

НАВЫКИ ПЕРВОКЛАССНИКА

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. 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, 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/Расскажите сыну или дочери, почему необходимо соблюдать то или иное правило, а затем научите выполнять его самостоятельно. Особое значение для формирования навыков имеет их систематическое повторение.

ЧЕМУ ЖЕ НУЖНО НАУЧИТЬ РЕБЕНКА?

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.

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 зайчик», «Иди бесшумно, как лисичка», «Свернись в клубочек, как ежик», «Руби дрова». •Вначале позанимайтесь с ребенком,

показывая и разъясняя упражнения. Как только вы убедитесь, что он освоил все упражнения, предложите делать зарядку самостоятельно. Следите, чтобы упражнения выполнялись весело, энергично, с определенной затратой сил.

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. Затем переходите к обтиранию, постепенно понижая температуру воды с +32° до +22°. Обтираться удобно рукавичкой из махрового (вафельного) полотенца, мочалкой или губкой. Сначала обтирайте руки, шею, затем туловище и ноги. После этого хорошенько разотрите ребенка полотенцем до легкого покраснения. Если дети нормально переносят обтирание, можно переходить к обливанию из душа или лейки.

Постарайтесь, чтобы водные процедуры прочно вошли в жизнь ребенка, стали его потребностью. Тогда многие виды закаливания он сможет выполнять сам (мыть ноги, обтираться, растираться полотенцем). Но помните, что только последовательность, постепенность и систематичность дадут желаемые результаты. Не следует проводить закаливание от случая к случаю, резко снижать температуру воды. Если ребенок противится водным процедурам, не заставляйте их делать, а постарайтесь убедить его в пользе и важности закаливания.

Большую роль в оздоровлении детей играет закаливание воздухом. Прежде всего это прогулки в любую погоду. Ребенку следует как можно больше гулять ежедневно, и не просто гулять, а играть и двигаться (кататься на велосипеде, на санках, лыжах и т.п.).

Закаливать детей нужно и дома. Главное-условие — не кутать. В помещении рекомендуется ходить в одежде с короткими рукавами, в носках или гольфах.

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 утренней гимнастики, вечером перед сном;
- причесываться (своей расческой);
- мыть ноги перед сном теплой водой;
- утром и вечером чистить зубы (своей зубной щеткой);
- 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, тщательно пережевывать пищу, не ковырять вилкой в зубах;
- 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 игровой уголок и 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 (травмы, укусы, недомогания).

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 пол или 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.

Н.Б. Мирская