18.06.2020 г.

«Посеешь привычку – пожнешь характер»

«Только привычка открывает возможность вносить те или другие свои принципы в характер ребенка, в его нервную систему, в его природу», - писал русский педагог К. Д. Ушинский.

Какой глубокий, значимый, важный смысл содержит в себе всем известная народная мудрость: «Посеешь поступок – пожнёшь привычку, посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу». Многое начинается с привычек…. С привычек: хороших и плохих …

Привычки, приобретённые детьми, благодаря родителям и педагогам, сохраняются длительно и становятся второй натурой.

Многие из них закладываются в дошкольном возрасте и остаются на всю жизнь.

Отучить малышей от нежелательных привычек нелегко, поэтому лучше своевременно позаботиться о том, чтобы ребёнок правильно воспитывался.

Правильное воспитание, а именно воспитание полезных привычек начинаются с первых дней жизни, с приучения ребёнка к режиму, к определённому распорядку дня.

Все родители хотят, чтобы их малыш был здоров, но далеко не все соблюдают главное условие сохранения здоровья – режим дня.

Важно знать, что правильный режим – это в первую очередь рациональное распределение времени с различными видами деятельности ребенка.

Соблюдение режима не просто выработает в человеке пунктуальность и ответственность, но и помогает развитию личности.

Режим готовит организм малыша в определенный промежуток времени к деятельности, которую ему предстоит выполнить, и помогает многим физиологическим процессам (засыпанию, пробуждению, приёму пищи) протекать с минимальными затратами энергии, нервов и времени. Способствует созданию у самых маленьких ощущения благополучия, комфорта, помогает усвоению старшими

дошкольниками многих правил поведения, формированию культурно-гигиенических навыков, регулярное выполнение которых становится нормой, естественной необходимостью.

Другими словами, правильно продуманный режим дня делает ребёнка дисциплинированным человеком, формирует в нём прекрасные качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе, повышая работоспособность, и при этом положительно влияя на его здоровье и умственную активность.

С чего начинается день…

Необходимо приучить ребёнка к тому, что его день начинается с утренней гимнастики, которая благотворно действует на его общее состояние, самочувствие, настроение.

Проснувшийся ребенок сонлив, но после утренней гимнастики появляется чувство бодрости и повышается работоспособность.

Мышцы ребенка недостаточно развиты, поэтому характер и количество упражнений должны быть строго дозированы. Если ребёнок в силу, каких – то обстоятельств не может или не хочет сегодня делать зарядку, можно просто включить весёлую детскую музыку и просто потанцевать, поднять тонус и заряд энергии. А желание выполнять физические упражнения потом придёт само собой.

Во время гимнастики ребенок должен быть легко одет: майка, трусы, тапочки. Утреннюю гимнастику необходимо проводить при открытой форточке.

Да здравствует мыло душистое…

После гимнастики следуют водные процедуры (обтирание, обливание).

Кожа детей нежна, легкоранима, поэтому требует постоянного ухода. Ребенок должен каждый день утром и вечером мыть лицо, руки, уши и шею с мылом. Необходимо заботиться и о чистоте ног, приучать детей мыть их ежедневно, особенно летом. У ребенка должна быть собственная расческа. К навыкам личной гигиены относится и уход за полостью рта. Чистить зубы необходимо ежедневно, а после каждой еды – полоскать рот теплой водой.

Соблюдение гигиенических навыков становится привычкой ребенка; но пока эта привычка не сложилась, следует ежедневно напоминать дошкольнику о необходимости соблюдать правила личной гигиены, постепенно предоставляя ему большую самостоятельность.

Какие возможны проблемы с приучением к режиму дня?

Будьте готовы, что ваше чадо в первые дни воспротивится соблюдать установленный вами распорядок. Это нормально.

Ребенок не хочет рано просыпаться из-за того, что он поздно ложится спать по вечерам.

Он может отказываться от завтрака, и здесь проблема не в отсутствии аппетита, а в отсутствии компании за столом. Именно поэтому в детских садах, как правило, у малышей хороший аппетит.

Ну, и самой настоящей, главной проблемой для многих родителей является то, что ребенок ни в какую не хочет ложиться в постель вечером до 21:00. Зачастую, эта проблема, связанна с неправильной организацией двигательной активности малыша в течение дня, т.е. недостатком физической активности ребенка.

Основа режима дня - физическая активность.

Если ваш малыш мало гуляет, почти не играет в игры, требующие подвижности и затраты энергии, часами сидит перед телевизором (и) или за компьютером одним словом, не тратит энергию и не устает, то он плохо спит и ест.

Двигательная активность жизненно необходима не только для развития, но и для хорошего настроения ребенка. Помните, что физические нагрузки для ребенка весьма важны до обеда, потому как это хорошо скажется на дальнейшем полноценном обеде и дневном сне: они разбудят аппетит малыша, и также помогут ребенку заснуть.

Если вы сможете увлечь ребенка подвижной игрой вечером, перед ужином, тогда малыш согласится улечься в кровать в положенное время. При этом физические упражнения или нагрузки должны подходить по возрасту, быть интересными, разнообразными, чтобы ребёнок охотно всё выполнял.

Дневной сон.

Помните, полноценный сон – важный фактор не просто физического, но и психического здоровья вашего ребенка. Если у вас изменились планы или малыш просто капризничает – это не должно стать причиной отказа от дневного сна. Невозможно не заметить, как изменяется характер ребенка с приближением установленного времени сна? Ребенок становится очень капризным, плаксивым, вялым.

Часто родители дошкольников задают вопрос о том, так ли необходим ребенку пяти-шести лет дневной сон. Действительно, некоторые дети (в основном – чувствительные, впечатлительные, с высокой нервной возбудимостью) в этом возрасте

перестают спать днем. Это не катастрофа, если ребенок спит 11,5–12 часов в сутки, пусть и без дневного сна, то организм его полностью восстанавливается. Однако послеобеденное время следует все же отводить на отдых. Пусть ребенку не удается заснуть – почитайте ему любимую сказку, поиграйте в спокойные игры, просто поговорите.

Прогулки на улице.

Так как ежедневные продолжительные прогулки и активные, весёлые игры с ровесниками на свежем воздухе закаляют организм ребёнка, благотворно влияют на его психологический фон – они должны быть непременным пунктом в распорядке дня малыша.

Кроме того, гуляя на улице , он получает много информации и приобретает опыт общения и поведения с разными людьми, знакомится с различными явлениями природы, наблюдает труд взрослых. Особенно важными прогулки являются для деток, которые не посещают дошкольные учреждения.

Длительность прогулки напрямую зависит от возраста, сезона, и погоды. В холодное время года нужно проводить на улице по меньшей мере 2-4 часа, а летом ребенок может находиться вне дома как можно больше. Весной и летом двигательная активность увеличивается, частота походов в различные парки с каруселями, горками, турниками увеличивается, давая тем самым возможность развиваться вашему любимчику.

Питание.

Полноценное питание - это залог здоровья вашего чада и один из главных пунктов режима дня. Наверно не стоит напоминать, что то, чем вы кормите ребенка, должно быть исключительно качественным, свежим и здоровым. Питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры и витамины. А вот с углеводами нужно быть начеку. Почти все дети обожают сладости, поэтому нужно

следить за тем, чтобы ребенок не переедал их.

Для нормального развития вашего ребёнка необходимы следующие микроэлементы: магний, натрий, железо, фосфор, кальций, йод, поэтому пища должна

подбираться с учетом наличия в ней этих элементов, непосредственно влияющих на рост костей, зубов, ногтей. Начиная с 3 лет в рацион питания детей должны входить всевозможные крупы, фрукты, ягоды, овощи и зелень. Продукты, содержащие много белка желательно давать ребенку в первой половине дня, в дуэте с жирами они надолго задерживаются в желудке и требуют большого количества сока для их переработки. А вот на ужин малышам нужно давать исключительно легкоусвояемую пищу. Это могут быть молочные продукты, либо легкие каши, потому что ночью, как известно процесс пищеварения значительно замедляется.

Режим дня должен соблюдаться не только в детском саду, но и дома!

Режим дня должен соблюдаться не только в учебном году, но и в отпуске, летом!

Несоблюдение режима дня ведет к детским неврозам и прочим нарушениям детского здоровья!

Отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребёнка, когда он в начале недели приходит в детский сад: наблюдается некоторая утомляемость, вялость, иногда наоборот, повышенная возбудимость. Малышу хочется подольше поспать во время дневного сна.

От вашей самодисциплины, требовательности к себе по соблюдению режима дня зависит, как быстро у ребёнка появится хорошая привычка: соблюдение и выполнение с радостью всех режимных моментов.

Приучайте свое ребёнка соблюдать режим дня и правильно чередовать нагрузки с отдыхом, почаще хвалите малыша, окружайте заботой и лаской и тогда он будет всегда радовать вас хорошим настроением и задором.