

«Нравственно-волевая подготовка детей к школе в семье»

«Скоро в школу»

Поступление в школу - важное событие в жизни ребёнка. Учёба в школе - нелегкий труд, к которому ребёнок должен быть подготовлен. Уметь управлять своим поведением. Подчинять его нормам и правилам. Установленным школой, считаться с интересами окружающих, преодолевать встречающиеся трудности - вот далеко не полный перечень требований, предъявляемых школой будущему первокласснику. Чтобы справиться с ними, ему необходимо овладеть такими нравственно-волевыми качествами, как организованность, ответственность, самостоятельность, настойчивость, дисциплинированность.

Понаблюдайте за своим ребёнком в разных видах деятельности, в разных условиях общения и отметьте, достаточно ли воспитаны у него данные качества.

Рассмотрим характеристики этих качеств:

Организованность:

- умение следовать цели. Поставленной взрослыми или выдвигаемой самостоятельно; подчинение ей в своей деятельности;
- умение руководствоваться планом, предложенным взрослыми, и самостоятельное осуществление намеченных последовательно действий;
- рациональное использование времени, установленного для выполнения, руководствуясь указаниями взрослых, сравнивать замысел с достигнутым результатом;
- умение справедливо оценить свою работу и работу товарищей, находить недостатки в своей работе;
- внешняя организованность: порядок на рабочем месте, аккуратность в обращении с материалами для работы, отсутствие отвлечений от работы.

Ответственность:

- понимание ребёнком значимости и необходимости обязательного выполнения деятельности, имеющей значение не только для него лично, но и для других людей, а также готовность держать ответ за порученное дело;
- умение и желание преодолевать встретившиеся трудности и препятствия, переделывать, если получилось неудачно, искать наиболее рациональные приёмы;
- удовлетворение от того, что дали поручение, беспокойство за успех;
- умение оценить результат труда.

Самостоятельность:

- охотное принятие ребёнком предложения что-либо сделать, умение самому найти себе полезные дела и создать условия для игры, работы, занятия;
- выполнение задания при отсутствии контроля со стороны взрослого;
- умение выполнять работу без посторонней помощи;
- умение преодолевать трудности и достигать результаты;
- моральное удовлетворение от самостоятельно выполненного действия.

Дисциплинированность:

- охотное и своевременное выполнение требований взрослых, а также поручений и обязанностей;
- умение удерживать себя от поступков, идущих вразрез с требованиями дисциплины;
- умение согласовывать свои интересы, желания с интересами и желаниями окружающих.

Настойчивость:

- умение длительное время мобилизовывать усилия к достижению поставленной цели и достигать её;
- преодоление трудностей и препятствий, встречающихся на пути к достижению цели;
- доведение начатого дела до конца.

Памятка для родителей на тему

«Режим будущего школьника»

Школа предъявляет первокласснику большие требования. Ребёнок включается в систематический учебный труд, у него появляются новые обязанности и заботы, ему приходится подолгу находиться без движения. Организуя режим для ребёнка, родители могут успешно подготовить его к обучению в школе.

Для детей правильно организованный режим – условие не только сохранения и укрепления здоровья, но и успешной учёбы.

Режим – это рациональное и чёткое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток. Рассмотрим подробнее составные части режима.

Огромное значение в поддержании работоспособности первоклассника имеет **сон**. Для детей 6-7 лет нормальная продолжительность сна – 10-12 ч. Недостаточная продолжительность сна вредно отражается на нервной системе ребёнка: понижается деятельность коры головного мозга в ответ на раздражение.

Но для полноценного отдыха центральной нервной системы и всего организма важно обеспечить не только необходимую продолжительность, но и достаточную глубину сна. Для этого нужно следующее:

- приучить ребёнка ложиться и вставать в одно и то же время.

Когда ребёнок ложиться спать в определённый час, его нервная система и весь организм заранее готовятся ко сну;

- время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих нервную систему. Это могут быть спокойные игры, чтение;
- перед сном необходимо проветрить комнату. В момент засыпания ребёнка, а также во время его сна нужно создать спокойную обстановку (устранить яркий свет, выключить телевизор или радиоприёмник, перестать громко разговаривать);
- ребёнок должен спать в просторной. Чистой, не слишком мягкой постели.

Питание. Пища нужна ребёнку не только для выработки энергии и восстановления разрушенных в процессе жизнедеятельности веществ и клеток, но и для построения новых клеток и тканей. В организме ребёнка процессы роста происходят особенно интенсивно. В пище должны содержаться в правильном соотношении все вещества, которые входят в состав тканей человеческого организма: белки. Жиры, углеводы, минеральные соли и витамины.

Белки, содержащиеся в молоке, мясе, рыбе, яйцах, - основной источник материала для построения тканей.

Жиры служат прежде всего для покрытия энергетических затрат, из них образуются жировая ткань в организме. Но избыточное количество жира в питании ведёт к нарушению обмена веществ. В пище детей должны содержаться жиры животного и растительного происхождения.

Углеводы, имеющиеся в сахаре, крупе, картофеле и мучных продуктах, в основном обеспечивают организм энергией. Если потребление углеводов избыточное, то часть их превращается в жиры.

Минеральные вещества и витамины способствуют нормальному росту, развитию и жизнедеятельности организма, обмену веществ.

Полноценное питание детей предусматривает соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:3 (или 1:1:4). Если это соотношение нарушено, то даже высококачественная пища усваивается плохо.

Пища должна быть разнообразной и вкусно приготовленной. Тогда она возбуждает аппетит, съедается с удовольствием, лучше усваивается и приносит больше пользы. Ребёнка учат, есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу. Он не должен разговаривать во время еды и заниматься посторонними делами, так как всё это неблагоприятно отражается на выделении желудочного сока и последующем пищеварении.

В распорядке дня старшего дошкольника строго предусматривается режим питания, который не должен нарушаться.

Ребёнок старшего возраста овладевает рядом *гигиенических навыков*, которые помогают ему сохранить здоровье и способствуют правильному развитию. Он должен соблюдать правила личной гигиены и иметь привычку к самообслуживанию.

День будущего школьника начинается с утренней гимнастики, которая благотворно действует на его общее состояние и самочувствие. Проснувшийся ребёнок сонлив, у него отмечается некоторая скованность движений. После утренней гимнастики появляется чувство бодрости и повышается работоспособность. Учитывая, что мышцы ребёнка 6-7 лет недостаточно развиты, характер, и количество упражнений должны быть строго дозированы. Детям этого возраста рекомендуется не более 5-7 упражнений. Во время гимнастики ребёнок должен быть легко одет: майка, трусы и тапочки. Утреннюю гимнастику необходимо проводить при открытой форточке. После гимнастики следуют водные процедуры (обтирание, обливание).

Кожа детей нежна, легко ранима, поэтому требует постоянного ухода. Ребёнок должен каждый день утром и вечером мыть лицо, руки, уши и шею с мылом. Необходимо заботиться и о чистоте ног, приучать детей мыть их ежедневно, особенно летом. У ребёнка должна быть собственная расчёска. К навыкам личной гигиены относится и уход за полостью рта. Чистить зубы необходимо ежедневно, а после каждой еды – полоскать рот теплой водой.

Соблюдение гигиенических навыков становится привычкой ребёнка; но пока эта привычка не сложилась, следует ежедневно напоминать дошкольнику

о необходимости соблюдать правила личной гигиены, постепенно предоставляя ему большую самостоятельность.

Игры детей в семье

В воспитании у детей нравственно-волевых качеств большую помощь могут оказать игры, и, прежде всего игры с правилами, в которых дети подчиняются правилам игры, учатся сдерживать свои желания, преодолевают трудности.

Игра «Каждой вещи – своё место»

Предложите ребёнку заметить, где лежат, стоят, висят различные домашние предметы, а затем выйти из комнаты. Соберите на столе 7-10 небольших предметов. Пригласите ребёнка зайти в комнату и предложите ему вернуть каждый предмет на его постоянное место. Если ребёнок играет один, он должен выполнить задание в определённый срок.

Возможен и другой вариант: ведущий меняет предметы местами. Задача играющих - вернуть вещи на прежние места. Взрослый незаметно перемещает отдельные предметы, а дети, занимаясь другими делами, играми, время от времени проверяют, все ли вещи в комнате на своих местах.

Игра «Соедини части - получишь целое»

Для игры потребуется две одинаковые красочные открытки. На одной из них срежьте белый ободок и попросите ребёнка ломаной линией разрезать эту открытку на две части. Из двух частей составить картинку нетрудно. Затем предложите ему снова разрезать полученные части, глядя на целую открытку, попробуйте составить ее из разрезанных частей. Повторите задание несколько раз: с каждым разом получается всё больше частей, и составить из них открытку становится всё трудней. Разрезанную на части и целую открытки положите в конверт.

Игра «Следопыт»

Ребёнок выходит из комнаты. Ведущий (старший брат, сестра, мать, отец) в разных местах прячет несколько заранее условленных небольших предметов (коробку, игрушку, карандаш и пр.). Ребёнку предлагается найти их. Заметив по часам, сколько времени ему на это понадобится. Постепенно время выполнения задания сокращается.

Игра «Сортируй быстро»

Взять плотную бумагу трех цветов и нарезать 90 листиков размером 4*5 см. получится по 30 листиков каждого цвета.

На 10 листиках нарисуйте кружок. На 10- треугольник, на 10- квадрат. То же самое нарисуйте на листиках других цветов. Перетасовав их, предложите ребёнку по цвету и геометрическим фигурам быстро разложить листики на 9 кучек, заметив по часам, сколько времени ему на это понадобится.