

Консультация «Полезные и вредные привычки»

Привычка - автоматизированное действие, выполнение которого в определенных условиях стало потребностью. Формируется в процессе неоднократного выполнения действия на той стадии его освоения. При формировании привычки имеет значение не только организация действия, но и повторное его выполнение при неизменных обстоятельствах, упражнения, что, собственно, и превращает сформированное действие в привычку.

Следует различать **полезные** и **вредные** привычки.

Чтобы ребенок был здоровым, нужно: заботиться о чистоте его тела, стричь ногти, учить его умываться и мыть руки с мылом перед едой, после прогулки, после посещения туалета, учить чистить зубы и т.д. Недаром говорится: «Чистота – залог здоровья». Приучая детей к здоровому образу жизни, показывая и объясняя на собственном примере, чтобы ребенок не представлял без этого ни один день, таким образом мы формируем у детей полезные привычки.

Полезные привычки:

1. Соблюдение чистоты и личной гигиены.

Водные процедуры (обтирание, обливание, душ) тренируют организм и помогают ему противостоять опасным микробам.

Культурно – гигиенические навыки воспитывают:

- Опрятность;
- Самостоятельно мыть руки, лицо, чистить зубы, пользоваться мылом, полотенцем, носовым платком;
- Прививают навыки поведения за столом;

2. Соблюдение питьевого режима.

3. Закаливание.

Дома детей закаливают по рекомендации педиатра из поликлиники, а в детском саду под присмотром медицинского персонала.

4. Утренняя гимнастика.

После утренней гимнастики повышается настроение, появляется аппетит. Ведь зарядка регулирует работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм. Зарядка должна стать ежедневной привычной процедурой уже с трехлетнего возраста. Делайте упражнения вместе с ребенком, поощряйте его, подбадривайте. Может ли человек быть здоровым, если он ведет не подвижный образ жизни? Нет! Его мышцы не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.

Велосипед, самокат, роликовые коньки, купание в речке, игра в бадминтон, катание на коньках, лыжах – это ли не праздник для детей, тем более с любимыми папой и мамой.

5. Двигательная активность учит:

- Формировать гармоничное тело, правильную осанку и мелкую моторику рук;
- Обогащать двигательный опыт за счет усвоения детьми основных движений в играх, упражнениях.

Помогайте ребенку в тех видах движений, которые вам кажутся легкими, не трудными. Пусть ребенок почувствует, что вы дорожите им каждую минуту и в то же время не мешайте ему быть самостоятельным. Ребенку необходима достаточная двигательная активность в любое время года и ваша забота. Посещайте бассейн, принимайте водные процедуры. Например (массаж, ЛФК, физиотерапию, циркулярный душ.) ходите в лес. Особенно полезен воздух в хвойных лесах. Этот воздух настоящий целительный настой.

6. Длительная прогулка на свежем воздухе.

Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день не менее 3 часов. А летом неограниченно. Поэтому после детского сада не спешите с ним домой, погуляйте. Поверьте, вы не сделаете ему хуже. От вечерней прогулки ребенок будет лишь крепче спать.

7. Режим дня - это прекрасный друг нашего здоровья. Если мы всегда в одно, и тоже время встаем, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается биологический ритм, который поможет сохранить здоровье и бодрость.

8. Правильное питание.

По поводу рационального питания, вы можете проконсультироваться у врача – педиатра или у медицинской сестры в детском саду.

- Самый главный совет - не заостряйте внимание на плохом аппетите, не упрашивайте ребенка, не заставляйте. Лучше покажите пример.
- Очень важно создать за столом доброжелательную обстановку и хорошее настроение.

Родители должны добиваться не столько безупречного укрепления каждой отдельной привычки, сколько разумного сочетания целого ряда разных полезных привычек!

Вредные привычки – навязчивые ритуализированные действия, отрицательно сказывающиеся на поведении ребенка, его физическом и психическом развитии.

Среди дошкольников часто встречаются дети, имеющие те или иные особенности поведения, которые не одобряются и не принимаются в цивилизованном человеческом обществе. Привычки определенного типа приветствуются по объективным причинам: они могут нанести вред здоровью и физическому развитию ребенка. В раннем и младшем дошкольном возрасте многие из таких привычек объясняются незрелостью психофизиологических механизмов регуляции поведения, физиологических отклонений. С течением времени большая их часть исчезает, заменяясь на правильные формы поведения, умения, навыки.

Постепенно, к началу посещения детского учреждения, все формы поведения, свойственные младенцам, исчезают. Если же они задерживаются — можно говорить о стабилизации привычек, которые на данном этапе уже могут рассматриваться как вредные.

Привычка сосать палец, игрушки, тряпки, встречающаяся у многих детей раннего возраста, опасна с точки зрения многочисленных инфекций. Она является результатом неудовлетворенной потребности в сосании, чувства незащищенности и служит простейшим механизмом, который неосознанно выбирает ребенок, чтобы освободиться от страха, напряженности, неуверенности. Все эти **привычки** становятся **опасными и вредными**, только если они не исчезли вовремя, а задержались, сковывая ребенка, тормозя его на более ранних ступенях развития.

Невротические привычки, связанные с патологическими проявлениями со стороны нервной системы в ответ на стресс, разовый или постоянный, на неправильное поведение взрослых, стремящихся искоренить, а вместо этого, наоборот, закрепляющих эти привычки. Речь идет о таких вредных привычках, как *грызение ногтей, энурез* (непроизвольное мочеиспускание), энкопрез (недержание кала), *навязчивые движения рук* (пальцевой невроз) или *лица, головы, тела, плечевого пояса* (тики) и др.

Эти привычки не являются по сути привычками, а скорее, особенностями слабой незрелой психики в условиях, в которых почему-то не произошло формирования и закрепления на физиологическом уровне правильных, адекватных реакций. Чаще всего эти и некоторые другие привычки свидетельствуют в первую очередь о наличии огромного внутреннего напряжения, которое ослабевает при выполнении тех или иных не всегда приемлемых, с нашей точки зрения, действий. Энурез, навязчивые действия вообще не снимаются без помощи психоневролога, без применения медикаментозной терапии. Грызение ногтей может пройти само при правильной организации жизни ребенка, но иногда в ситуации стресса снова возвращается даже во взрослом возрасте.

Но в некоторых ситуациях происходит по-другому. Дети, чья непосредственная реакция на стресс грубо подавляется (им запрещают плакать, наказывают за крик, двигательные реакции, высмеивают или иначе унижают за их поведение, которое могло бы им помочь справиться с растущим напряжением), как бы "загоняют" свои переживания внутрь.

В этом случае вместо сдерживаемых резких реакций, которые мог бы себе позволить маленький ребенок, появляются тики, судороги, заикание. Агрессия, которой не дали выхода, может обратиться на самого ребенка — кусание себя, губ, языка, пальцев, грызение ногтей, иногда дергание себя за волосы — это так называемые проявления аутоагрессии. Грубость и резкость взрослых только усиливают напряжение ребенка и соответствующие негативные проявления. И то, что мы считаем вредной привычкой (а на самом деле это формирующийся невроз), прогрессирует на глазах.

Чтобы справиться с ними, нужно много времени и терпения.

1. Самое главное (и самое сложное) — понять, что символизирует эта привычка, недостаток чего она замещает, что она дает ребенку (чаще это успокоение, выражение злости, привлечения внимания или защита). И сделать так, чтобы ребенок не нуждался в этом, не удовлетворял эту потребность дурной привычкой.
2. Попробуйте уделять ребенку больше внимания. Найдите способ его успокоить, чтобы ему не нужно было делать это самому.
3. Важно, чтобы круг действий, которые вы запрещаете ребенку, был небольшим. И чтобы на запрещенные действия всегда была одна и та же реакция. Пусть в его жизни пока будет как можно меньше неожиданностей.
4. Попробуйте придумать новые интересные занятия, которые будут доставлять удовольствие вам обоим. Лучше, если они не будут связаны с посещением людных мест, длинными перемещениями. Чем спокойнее увлечение — тем вероятнее оно избавит ребенка от вредной привычки.
5. Надо сказать, что вредные привычки — это сигнал каких-то проблем в семье. Тогда нужно анализировать эти ситуации, проигрывать их, рисовать, обсуждать, спрашивать, какие чувства они вызывают у ребенка.
6. Ребенку школьного возраста хорошо бы помочь найти друга, если его нет.
7. Нельзя наказывать за вредную привычку, стыдить, слишком часто обращать на нее внимание. И вообще, каждый раз, когда вам удалось не сдержать ребенка, а отвлечь, можно считать маленькой победой.
8. Хорошо бы отказаться от упреков, угроз, наказаний.
9. Не запрещайте злиться, научите ребенка выражать свой гнев.
10. Научите ребенка радоваться и получать удовольствие от каких-то других вещей, чтобы это не было нужно делать через вредную привычку.