

Консультация для родителей

«Формирование у детей полезных привычек»

Подготовила
Воспитатель подготовительной группы
Крохмаль И.В.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Именно в это время у ребёнка происходит осознание собственного «Я», формируется правильное отношение к миру и окружающим людям. Поэтому как в семье, так и в дошкольном учреждении ребёнку должны помочь как можно раньше понять ценность здоровья, осознать цель его жизни, побуждать самостоятельно и активно сохранять и приумножать своё здоровье.

В последнее время возросло количество детей, страдающих частыми простудными заболеваниями. Одной из провоцирующих такую ситуацию причин является малоподвижный образ жизни наших детей. Желая отдохнуть от напряженного рабочего дня многие родители зачастую предлагают детям занятия с настольными и компьютерными играми, просмотром телевизора, что так же по мнению родителей ещё и предотвращает возможные травмы от подвижных игр. «Пусть лучше посидит - спокойнее будет» — рассуждают родители, тем самым лишают своего ребёнка главной врождённой потребности детского организма — потребности в движении. Именно от удовлетворения этой потребности зависит его здоровье, формирование и функционирование всех систем детского организма. Движение в детском возрасте это ещё и способ познания мира и ориентировки в пространстве. Поэтому очень важно стремиться изменить пассивный и малоподвижный образ жизни на активный и здоровый.

Многие привычки являются не только полезными, но и необходимыми. Родителям важно понимать, что дети должны привыкать к ним с раннего детства. Прекрасным примером подобных навыков выступают правила личной гигиены, без которых трудно представить жизнь нормального человека.

Полезная привычка — это хорошо усвоенное действие, в выполнении которого человек испытывает постоянную потребность.

Зачем нужны полезные привычки?

Психологи утверждают, что если у человека нет полезной привычки, то её место может занять вредная. К примеру: вы не любите заниматься спортом, значит, свободное время позволяете себе бездействовать перед телевизором. Отсутствие привычки готовить домашнюю еду приводит к тому, что человек постоянно питается вредным фастфудом или, в лучшем случае, полуфабрикатами.

К тому же, плохие привычки появляются очень быстро, так как их не нужно закреплять, прилагая старания. Особенно, если мы им не противимся. А вот формирование полезных привычек предполагает упорство и настойчивость. Но если действие стало привычкой, то оно уже осуществляется автоматически. Не выполнив его, человек даже может чувствовать дискомфорт.

Внести изменения в свой привычный жизненный ритм с каждым годом становится все сложнее. К примеру, если вы с раннего детства привыкли каждое утро начинать с зарядки, то и в более зрелом возрасте, просыпаясь, будете выполнять привычный комплекс упражнений. Это касается и правильного питания, планирования распорядка дня, чтения книг и т. д.

К полезным привычкам можно отнести:

1) Занятия спортом. Здоровый человек — активный человек. Физическая активность необходима для отличного самочувствия в любом возрасте.

2) Полноценное питание. Состояние нашего здоровья напрямую зависит от того, что мы едим. Взрослому человеку не так просто изменить привычки питания, которые были сформированы в детстве. А значит, прививать правильное отношение к еде нужно с раннего возраста. Не забывайте и об обстановке, в которой происходит процесс приема пищи: сервировка, оформление блюд и т. д. Положительные эмоции во время трапезы также способствуют правильному усвоению еды.

3) Правила этикета. Одними из главных составляющих успешности человека является знание и соблюдение правил этикета. Вежливость и дружелюбие помогают наладить отношения с окружающими и расположить к себе собеседника.

4) Трудолюбие и забота о ближних. Родители должны прививать ребенку любовь к труду еще с детских лет. Подобный подход к воспитанию им только на пользу. К примеру, регулярная уборка помогает не только жить в чистоте, но и способствует развитию двигательных навыков мальчиков и девочек. А самое главное, они начинают уважительно относиться к труду, как своему, так и чужому. Учите ребенка помогать вам, заботиться о ближних, поддерживать окружающих, как делом, так и добрым словом.

5) Любовь к себе. Для того чтобы приносить пользу другим, нужно хорошо себя чувствовать и морально, и физически. Человек может быть радостным и энергичным только тогда, когда все его потребности удовлетворены. Родители нередко упускают этот момент, отдавая все свои силы и энергию детям, при этом совершенно забывая о себе. В итоге они сталкиваются с состоянием хронической усталости, которая не позволяет делиться положительной энергией. Не стоит допускать эмоционального выгорания.

6) Желание саморазвиваться. Стремление получать новые знания заложено в ребенке самой природой. Задача взрослых поддерживать и помогать малышу, всеми силами стараясь не погасить это желание. Навык к саморазвитию пригодится не только в школьные годы, но также поможет найти призвание и свой путь во взрослой жизни.

Чтобы у ребёнка сформировались полезные привычки родители, прежде всего, должны сами ими обладать. То есть воспитывать подрастающее поколение личным примером. Ребенок всегда подражает взрослым — это основной механизм обучения. А значит, независимо от того, что вы ему говорите, он все равно будет копировать ваши действия.

Взрослым нужно стараться, чтобы формирование полезной привычки не ассоциировалось с негативными эмоциями. Не ругайте ребёнка за невыполнение чего-то, не принуждайте в грубой форме, не сравнивайте с другими детьми, сведите к минимуму нравоучения. Иначе, регулярное использование перечисленных методов приведет к тому, что у малыша действие, которое вы хотите сделать привычкой, будет вызывать отрицательные чувства на подсознательном уровне. И даже с возрастом, скорее всего, он будет выполнять эти действия без удовольствия.

Все вышесказанное говорит о том, что закрепление привычки должно сопровождаться положительными эмоциями, но не следует порождать их материальным поощрением. В данном случае достаточно вашей похвалы, одобрения и улыбки. Также можно поиграть с ребенком, уделить ему внимание: он будет рад веселой игре или прогулке с мамой и папой.

Не нужно пытаться одновременно прививать несколько полезных привычек. Действуйте постепенно, иначе вы значительно снизите эффективность, а может быть, и вообще не сможете добиться какого-либо результата.

Будьте здоровы!!!

