

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
познавательно – речевого развития воспитанников № 27 «Теремок»
поселка Комсомолец Кировского района Ставропольского края.

Консультация для родителей на общем родительском собрании
« Формирование привычек»

Фролова Валентина Сергеевна
воспитатель
пос. Комсомолец улица
30 лет Победы дом № 15 кв.1
тел. 89064977484 E-mail
frolovarovova@yandex.ru
п. Комсомолец Кировского
района Ставропольского края.

2020 – 2021 уч. год

Консультация « Формирование привычек»

Здоровье - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Привычка – это неоднократно повторяющееся действие, доведенное до автоматизма и без познавательных усилий. Часто важен не результат, а процесс, который вызывает положительные эмоции. Привычку можно сравнить с программой: стоит возникнуть определенной обстановке, как действие сразу совершается.

Привычки могут быть поведенческими, эмоциональными, бытовыми, профессиональными, физиологическими и, наконец, хорошими или плохими. Набор разнообразных по сути привычек формирует нашу натуру и характер. Чем лучший набор автоматических программ будет собран, тем лучшими качествами будет наделен человек

Формирование привычек

Привычки начинают закладываться на разных этапах жизни независимо от воли человека. Но взрослый человек способен усилием воли привить себе определенную привычку. При этом процесс требует усилий воли, и со временем он становится автоматическим. Разберемся, как возникают привычки у детей и взрослых.

Часть привычек приобретается с раннего детства, в процессе подражания старшим. Поэтому важную роль в формировании привычки в детском возрасте играет окружение, в котором воспитывается ребенок. Ребенок не способен противостоять формированию вредных привычек и выработать хорошую привычку осознанно. Личным положительным примером и правильным воспитанием родители закладывают ребенку основные автоматические действия, которые формируют личность: аккуратность, вежливость, дисциплинированность, усидчивость и т.д. Кроме положительных качеств, можно привить и отрицательные, также легко и автоматически. Надо следить за своими привычками и контролировать привычки ребенка.

Принцип формирования привычки у взрослого

В отличие от детей взрослые способны осознанно привить себе некоторую привычку. Особенно это просто сделать, если процесс привыкания сопровождается положительными эмоциями или сильной мотивацией. Вначале есть мотив — цель достижения результата. Потом идет осознанная работа, контролируемая усилием воли. Этот процесс занимает длительное время, пока не будет выполняться на уровне подсознания автоматически. Согласно исследованиям британских ученых потребуется 66 дней для привития положительной привычки. Плохая привычка,

например – курение, приобретается гораздо быстрее, так как процесс привыкания «подкрепляется» ощущением удовольствия.

Здоровая привычка соблюдать распорядок дня

В первую очередь, необходимо правильно организовать собственный режим дня. Для этого потребуется самодисциплина и настойчивость. Научитесь контролировать желания и тогда они не будут властвовать над вами. Соблюдать распорядок дня - полезная привычка, которой трудно придерживаться. Но она важна для сохранения здоровья.

В дневном режиме важно оставить место, как для труда, так и для расслабления, как для принятия пищи, так и для сна. Если режим не соблюдать длительное время, накапливается усталость, возникает раздражение и неудовлетворенность от жизни. Постоянное переутомление приводит к стрессам и обострениям хронических заболеваний. Общего режима дня, который подойдет каждому человеку, нет. Составьте собственный распорядок, учитывая характер работы, увлечения, условия проживания.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей дома и в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

Для этого в детском саду проводится много мероприятий – День здоровья, в осеннее – весеннее время года – прием детей на улице (по погоде, утренняя гимнастика, закаливающие процедуры после сна, физ. минутки во время занятий).

Родители и педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него.

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому семья и дошкольное учреждение призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.