря на переполненность группы, им удается проверить состояние одежек после прогулки и переодеть всех, кто в этом нуждается.

Внимание! Не забывайте оставлять в садике полный комплект запасной одежды для малыша.

Как защитить ребенка от простуд? Ну, конечно же, закалять!

Обливаться, ходить босиком, не кутать, помнить, что, если вы мерзнете, это еще не означает, что ребенку тоже холодно. Для того чтобы здоровый образ жизни малыша был совсем уж совершенным, к водным процедурам и хождению босиком (и вообще отказу от перегрева!) добавьте гимнастику и, по возможности, массаж. Весь "оздоровительный комплекс" вы можете обсудить с детским врачом.

Какой режим дня принят в детских садах?

В нашем детском саду распорядок дня примерно таков:

7.00 - 8.30 - прием детей в группу

9.00 - завтрак,

затем - прогулка, занятия

12.00 (или 12.30) - обед

13.00 -15.00 - тихий час

15.30 - полдник,

затем - игры, прогулка.

Закрывается детский сад в 19.00, на практике же часам к шести вечера детишек обычно уже разбирают по домам.

Нередко трудности в адаптации к садику бывают вызваны именно тем, что ребенку никак не удается привыкнуть к новому распорядку дня.

Нужно привести режим дома в соответствие с "нормативами" детского учреждения.

Перемены нужно вводить в жизнь ребенка постепенно и "малыми дозами". Каждый день понемногу сдвигайте все дела таким образом, чтобы в конце концов приблизиться к садиковому режиму.

А что же делать, если ребенок днем не спит?

Есть, конечно, дети, которые уже лет с двух не нуждаются в дневном сне, но это большая редкость. Как правило, хотя бы до четырех лет, а то и больше, ребенку нужно днем спать хотя бы час-полтора. Если привычки спать днем у него до сих пор не было, можно поначалу просто укладывать его в кровать и читать ему книжку. Пусть не спит, но хотя бы полежит. Попробуйте предложить ему какие-то тихие занятия: можно дать ребенку в постель любимую мягкую игрушку или несколько книжек, которые он любит рассматривать. Самое важное сейчас - чтобы малыш постепенно усвоил сам факт, что после обеда наступает тихий час и что в это время нужно оставаться в кровати и вести себя очень тихо.

« Воспитание привычки к здоровому образу жизни с раннего детства ».

Какие бы дурные склонности ни унаследовал бы человек, воспитание имеет огромное значение. Самое могущественное, самое неотразимое влияние воспитания сказывается в развитие и направление наших привычек, влияющих на весь склад характера человека, на его деятельность, здоровье, нравственность, на состояние умственных способностей, наконец даже на душевное психологическое состояние. Умение ходить, говорить, читать, писать – всё это мы приобретаем путём привычки. Ко всему мы привыкаем с большим трудом, всё в начале стоит огромных усилий воли и затем уже делается настолько обычным, что совершается нами бессознательно. Трудно перечислить все, в чем сказывается привычка и насколько велико её значение для жизни человека. Все хорошие и плохие привычки малыш перенимает из семьи, от родителей, родственников и взрослых окружающие его. Если мама с раннего детства ребёнку прививала аккуратность, чистоплотность, умение самостоятельно есть, пить, следить за собой, т. е. воспитывала и развивала культурно – гигиенические навыки, навыки самообслуживания, навыки культурного поведения, и положительные взаимоотношения с другими детьми .

Все это благоприятно перерастает в хорошую привычку вести здоровый образ жизни с раннего детства. Поступая в ДООУ ребёнку продолжают воспитатели прививать здоровый образ жизни и важную роль играет сотрудничество ДООУ с семьёй ребёнка.

Развитие хороших привычек и надлежащие направление их – одна из самых главных задач воспитания. Так как привычки приобретенные с детства, играют в жизни человека огромную роль и громадное значение.

Борьба с дурными привычками в зрелом возрасте тяжела, требует значительной силы воли и мужества, и не всегда удаётся избавиться от них (курение, пьянство, обжорства, несдержанности и т.д.). Путём привычки в раннем детстве можно добиться аккуратности, чистоплотности, трудолюбия, терпимости, честности, правдивости. Приучить ребёнка сдерживать свои эмоции, контролировать свои действия, прививать склонность к умеренности в пище.

Привычки могут быть благоприобретёнными и наследственные. Цель разумного воспитания – давать толчок, укреплять и развивать склонность к честным и полезным привычкам, облагораживающим душу и возвышающим ум, и ослаблять наследственные привычки плохого характера.

Вся жизнь ребёнка первых лет его существования состоит в простом собирании и восприятии действующих на него впечатлений внешнего мира. И позже, в старшем возрасте, всё знакомство с внешним миром, все наши представления происходят путём чувственных восприятий, т.е. посредством органов внешних чувств, как зрение, слух, обоняние, осязание и вкус, которые служат надёжными помощниками в физическом, умственном и нравственном развитии.

Но какое же влияние на развитие органов чувств может оказывать привычка?

Все сложные функции наших чувств, по данным физиологии, суть не что иное, как навыки, с усилением усвоенные в детстве и сделавшиеся впоследствии как бы нашей собственностью. Привычка управляет ходом деятельности всех наших органов чувств. Способность зрения воспринимать образы различных форм и величин, умение различать цвета и оттенки, чувство симметрии и пропорции. Все эти приобретения зрения даётся не сразу, а медленно и постепенно с помощью игр и упражнений, которые переходят в привычку.

В области осязания привычка имеет самое могущественное значение: упражнением слепые доводят орган осязания до изумительной тонкости и совершенства. С помощью пальцев они бегло читают по книге с выпуклыми буквами, различают монеты, узнают формы предметов и их свойства – одним словом, слепым осязанием заменяет глаза. Задача воспитателя в области осязания, направить и обставить жизнь ребёнка и его физические упражнения таким образом, чтобы сделать его выносливым, тренировать в преодолении препятствий и трудностей, любить заниматься спортом, прививать привычку к здоровому образу жизни с детства.

В области моральной путём привычки можно развить много хороших качеств. Послушание, имеющие громадное воспитательное значение, не что иное, как результат навыков, известным образом направленных с раннего детства. Умение приучать детей к послушанию – первое звено в непрерывной цепи влияний, воспитывающих волю и характер. Только умение подчинить волю ребёнка даёт возможность взрослым воздействовать и направлять ребёнка в нужное русло. Без этого умения, без этой выдержки, без этой способности воспитателя никакое воспитание немыслимо, и много вреда и проблем предстоит испытать и в детстве, и в зрелом возрасте, если он не был приучен с детства, много страха и беспокойства причинит он своим близким из-за своеволия, самодурства, эгоизма.

Могущественное влияние оказывает привычка и на развитие памяти, имеющую громадное значение для всей жизни человека. Для развития нравственного сознания необходимо хорошо помнить свои действия, а также и то, что запрещено и что дозволено, какое впечатление производит на окружающих тот или другой поступок. Беспамятный ребёнок быстро забывает тяжелое впечатление, произведённое его дурным поступком, и обладает слабым сознанием ответственности за прошлое. Способность воспроизводить впечатления вполне зависит от умения сохранить их. У слабоумных детей память находится на низкой ступени развития, что для них часто оказывается невозможным усвоить самые простые обыденные и необходимые в жизни привычки. Память развивается с помощью игр и упражнений (заучивание стихов, фраз и т. д.). Также привычка имеет огромное значение для развития познавательных способностей: внимания, восприятия, воображения, памяти, мышления, речи.

Таким образом в старшем дошкольном возрасте дети должны уметь:
- быстро и правильно умываться, пользоваться полотенцем, насухо вытираться, чистить зубы, полоскать рот, мыть ноги перед сном, пользоваться носовым

платком,

- следить за своим внешним видом, пользоваться расческой, следить за чистотой одежды и обувью.
- первыми здороваться со взрослыми, сверстниками, вежливо общаться в быту, благодарить за помощь и заботу, вежливо прощаться, оказывать помощь и услугу (уступать место старшим), говорить тихо, не перебивать старших, культурно вести себя за столом, правильно пользоваться приборами.

Старший воспитатель Дьяченко С.К.

МАДОУ «Д/сад № 76»