

### ВСТАВАТЬ



Не секрет, что многих детей вечером трудно уложить в постель, а утром не менее трудно поднять. Как же облегчить и ребенку, и родителям мучительный процесс вставания? Предлагаем несколько полезных

приемов, которыми могут воспользоваться не только дети, но и взрослые.

Как только ребенок откроет глаза, предложите ему не спеша вслух посчитать: один-два-три... При счете «семь» ваш сын или дочь должны встать (об этом вы договоритесь еще с вечера). Если ребенок будет повторять такой своеобразный ритуал каждое утро, то со временем у него выработается условный рефлекс: когда счет приблизится к семи, сонливость сама пройдет. Итак, первый шаг в борьбе со сладким сном сделан, но нельзя останавливаться на достигнутом. Чтобы окончательно проснуться, малышу нужно сесть в кровати и несколько раз энергично сжать кулаки. Дело в том, что в центральную нервную систему поступает большое количество нервных импульсов. Эти импульсы оказывают возбуждающее воздействие и сон отступает. И, наконец, чтобы закрепить победу, предложите ребенку сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Во время сна потребность организма в кислороде заметно ниже, чем во время бодрствования, а недостаток кислорода и избыток углекислого газа вызывают сонливость. Глубокое активное дыхание поможет провентилировать легкие. Итак, сон отступил, и ваш ребенок готов к утренним гигиеническим процедурам.

## 6. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

К моменту поступления в школу дети должны уметь самостоятельно:

— мыть руки с мылом после игр (особенно с животными), после прогулок и посещения туалета, перед едой;

— умываться утром после сна и вечером перед сном;

— причесываться (своей расческой);

— мыть ноги перед сном теплой водой;

— утром и вечером чистить зубы;

— полоскать рот водой после каждого приема пищи;

— при приеме пищи: сидеть правильно (прямо, не класть локти на стол, не болтать ногами), не разговаривать, пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом) и салфеткой;

— пользоваться носовым платком;

— вовремя опорожнять кишечник и мочевой пузырь, пользоваться туалетной бумагой;

— быстро одеться, раздеться, убрать постель;

— содержать в чистоте и порядке игрушки и книги (не захламлять лишними предметами стол для занятий);

— содержать в чистоте и порядке одежду и обувь (менять и стирать носки, пришивать пуговицы, пользоваться одежной и обувной щетками);

— при входе в помещение вытирать обувь;

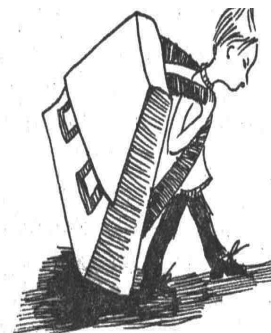
— переодеваться в домашнюю одежду и обувь;

— при необходимости своевременно обращаться за медицинской помощью.

**Педагог-психолог: Курицкая Алла Леонидовна**

Моб.тел. МТС – 5551424

## НАВЫКИ ПЕРВОКЛАССНИКА



### Возрастные особенности детей шестилетнего возраста

#### Особенности эмоционального развития:

1. Образуются устойчивые эмоциональные способы поведения.
2. Появляется логика чувств, становится возможной борьба переживаний. Это приводит к возникновению внутренней жизни ребенка.
3. Внешние события, ситуации, отношения преломляются в сознании, и эмоциональные представления о них складываются в зависимости от логики чувств ребенка, его ожиданий, запросов и уровня его развития.
4. Утрачивается детская непосредственность: ребенок размышляет, прежде чем действовать, начинает скрывать свои переживания и колебания, пытается не показать другим, что ему плохо.

#### Особенности самосознания, «образа своего Я»:

- осознание своего имени;
- признания себя как личности близкими людьми и обществом, формируется способность к регуляции своего поведения;
- осознание своей половой принадлежности и стереотипов поведения;
- осознание своих прав и обязанностей;
- очень важно, чтобы ребенок мог принимать себя как уникальную в физическом и психическом плане личность, как представителя своего пола и как представителя своей культуры.

#### Психосоциальное развитие:

1. Ведущее значение в шестилетнем возрасте приобретает учебная деятельность. В процессе учебы ребенок осваивает знания и умения, выработанные человечеством.
2. Приобретение ребенком умения подчинять свое поведение правилам выработанных обществом.
3. Формирует у ребенка умения регулировать свое поведение.
4. Формирование словесно-логического и рассуждающего мышления. Память в этом возрасте становится мыслящей, а воспроизведение – думающим.
5. Школа способствует самостоятельности ребенка, его эмансипации от родителей, предоставляет ему

широкие возможности для изучения окружающего мира – как физического, так и социального.

Ко времени поступления в школу ребенок должен овладеть целым комплексом знаний, умений и навыков, большинство из которых невозможно сформировать без участия родителей.

### ***В чем разница между знаниями, умениями и навыками?***

Ребенок может отлично знать в теории, как надо чистить зубы, но самостоятельно этого сделать не сможет. Понятно, что такие знания немногого стоят.

Ребенок может отлично знать в теории, как надо чистить зубы, но самостоятельно этого сделать не сможет. Понятно, что такие знания немногого стоят.

Следующая ступень — ребенок не только знает, но и умеет чистить зубы, однако делает это только тогда, когда ему напоминают взрослые (умение есть, но нет навыка). И только когда ребенок уже по собственной инициативе, без напоминаний каждый день идет в ванную, можно сказать, что у него сформировался прочный навык, а вы достигли своей цели.

Сделать это непросто, нужно проявить немалое терпение и настойчивость. Не забывайте о том, что пример взрослых — самый убедительный довод в воспитании. Лучше не руководить действиями ребенка, а делать все вместе с ним.

Для этого необходимо, чтобы все члены семьи сами следовали тем правилам, которым обучают ребенка.

## **ЧЕМУ ЖЕ НУЖНО НАУЧИТЬ РЕБЕНКА?**

### ***1. СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ***

Жизнь ребенка после поступления в школу существенно меняется: сначала четыре урока, потом домашние задания, общественные поручения, надо почитать, погулять, помочь взрослым по дому. Откуда взять столько времени? Вот тут-то на помощь и приходит режим. Уже в дошкольном возрасте необходимо приучать детей к строгому распорядку дня.

Очень важно, чтобы ребенок вовремя ложился спать и вовремя вставал. Если даже ваш ребенок не посещает детский сад, то все равно просыпаться он должен не позже 8 часов. Время на зарядку, утренний туалет и завтрак — с 8 до 9 часов. Потом можно предложить ребенку заняться рисованием, лепкой, конструированием; почитать ему и попросить пересказать прочитанное. На это уходит примерно час времени (перерыв — 10-15 минут). Затем нужно погулять. Обед желательно организовать в период от 12.30 до 13.30, после чего можно предложить ребенку дневной отдых. Ужинают дети не позже 19 часов. Пища не должна быть острой,

слишком жирной и обильной, иначе переполненный желудок будет мешать спокойному сну. Дети этого возраста спят 11-12 часов.

Чтобы заинтересовать ребенка, составьте вместе с ним распорядок дня, предложите зарисовать основные режимные моменты. Почаще спрашивайте: «Что нам делать дальше? Чем теперь заниматься?» Очень важно, чтобы уже в этом возрасте ребенок научился контролировать себя, определять, много или мало времени затрачено на игры, занятия, еду. Режим поможет ребенку стать организованным, дисциплинированным, аккуратным.

## ***2. УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА***

Приучите ребенка начинать свой день с утренней зарядки. Делать ее нужно при открытом окне или форточке, в легкой одежде (майка, трусы, тапочки). Детям 6-7 лет следует выполнять пять-семь упражнений в течение десяти минут. Упражнения время от времени меняйте, чтобы они не наскучили. Старайтесь заинтересовать ребенка зарядкой, давая упражнениям образные названия: «Прыгай, как зайчика», «Иди бесшумно, как лисичка», «Свернись в клубочек, как ежик», «Руби дрова». Вначале позанимайтесь с ребенком, показывая и разясняя упражнения. Как только вы убедитесь, что он освоил все упражнения, предложите делать зарядку самостоятельно. Следите, чтобы упражнения выполнялись весело, энергично, с определенной затратой сил.

## ***3. ЗАКАЛИВАНИЕ***

Эффективная мера закаливания — водные процедуры. При закаливании водой совершенствуется терморегуляция организма (способность приспосабливаться к непривычным температурным условиям), тренируются сердечно-сосудистая и нервная системы. Закаливание ребенка водой лучше всего начинать летом. Самая простая и доступная процедура — мытье ног прохладной водой.

## ***4. ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ***

Все системы и органы шести-семилетнего ребенка находятся в стадии формирования. Позвоночник подвержен деформациям и неправильная поза во время занятий может привести к его искривлению. Мышцы спины еще слабы, поэтому ребенку трудно быть неподвижным более 25 минут. Неправильная посадка (близкое расстояние от глаз до книги и тетради) способствует возникновению и развитию близорукости. Если ребенок постоянно опирается грудью на край стола или парты, у него затрудняется дыхание, а согнутый позвоночник ведет к сутулости, нарушению осанки. Такое положение тела усиливает утомление и нарушает письмо. Сидеть нужно прямо, опираясь на спинку стула, чуть наклонив голову вперед, руки свободно лежат на столе, локти не свисают, ноги всей стопой опираются на полили скамеечку. Стул на 3-5 см задвинут под стол. Очень важно научить ребенка самому контролировать свою посадку. Так, проверить расстояние от глаз до книги или рисунка можно рукой: поставить руку, согнутую в локте, на стол, кончики пальцев касаются виска, между столом и грудью должен свободно проходить кулак,

лопатки касаются спинки стула.

Воспитать у ребенка эту привычку помогает соответствующая мебель для занятий (лучше всего домашняя парта). Нельзя заниматься за круглым или кухонным столом