



**ПОСЕЕШЬ  
ПРИВЫЧКУ—  
ПОЖНЕШЬ  
ХАРАКТЕР**

*Л.И.Каплан*



*Л.И.Каплан*

**ПОСЕЕШЬ  
ПРИВЫЧКУ-  
ПОЖНЕШЬ  
ХАРАКТЕР**

*Пособие для воспитателя  
детского сада*

ИЗДАНИЕ 2-Е, ДОПОЛНЕННОЕ

МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1980

ББК 74.113  
К20

Каплан Л. И.  
К20      Посеешь привычку — пожнешь характер: Пособие для  
воспитателя дет. сада.—2-е изд., доп. М.: Просвещение,  
1980.—95 с, ил.

В брошюре раскрываются условия и методические приемы формирования навыков и привычек в каждом периоде дошкольного детства; даются советы, как предупредить образование нежелательных привычек у дошкольников и как их перевоспитать, если они уже сложились.

Материал книги окажет педагогу помощь в подготовке бесед с родителями по данной теме.

К 60402-401  
103 (03) — 80 235—80 4305000000

ББК 74.113  
372

© Издательство «Просвещение», 1980 г.



## ВМЕСТЕ С СЕМЬЕЙ

В «Программе воспитания в детском саду» большое внимание уделено формированию навыков и полезных привычек, доступных детям, начиная с первой группы раннего возраста. Успехи здесь во многом будут зависеть от того, сумеет ли педагог наладить тесный контакт с родителями, обеспечить единые требования к детям, систематичность их выполнения в семье и в детском саду. Какие бы усилия ни прилагали воспитатели для того, чтобы ребенок приучился, например, всякий раз перед едой мыть руки или, укладываясь спать, аккуратно складывать одежду, привычка делать это не закрепится, если дома не будут ее поддерживать.

Укреплению контактов с родителями способствуют лекции, доклады на собраниях, а также индивидуальные беседы, обмен опытом, фотовитрины, отражающие умения детей, посещение родителями занятий в детском саду.

В беседах с родителями каждой группы надо рассказать не только о навыках и привычках, которые закладываются в данном возрасте (им надо уделить наибольшее внимание!), но и о тех, которые должны быть приобретены детьми раньше, т. е. осветить весь комплекс умений, необходимых ребенку того или иного возраста. Воспитатель наполняет беседу примерами из жизни детей своей группы, рассказывает о задачах на ближайшее время.

Воспитание гармонически развитой личности начиная с самого раннего возраста — одна из важнейших задач, поставленных перед нашим обществом Программой Коммунистической партии Советского Союза, решениями XXV съезда КПСС.

Формирование многих ценных качеств личности будущего строителя коммунизма, его характера, поступков включает образование у ребенка уже в дошкольном возрасте необходимых навыков и привычек: нравственного поведения, трудовых, культурно-гигиенических и многих других.

Беседуя с родителями, воспитатель должен соблюдать такт. В некоторых случаях, когда дело касается не характерных для других детей отрицательных привычек, полезнее поговорить с папой, мамой или бабушкой наедине.

Каждая семья по-своему неповторима, как неповторим облик любого человека, и в каждой свой уклад, свои обычаи, традиции. Поэтому тщетной была бы попытка воспитателя знакомить родителей со всеми навыками и привычками, которые приобретает ребенок в дошкольном возрасте. Но провести беседу о воспитании наиболее важных навыков и привычек, об основных условиях их формирования целесообразно.

Рассказывая о культуре поведения, о вежливости, следует подчеркнуть, что речь идет не об этикете; навыки и привычки культурного поведения — это нечто большее, чем бесстрастные правила. Как и все другие, эти навыки и привычки основываются на чувствах и разумном отношении ребенка к окружающей действительности. Пока дитя неразумно, мы воздействуем на его чувства: хвалим, подбадриваем, привлекаем его внимание красивым оформлением: «Открой Ирочке двери, — говорит Сереже бабушка. — Ты же мужчина». «Я сам, я муссина», — говорит всякий раз малыш.

Ребенок подрастает, и нашими помощниками становятся не только его чувства, но и возможность объяснить ему, почему надо делать хорошо и не надо плохо. Он привыкает поступать так, как мы учим его словом и собственным примером, и наконец испытывает в этом потребность.

Частные привычки приводят к формированию более общих, а эти последние дополняются убежденностью, сознанием соответствия привычного способа поведения общепринятым нормам, и вот уже привычка становится чертой характера.

Привычки закрепляются повторением. Благодаря богатству детской фантазии упражнения превращаются порой в увлекательную игру, развертывающуюся то по инициативе самого ребенка, находящего в мыльной пене сходство с бородой Деда Мороза, то по инициативе взрослого, напоминающего малышу о необходимости вымыть кукле руки.

Ребенка учат складывать строительный набор на полочке, а он аккуратно помещает его под детским столиком. Можно, конечно, заставить подчиниться требованиям. Но надо ли? Цель достигнута: игрушки убраны, но малыш нашел более целесообразное решение — он сам может при необходимости их взять. Не с этого ли начинается еще одна привычка — творчески относиться к действительности?

Вырастить ребенка добрым, чутким, вежливым, трудолюбивым, умелым, словом, привить ему лучшие качества — общая забота детского сада и семьи.

Только единство требований детского сада и семьи может обеспечить ребенку условия для полноценного развития физических и духовных сил, наполнить детскую жизнь полезными делами и хорошими поступками.

## ВОСПИТАНИЕ НАВЫКОВ И ПРИВЫЧЕК У ДОШКОЛЬНИКОВ

### ЗНАЧЕНИЕ НАВЫКОВ И ПРИВЫЧЕК В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

«Воспитание, оценившее вполне важность привычек и навыков и строящее на них свое здание, строит его прочно... Только привычка открывает воспитателю возможность вносить те или другие свои принципы в самый характер воспитанника, в его нервную систему, в его природу»<sup>1</sup>, — писал русский педагог К. Д. Ушинский.

Ребенок рождается беспомощным существом и полностью зависит от забот окружающих его взрослых. По мере роста и развития при помощи и под руководством взрослых он учится производить самые разнообразные действия: брать игрушку из рук воспитателей, ходить, перешагивать через препятствия, бегать, рисовать карандашом и кисточкой, действовать молотком, иголкой...

Сначала всякое новое действие, выполняемое малышом, очень несовершенно. Делая первые шаги, он с трудом удерживает равновесие, часто падает. День ото дня он ходит все увереннее, устойчивее держится на ногах, а в три года он шагает уже без всякого напряжения, не контролируя отдельных движений, составляющих ходьбу. Это значит, что ребенок овладел навыком ходьбы.

Вымыть самостоятельно руки для двухлетнего ребенка тоже оказывается не просто. На первых порах приходится подумать, с чего начать, как намылить руки, что потереть сначала — ладонки или тыльную сторону — и как бы не забыть смыть пену. Поначалу как неловки его движения, каких усилий стоит ему такое, казалось бы, простое дело!

Но вот проходит время, и малыш, ежедневно выполняющий эту процедуру, постепенно запоминает последовательность движений. Они становятся все более ловкими, и одно движение как бы само собой влечет следующее, да и выполняются они быстрее и качественнее. Вырабатывается навык мытья рук.

<sup>1</sup> Ушинский К. Д. Избр. пед. соч. М., 1953, т. 1, с. 535.

*Навыками называют такие действия, которые выполняются при частичной автоматизации элементов, входящих в их состав.* Благодаря образованию навыка сознание человека освобождается от необходимости контролировать выполнение отдельных движений, составляющих действие, и переключается на его цели и условия выполнения. Ребенок, овладевший навыком мытья рук, уже не задумывается над тем, как выполнить отдельные движения. Он может теперь следить за тем, чтобы не разбрызгивать воду, не залить одежду и т. п.

При образовании навыка ряд частных движений сливается в одно сложное. Устраняются лишние, ненужные движения, убыстряется темп. Изменяются и приемы контроля за выполнением действия: зрительный заменяется мускульным. Переход от одного движения к другому происходит как бы сам собою, без специального планирования.

Образование автоматизированных действий, какими являются навыки, возможно благодаря особым процессам, происходящим в коре головного мозга в процессе деятельности ребенка. Академик И. П. Павлов доказал, что под влиянием внешних воздействий в коре головного мозга образуются временные связи. Отдельные временные связи, или условные рефлексы, образуют прочную систему, если вызвавшие их воздействия следуют неоднократно в одной и той же последовательности. Такую систему Павлов назвал динамическим стереотипом. Образование динамического стереотипа возможно только при следовании условных рефлексов всегда в одном и том же порядке. Поэтому для закрепления навыка необходимо постоянно соблюдать последовательность операций, входящих в состав сложного действия. Если эта последовательность не поддерживается, условные связи не объединяются в стереотип и навык не образуется. Эту особенность динамического стереотипа необходимо учитывать при обучении детей тем или иным навыкам. Например, чтобы научить ребенка одеваться, надо указать ему, что сначала следует надеть трусы, нижнюю рубашку, колготы, а потом платье и обувь. Если ребенок каждый раз будет выполнять это в такой именно последовательности, у него вскоре закрепится навык.

Последовательность в формировании навыка одевания небезразлична и в гигиеническом отношении. Например, ребенок должен надеть прежде всего штанишки, чтобы обнаженные части тела не соприкасались со стулом, сидя на котором он будет продолжать одеваться. Обувается ребенок после того, как наденет трусы, в противном случае, протягивая ногу, он загрязнит белье.

<sup>1</sup> Следует говорить о частичной автоматизации действия, поскольку у человека нет чисто механических действий; даже при высокой их автоматизированности он осмысливает обстановку, ситуацию,- цель действий.

Обучая старших дошкольников ремонту книг, воспитатель рассказывает детям о наиболее целесообразной последовательности действий: подобрать полоску бумаги по длине обложки, затем согнуть ее пополам, по долевой линии, смазать клеем одну половину полоски и наложить на нее книгу, затем смазать вторую половину и приклеить к обложке.

*Навыки закрепляются в результате многократного выполнения действия, в результате упражнений в правильном его выполнении.* Если ребенок, повторяя действие, допускает ошибки, нужный навык не образуется.

Приобретенные навыки становятся устойчивыми и трудно поддаются перевоспитанию. Поэтому важно с самого начала учить детей правильно выполнять действие. Вы купили шестилетнему сыну новенькую книжку-раскраску и, довольные своим подарком, усаживаетесь вместе с ним за стол, чтобы показать, как и что надо делать. Не забудьте за этим увлекательным занятием обратить внимание на позу сына. Ведь именно теперь, когда ребенок все больше приобщается к занятиям за столом, у него формируется привычная поза. Если с самого начала не показывать детям, как надо сидеть, занимаясь за столом, и не проследить, чтобы они не наклонялись слишком низко, сидели прямо, у них может сформироваться неправильная посадка, которая наносит вред физическому развитию, в частности, может привести к искривлению позвоночника.

Сказанное выше не означает, конечно, что закрепившийся неправильный навык нельзя изменить. Однако исправить его труднее, чем сразу выработать правильный. *Если уже закрепились ошибочные действия, ребенку надо показать, как следует действовать, и разъяснить, в чем состоят его ошибки.* Например, если у него сформировалась неправильная поза во время игр и занятий за столом, надо не только указать, как он должен держать корпус, на сколько придвинуть стул к столу, как положить руки и т. д., но и обратить его внимание на то, что он, например, слишком далеко отодвигает стул или, напротив, прижимается к столу, так как стул сильно придвинут, или очень низко наклоняет голову к листу бумаги. Попутно заметим, что в тех случаях, когда ребенок упорно и систематически низко наклоняет голову во время рисования или рассматривания картинок, необходимо проверить его зрение. Если выяснится, что это не является результатом пониженного зрения, значит, ребенок привык неправильно сидеть. *Исправление неправильного навыка достигается за счет многократных упражнений в правильном выполнении действия.* Необходимо следить, чтобы во время повторных действий ребенок соблюдал все требования.

И еще одну общую закономерность надо иметь в виду: *чем большим числом навыков ребенок уже овладел, тем лег-*



*че приобретаются им новые, в особенности те, которые в чем-то сходны с приобретенными ранее.* Так, например, научившись ходить на лыжах, легче научиться кататься на коньках. Умея пользоваться ложкой, четырехлетний ребенок без труда научится есть вилкой.

Это связано с определенной закономерностью: *с овладением навыками возрастает общая умелость, а значит, и способность к обучению.* Кроме того, различные навыки могут иметь в своем составе однородные элементы. *Поэтому необоснованные ограничения ребенка в посильном проявлении самостоятельности задерживают его развитие.*

Как ни важны навыки, не следует забывать, что одно только овладение ими еще не обеспечивает правильного поведения. Воспитатели и родители на опыте убеждаются в том, что дети, имеющие соответствующие умения, далеко не всегда регулярно пользуются ими. Малыш поел, но, выйдя из-за стола, не задвинул свой стул. Воспитатель напоминает ему, и мальчик быстро и ловко выполняет требование. И другой пример: девочка после обеда проводит рукавом по губам. Заметив это, воспитатель укоризненно качает головой и многозначительно пододвигает салфетку. Оказывается, девочка прекрасно может пользоваться ею. В чем же дело? Почему мальчик и девочка не делали без напоминания воспитателя того, с чем могли справиться сами? Да потому, что у них имеются навыки и даже знания, но нет соответствующих привычек. Приобретая навык, ребенок получает только возможность совершить те или иные действия легко и быстро.

Девочка, умеющая расчесывать волосы и заплетать косы, станет регулярно причесываться только в том случае, если у нее есть привычка держать волосы в порядке.

Кому из взрослых не знакома обращенная к детям фраза: «Что надо сказать тете (дяде, папе, воспитателю)?» Ребенок в таком случае безошибочно произносит: «Спасибо». Без напоминания благодарят только те дети, у которых имеется привычка это делать.

Привычки, как и навыки, представляют собой частично автоматизированные действия. Но в отличие от навыков они создают не только возможность выполнения того или иного действия, но обеспечивают и сам факт его осуществления.

Приобретение привычки большей частью начинается с овладения навыком. Прежде всего надо научить ребенка хорошо выполнять действие. «Опять неправильно сложила! — делает замечание девочке взрослый. — Ведь сколько раз говорила...» Аленка снова пытается сложить книжку-шirmочку, но длинная вереница плотных страничек никак не слушается маленьких рученок. Взрослый берет шirmочку и так быстро ее складывает, что девочка даже и не успевает заметить, как надо делать. Ошибка взрослого заключается в том, что следовало

сначала научить ребенка складывать книжку-шirmочку (тем более что детям второго и третьего года жизни рекомендуется давать книжки-шirmочки, состоящие не более чем из двух-трех страниц), а потом уже требовать от него самостоятельного выполнения задания.

Переход навыка в привычку достигается систематическим повторением его при определенных одинаковых или сходных условиях.

Если ребенка научили, например, перед сном умываться и он будет делать это регулярно сначала по указанию взрослых, а затем самостоятельно, то постепенно привычка закрепится, он уже не ляжет спать, не умывшись.

Пользование навыком лишь от случая к случаю затрудняет образование привычки. Если ребенок, встав из-за стола по окончании еды, то благодарит взрослых, то забывает и ему не напоминают об этом, привычка не сформируется.

Таким образом, привычка делать так, а не иначе становится своего рода потребностью. Когда ребенок не может поступить соответственно ей, он ощущает неудовлетворенность. Как растерянно чувствует себя малыш, который постоянно во время еды пользуется салфеткой, когда ее вдруг на столе не оказывается! С недоумением протягивает он испачканную компотом руку, поглядывая по сторонам, словно спрашивая: «Что же делать?» Потому-то и говорят о силе привычек, что они заставляют человека действовать в соответствии с ними при любых обстоятельствах. Например, дошкольник благодарит взрослых за оказанную помощь или за угощение и в детском саду, и дома, и в гостях. Но бывает и так: при обычных обстоятельствах ребенок поступает одним образом, а при измененных — другим. Например, в детском саду и дома не перебивает разговаривающих между собой взрослых, умеет подождать окончания беседы, а в гостях то и дело тербит маму, задает ей вопросы, требует немедленного ответа. Значит, в этом отношении еще надо с ним поработать.

*На основе привычек у ребенка формируются черты характера.*

Маленький ребенок еще не в состоянии усвоить многие нравственные нормы и понятия, которыми он мог бы руководствоваться в своих поступках. Но, усваивая при помощи взрослых определенные способы поведения, он привыкает поступать в соответствии с этими нормами задолго до того, как сможет осознать их. Так, например, навыки и привычки самообслуживания, посильной помощи по хозяйству — основа для воспитания трудолюбия как черты характера. Ребенок привыкает трудиться еще до того, как сможет понять, что труд является обязанностью и долгом каждого члена нашего общества. Воспитывая у ребенка привычку убирать свою постель, складывать одежду, поддерживать порядок в игровом уголке и т. п.,

взрослые тем самым закладывают основу для формирования таких черт характера, как аккуратность, опрятность, вежливость, отзывчивость.

Итак, многое начинается с привычек.

*Привычки, приобретенные ребенком, сохраняются длительно и становятся, как гласит народная мудрость, второй натурой. Многие из них, складываясь в дошкольном возрасте, остаются на всю жизнь.*

#### УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ И ПРИВЫЧЕК

В беседах с родителями воспитатель должен подробно и в доступной форме разъяснить, при каких условиях наиболее успешно формируются навыки и привычки.

Для того чтобы ребенок овладел теми или иными навыками, *надо не только рассказать, какие действия он должен выполнить, но и показать составляющие их отдельные элементы, научить производить каждый из них сначала в отдельности.* Чем моложе ребенок, тем в большей мере он нуждается в таком наглядном показе. Демонстрируя, как выполнить то или иное действие, необходимо замедлять движение и сопровождать его объяснениями. Например, обучая малыша чистить зубы, надо показать, как вымыть зубную щетку, выдавить из тюбика пасту, правильно водить щеткой сверху вниз и снизу вверх. Затем можно предложить самому выполнить эти действия в присутствии взрослого. В первое время надо следить за тем, чтобы ребенок делал все правильно и тщательно. Если с самого начала он будет действовать бесконтрольно, может образоваться неправильный навык.

*Обучая ребенка тем или иным навыкам, надо позаботиться о том, чтобы задание было ему посильным, соответствовало возрастным возможностям и уровню его развития.* Требовать от четырехлетнего ребенка, чтобы он самостоятельно пришил пуговицу, так же неправильно, как не требовать этого от ребят шести лет. Двигательные умения, координация движений, развитие мелкой мускулатуры рук у четырехлетнего малыша еще недостаточны для того, чтобы он мог, не причинив себе вреда, действовать иголкой.

Предъявление к ребенку непосильных требований вселяет чувство неуверенности, а иногда может послужить причиной отрицательного отношения к делу.

На одном из собраний в детском саду отец трехлетнего Димы рассказал о постигшей его неудаче. Вдохновленный идеями трудового воспитания, молодой папа предложил сыну отремонтировать деревянный автомобиль. Дал мальчику молоток, гвоздик и показал, как прибить отломившуюся стенку кузова. Дима с интересом взялся за дело, но сразу же пора-

нил палец. Помахав рукой и подув на палец, подбадриваемый отцом, малыш мужественно принялся снова за дело, но оно никак не клеилось. Разочарованный, он сдался, бросив в сторону молоток, а в ответ на настойчивые уговоры отца пустился в рев. «Чтобы отвлечь Диму и успокоить, — рассказывал отец, — я предложил ему построгать со мной дощечку. Но Дима воспринял это предложение как наказание: подозрительно посматривая то на ушибленный палец, то на маленький рубанок, решительно отказался от предложения».

Вместе с тем существует и другая опасность — опоздание в формировании того или иного навыка. Дело в том, что *успех в обучении ребенка преддошкольного и дошкольного возраста во многом зависит от его заинтересованности*, так как все поведение детей этого возраста носит преимущественно произвольный характер, т. е. строится на их интересе к выполняемому заданию. То, что привлекает ребенка, что радует его, что ново, выполняется им охотно и поэтому успешнее. Если ребенок уже «перерос» то простое дело, которому его вовремя не научили, оно перестает его интересовать. Известно, например, что легче научить ребенка есть самостоятельно до полутора-двух лет, чем в более старшем возрасте, когда он, во-первых, уже привыкает к тому, что его кормят взрослые, и, во-вторых, у него появляется много других занятий, благодаря которым он может удовлетворить возрастающую потребность в проявлении самостоятельности.

Воспитание навыков и привычек — одна из задач всестороннего развития ребенка. Поэтому при их формировании необходимо соблюдать все педагогические правила. Особенно большое значение имеет *пример окружающих ребенка взрослых*. А. С. Макаренко в «Лекциях о воспитании детей» указывал на огромную роль личного примера родителей в воспитании ребят. Он говорил: «Ваше собственное поведение — самая решающая вещь. Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома. Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету, — все это имеет для ребенка большое значение»<sup>1</sup>.

Эти слова А. С. Макаренко, безусловно, в полной мере относятся и к формированию привычек. Действительно, поведение окружающих ребенка взрослых оказывает значительно большее влияние на поступки и привычки детей, чем словесные указания. Как бы часто ни говорили ребенку, что, входя в комнату, надо переобуваться, если это не выполняет-

<sup>1</sup> Макаренко А. С. Избр. пед. соч. М., 1977, т. 2, с. 12.

ся самими взрослыми, у ребенка прочной привычки не образуется.

На занятиях по счету в детском саду девочка особенно внимательно и с большим интересом слушает объяснения воспитателя. Когда ее просят ответить на вопрос, она вначале тянет руку к затылку, затем дает правильный ответ. И так несколько раз. И всегда, прежде чем произнести слово, рука направляется к затылку, будто только с помощью такого жеста она может правильно ответить. За девочкой в детский сад пришел папа. Не стоило начинать с ним разговор с упоминания об этой нежелательной привычке. Девочку сначала похвалили за сообразительность. «Считать она любит», — сказал папа, теребя затылок. Стало ясно, откуда у ребенка некрасивый жест.

В поведении ребенка, его манерах, умениях, привычках *находит отражение весь уклад жизни семьи, стиль взаимоотношений между ее членами.* Детям необходима спокойная, радостная обстановка, понимание их внутреннего мира. Вместе с тем доброжелательность в отношениях взрослых с детьми должна сочетаться с требовательностью.

Большое значение для закрепления навыков имеет *единство требований, предъявляемых ребенку всеми взрослыми, воспитывающими его.* Если это не соблюдается, если требования детского сада не поддерживаются родителями или один из них отменяет то, что считает необходимым требовать другой, прочные навыки и привычки не могут образоваться.

Жертвой как раз такого положения дел стал четырехлетний Миша. Его мама Татьяна Леонидовна в полном согласии с воспитателем приучает мальчика самостоятельно одеваться и терпеливо добивается этого по утрам. Но когда сына в детский сад ведет папа, у него не хватает терпения наблюдать неловкие движения малыша, и он быстро одевает Мишу сам, сэкономив несколько минут, но не подумав, какой ущерб воспитанию сынишки тем самым он наносит. Результат не замедлил сказаться: мальчик начинает одеваться только после маминих напоминаний, в детском саду после дневного сна одевается неумело, медленнее других детей.

*Пока привычка не закрепилась, ребенок нуждается в контроле и указаниях взрослых. Но не менее важно и поощрение.* И малыш, самостоятельно надевший и даже зашнуровавший ботинок, и ребенок постарше, так старательно уложивший игрушки в игровом уголке, будут рады услышать слово одобрения. Оно поддержит желание ребят и в дальнейшем поступать так же.

Спокойный, дружелюбный тон старших настраивает детей положительно по отношению к тем действиям, которые должны стать привычкой. Раздражительность, нервозность — плохие помощники в воспитании.

*Воспитание новых для ребенка привычек целесообразно связывать с уже имеющимися, закрепившимися ранее.* Напутствуя «выпускников» детского сада, воспитатель напоминает им о необходимости беречь школьные принадлежности, относиться к ним так же бережно, как она учила их обращаться с игрушками и пособиями в детском саду. К. Д. Ушинский, высказавший много чрезвычайно ценных мыслей о природе навыков и привычек и их воспитании, писал: «Природа наша не только приобретает привычки, но и приобретает наклонность приобретать их, и если хотя одна привычка установится твердо, то она проложит дорогу и к установлению других однородных»<sup>1</sup>.

В воспитании навыков и привычек не должно быть муштры. Можно найти множество средств, чтобы закрепить ту или иную полезную привычку.

*Для закрепления многих навыков и привычек целесообразно использовать игру.* Игра — самый близкий, понятный, увлекательный вид деятельности ребенка-дошкольника. То, что он осваивает в процессе игр, дается без напряжения, как бы само собою и закрепляется прочно. Однако игра — средство воспитания при условии руководства ею со стороны взрослых. Родители могут тактично помочь ребенку довести игру до завершения, при необходимости подсказать возможные варианты ее продолжения или усложнения, включившись в игру, напомнить о том или ином правиле.

Стараясь сохранять игрушки, не портить их, не разбрасывать, ребенок учится бережному отношению к вещам вообще.

Предлагая ребенку надеть кукле платье, ботинки, родители тем самым закрепляют у него навыки одевания.

Игра позволяет ребенку глубже понять окружающий мир. Она, пожалуй, самое эффективное средство воспитания у дошкольника привычки *доводить начатое дело до конца*. Этому способствует заинтересованность ребенка игрой, ее конечным результатом: построить что-то, переодеть кукол и т.п.

Вите три года. Он уже вполне освоился в детском саду, знает, где хранится каждая игрушка. Он взял кирпичики, стал накладывать один на другой, но вскоре неустойчивое сооружение развалилось; взгляд мальчика блуждает по комнате и останавливается на полке с книгами. Витя берет одну из них, перелистывает страничку-другую и, оставив книжку открытой, направляется к кукольному уголку. Берет мишку, наклоняет его, прислушивается к его рычанию. Воспитатель видит, что ребенок не знает, чем заняться. Она предлагает Вите вместе построить башню, а на самый верх водрузить красный флажок. Мальчик с удовольствием соглашается. Пока Витя стара-

<sup>1</sup> Ушинский К. Д. Избр. пед. соч. М., 1953, т. 1, с. 540.

тельно кладет кирпичики, воспитатель вставляет флажок в отверстие катушки так, чтобы его можно было поставить на самый верхний кирпичик. Но вот беда: башня рассыпается. Однако Витю это не останавливает, он берется за дело снова, и вскоре флажок на самой верхушке.

Две девочки играют в дочки-матери. Мама принимается за приготовление обеда, а дочку отсылает гулять. Хотя приготовление пищи происходит понарошку, серьезности у мамы хоть отбавляй. Наконец обед готов, и дочка приглашается к столу. Воспитатель, наблюдая издали за игрой девочек, с удовлетворением отмечает, как ласково и вежливо ведет себя мама: «Пожалуйста, садись за стол», — приглашает она дочку. Воспитатель, как бы включаясь в игру, замечает: «А дочка вымыла уже руки?»

И другой пример: дети играют в магазин. Коля — продавец, Надя — покупатель. Вот у Нади уже полная корзиночка яблок (желудей), груш (шишек), вишен (семян липы). Надя красиво раскладывает покупки на тарелочки и подает кукле и мишке. Заметив это, воспитатель советует Наде: «Надо помыть фрукты, а то у куклы и у мишки животы будут болеть». Воспитатель воспользовалась случаем, чтобы напомнить еще раз правило.

*В процессе воспитания у детей привычек взрослым необходимо быть последовательными и настойчивыми в своих требованиях, систематически упражнять детей в тех или иных действиях.* Если ребенку разрешили то, что еще вчера запрещали, или, потребовав чего-то, тут же об этом забыли, можно не сомневаться, что намерения закрепить привычку останутся безрезультатными.

Воспитателя средней группы очень радует заботливость ее воспитанника Максима: мальчик начинает есть только после того, как убедится, что у всех его соседей есть ложки, подвинет хлеб соседу по столу; на занятиях всегда посмотрит, у каждого ли есть стул, если нет, сам принесет.

Из беседы с отцом Максима выяснилось, что проявлять подобные знаки внимания друг к другу — твердое правило, принятое в семье. Для Максима не делалось скидки на возраст. «Сначала приходилось напоминать: «Что ж ты сел, а Боря стоит, ему есть некуда, подай ему стул». Иногда специально кому-нибудь из членов семьи не положим ложку. Заметит ли? Стал замечать. А теперь эта привычка прочно закрепилась», — рассказывал отец.

А вот другой пример. У Нади добрая бабушка, она очень любит внучку. Стоит Наде заплакать, и добрая бабушка отменяет любой свой запрет, разрешает все, что та ни попросит: и пирожок купит по дороге из детского сада, и ветку с цветущей яблони сломит, хотя еще недавно убеждала девочку, что есть на улице некрасиво, что цветы с яблони срывать не-

льзя — из них яблоки вырастут. Надя уже усвоила, что «слезами горю можно помочь», и пользуется своим открытием. Вот и растет капризной.

В беседе с родителями воспитатель подчеркивает, что только последовательность в требованиях к детям позволяет закрепить у ребенка полезные привычки.

Отец Кости рассказал, что родители приучили мальчика помогать старенькой прабабушке, которая с трудом передвигается: принести ей очки, палочку, справиться, не нужно ли ей что-нибудь подать.

Мать Юли очень довольна тем, что девочка охотно участвует в уборке квартиры. Эту привычку удалось закрепить благодаря общим усилиям родителей, бабушки и бабушки, которые всегда находят для Юли посильные задания.

*Формирование привычек — процесс постепенный, не допускающий «авралов».* И если есть в воспитании пробелы, восполнить их можно также постепенно. Именно поэтому родителям, намеревающимся отдать ребенка в ясли или детский сад, так настойчиво предлагается заранее готовить детей к этому событию, и в первую очередь соотнести круг их умений с теми требованиями, которые будут предъявляться в дошкольном учреждении.

Воспитателю надо познакомиться с родителями еще до прихода ребенка в детский сад, сообщить им о режиме дня, предложить приобщать к нему ребенка. Желательно приблизить и рацион питания, и способ приготовления пищи к тому, который принят в дошкольном учреждении. Следует также приучать ребенка к посильной самостоятельности.

В беседах с родителями воспитатель рассказывает о том, что должен уметь ребенок, чтобы в коллективе сверстников он мог чувствовать себя равным. Посещая семью своих будущих воспитанников, педагог узнает о привычках ребенка, его индивидуальных особенностях. Все это важно, чтобы с приходом в детский сад можно было создать лучшие условия для скорейшего привыкания малыша к новой обстановке.

Для успешного воспитания навыков и привычек необходимо учитывать, кроме общих закономерностей, и *индивидуальные особенности* их формирования. Это не значит, безусловно, что одни дети могут усвоить такие навыки и привычки, которые недоступны другим. Однако нетрудно заметить, что одних детей легче, например, приучить доводить начатое дело до конца, аккуратно складывать игрушки, раскрашивать картинки, не выходя за пределы контура. Другим больше по душе все, что связано с движением, что требует быстроты, ловкости, сноровки. Они охотно участвуют в подвижных играх, физкультурных занятиях и быстро усваивают соответствующие навыки. Зато такие дети с трудом приобщаются к выполнению тех дел, которые требуют терпения, усидчивости. Но есть



дети, которые в равной мере проявляют склонности к занятиям, требующим как усидчивости, так и подвижности; приобретение ими различных навыков и привычек протекает примерно с равной затратой сил.

Чем же объясняются эти различия? Немалую роль здесь играют уклад жизни семьи, ее интересы, профессия старших, семейные традиции.

В семье, где увлекаются спортом, дети рано начинают общаться к гимнастике, лыжам, конькам, плаванию, рано приобретают соответствующие навыки. А в другой — интересы иные...

Вите только четыре года. Но он уже решает задачи в два действия и проявляет немалое усердие и успехи в рисовании гуашью. Не обидно ни маме-художнице, ни папе-математику. Вот только воспитатель детского сада недоволен, что Витя привык «сиднем сидеть» и никак его не расшевелишь: он не хочет ни в салочки поиграть, ни в кошки-мышки. Естественно, таким детям, у которых намечается однобокое развитие, воспитатель должен уделить особое внимание, стараясь вовлечь их в разнообразие занятия и игры, которые помогут восполнить пробелы семейного воспитания.

Различие в быстроте формирования навыков и привычек и избирательной склонности ребенка к приобретению их зависит так же от типа высшей нервной деятельности ребенка, который предопределяет его темперамент: уравновешенный, шустрый, медлительный или робкий. Поэтому у одних детей привычки формируются легче, у других для их образования требуется как от самого ребенка, так и от воспитывающих его взрослых больше усилий. Например, у ребенка уравновешенного или шустрого они закрепляются быстрее, чем у медлительного. Но зато медленное закрепление, требующее большего числа упражнений, ведет порой к большей их прочности. Поэтому навыки медлительного ребенка могут оказаться более устойчивыми, чем у шустрого.

К сожалению, взрослые нередко весьма своеобразно учитывают особенности ребенка. Кому неизвестны «штатные» помощники воспитателя! Это спокойные, уравновешенные дети или шустрые, всегда готовые выполнить любое поручение: позвать к телефону кого-то из взрослых, принести на участок лопатки... Необходимо приобщать к подобным поручениям и других детей, чтобы они учились преодолевать робость или медлительность.

Важные выводы может сделать для себя воспитатель (и поделиться этим с родителями), наблюдая, какие игры и игрушки предпочитает тот или иной ребенок. Шестилетняя Вера с приходом в детский сад сразу направляется в кукольный уголок, наряжает кукол, готовит им пищу; переставлять здесь предметы, посуду она готова хоть целый день. А вот скакать через веревочку не научилась. Зато Ира не появляется ни в куколь-

ном уголке, ни за настольными играми. А если и сядет за мозаику, тут же бросит: то ли от того, что не получается у нее узор, то ли от неусидчивости. Но побегать с вертушкой в руках или попрыгать через веревочку она первая. Таких ребят труднее усадить за стол, но все же надо этого добиваться.

В процессе формирования у ребенка необходимых в данном возрасте навыков и привычек, в том числе и тех, к которым у него нет врожденной расположенности, следует соблюдать осторожность, чувство меры, такт. Нельзя против воли заставлять малыша бегать, прыгать или рассматривать картинки в книжке. В ответ на это могут быть слезы, упрямство, отчужденность; не помогут в таком деле и уговоры. Лучшее средство в достижении положительного результата в воспитании дошкольника — его заинтересованность.

#### ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ — ОТКУДА ОНИ?

С привычками ребенок не рождается. Плохому мы, взрослые, его не учим. Откуда же у детей нежелательные привычки?

Об одной существенной причине уже говорилось выше — это *пример старших*. Вспомним отца, который во время разговора теребил на затылке волосы, и дочку, подражавшую ему. Надо напомнить родителям, что ребенок очень восприимчив как к хорошему, так и к дурному и как важно поэтому не давать повода для образования нежелательных привычек.

*Отсутствие целенаправленного и своевременного воспитания полезных привычек также может открыть путь для нежелательного в поведении ребенка.* Например, если взрослые не требуют от детей, чтобы они не выходили из-за стола, не прожевав и не проглотив пищу, ребята бегут играть с полным ртом.

Сталкиваясь с новыми обязанностями, получая в свое распоряжение новые вещи или попадая в новые условия, ребенок еще не знает, как себя вести; его опыт невелик, привычной формы поведения в этих новых обстоятельствах еще нет. Если взрослые не подскажут, как надо себя вести, и не проследят, чтобы все делалось, как надо, образование привычек будет стихийным. Эту мысль воспитателю важно донести до родителей, иллюстрируя ее на примерах из жизни детского сада и семьи.

Трехлетнему Сереже родители купили набор строительного материала. Отец показал ему, как построить из кирпичиков гараж для маленького автомобиля, как соорудить дом с окнами и дверями. Сереже очень понравилось все, что сделал папа, и мальчик не разбрасывал кирпичики, как часто делают дети его возраста, а сам старательно стал накладывать их один на другой, пока не получилась высокая башня. Потом папа вместе с Сережей аккуратно сложили все кирпичики в короб-

ку, и отец показал сынишке, где она должна лежать. Так Сережа по указанию отца стал бережно обращаться со строительным набором.

Когда Сереже купили лото, мама тоже сразу же определила для него место и первое время следила, чтобы мальчик аккуратно складывал карточки в коробку. Приучить ребенка к этому не стоило большого труда, так как у него уже был опыт бережного отношения к игрушкам.

По соседству с Сережей живет его сверстник Дима. Когда мама Димы заходит к Сережиной маме, она всегда восхищается: «Какой же у вас аккуратный сынок растет! У моего Димы почему-то так не получается. Пойду-ка заставлю его все по местам разложить». Возвратившись, она, действительно, предлагает Диме собрать измятые, по страничкам разрозненные книжки-ширмочки, сложить строительный набор (такой лее, кзис у Сережи, вместе и покупали) и другие игрушки, в которых у Димы недостатка явно не ощущалось. Его коробка из-под набора уже сломана и выброшена. Книжка не складывается, и Дима находит простой выход: сваливает все без разбора в фанерный ящик. Закрепился эта привычка у мальчика, наверное, он так же бы относился и к школьным принадлежностям. Но Диминой маме пока еще не поздно восполнить упущенное в воспитании.

Некоторые дети, не имея опыта взаимоотношений со сверстниками, в детском саду вступают в конфликты, предпочитают разрешать их в драках, по каждому пустяку жалуются воспитателю. Здесь важны согласованные действия воспитателя и родителей, чтобы не допустить образования привычки драться, ябедничать, научить ребенка дружески относиться к сверстникам. Неправы те родители, которые внушают ребенку, что надо уметь «дать сдачу», видя в этом главный способ самоутверждения ребенка. Воспитатель разубеждает сторонников такого метода, на примерах показывает, как у ребенка может сформироваться жестокость.

Маленькому ребенку порой приходится решать большие для него проблемы из области, которую мы, взрослые, именуем моралью. Правда, пока вопросы, над которыми бьется малыш, еще не назовешь в полном смысле моральными проблемами и решаются они в сугубо практическом плане — в поступках ребенка. Но то, что потом из этого вырастает, безусловно, относится именно к этой области. И здесь тоже дело не обходится без привычек.

Вот какая история произошла... Уходя из дома, мама просила детей — пятилетнюю Таню и шестилетнего Сашу — не открывать сервант и не брать конфет, которые были приготовлены для гостей. Сблазн был, однако, слишком велик, особенно для Тани-сладкоежки. Борьба между желанием быть послушной и искушением полакомиться была недолгой. Сначала

Таня съела только одну конфетку, потом убедила себя, что и без двух конфет гостям останется еще немало, а потом... Потом Таня уже не рассуждала, а просто опустошила весь пакетик. А Саша? Он все видел, но к пакету не притронулся и... молчал, не остановил сестренку. Зато как только вошла мама, Саша поспешил сообщить ей о случившемся. Вот тут-то перед мамой возникла проблема: как реагировать в столь сложной ситуации. Ей было неприятно, что дочь нарушила запрет, но не меньше огорчило и поведение сына, в тоне которого она заметила нотки торжества. «Не научился бы наущничать», — подумала мама. Выразив неодобрение Тане, она осудила и поведение Саши, объяснив, что он, как старший, должен был остановить сестру от непослушания.

Многие отрицательные привычки взрослые сами невольно прививают ребенку. Так, например, постоянно пичкают его едой, насильно кормят, причем в таких количествах, которые превышают его потребности. Это нередко ведет к так называемой привычной рвоте, которая может в другой раз появиться при одном только виде пищи.

Некрасивые привычки возникают у детей из-за неудобной одежды, отсутствия носового платка или неудачной прически. Причины, породившие их, устранимы значительно легче, чем вызванные ими и прочно закрепившиеся действия. Поэтому так важно заботливо следить за одеждой ребенка, вовремя подстригать волосы, приучать самого ребенка следить за тем, чтобы у него всегда с собой был носовой платок.

Правильные взаимоотношения с детьми, построенные на взаимном уважении и доверии, — залог успеха в воспитании ребенка, в том числе и в воспитании полезных привычек. Чрезмерная строгость порождает у детей привычку скрывать свои мысли и чувства, а излишняя опека лишает самостоятельности, ограничивает возможность приобретения многих навыков и полезных привычек, доступных их сверстникам.

#### **КАК ИЗБАВИТЬ РЕБЕНКА ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ?**

Привычки отличаются большой устойчивостью. В этом их ценность (если речь идет о полезных) и в то же время именно этим свойством определяют трудности, когда надо избавиться от нежелательной. К. Д. Ушинский писал по этому поводу: «Если бы для искоренения вредной привычки достаточно было одновременного, хотя самого энергического усилия над собой, тогда нетрудно было бы от нее избавиться... Но в том-то и беда, что привычка, установляясь понемногу и в течение времени, искореняется точно так же понемногу и после продолжительной борьбы с нею.

Сознание наше и наша воля должны постоянно стоять на страже против дурной привычки, которая, залегши в нашей

нервной системе, подкарауливает всякую минуту слабости или забвения, чтобы ею воспользоваться»<sup>1</sup>.

*Если у ребенка укоренилась нежелательная привычка, то прежде всего надо найти и постараться устранить ту причину, которая ее обусловила.* «При искоренении привычки, — писал К. Д. Ушинский, — следует вникнуть, отчего эта привычка произошла, и действовать против причины, а не против последствий»<sup>2</sup>.

Вспоминается такой случай. Среднюю группу детского сада посещала девочка, которая имела привычку в момент волнения, будь то радость или огорчение, сжимать левой рукой кисть правой руки и одновременно подносить руки к лицу. Это была, безусловно, нервная девочка. Трудно сказать, каким образом возникла необычная привычка, но, как всегда у нервных детей, она быстро закрепились. Воспитатель старалась в такие минуты переключить девочку на какое-нибудь интересное занятие. Но и само обращение к ней взрослого вызывало у девочки волнение. Посоветовали матери обратиться к врачу. Однако она решила действовать по-своему: строго-настрого приказала дочери прекратить подобные действия. Запрет, увы, не помог. Тогда мать стала бить девочку по рукам при повторении привычного жеста. В результате ребенок замкнулся, а привычка не только не исчезла, но еще более укоренилась. Боясь наказания, девочка не хотела уходить из детского сада. Только настойчивое требование воспитателя заставило мать обратиться к врачу. Укрепление нервной системы, которое по его рекомендации стала проводить мать, ласка и внимание со стороны родителей и воспитателя и развитие интересов помогли ребенку в течение года избавиться от этой привычки.

Одно из средств перевоспитания вредной привычки — замещение ее полезной. Малыш не знает, чем заняться. Надо приучать его находить себе дело, развивать интересы, дать ему возможность почувствовать радость достижений в овладении тем или иным умением.

Ребенок мусорит в помещении, на улице: бросает на пол бумажки от конфет, отгрызки яблока, обрезки бумаги — приучайте его на улице использовать урну, укажите, как поступать в таких случаях дома. На первых порах не обойтись без напоминаний. Не менее важно, чтобы остальные члены семьи служили образцом в этом отношении, нужная привычка вскоре закрепится.

Выше уже отмечалось, что искоренение нежелательного — процесс постепенный, нередко более трудный и продолжительный, чем образование новой привычки. На первых порах надо помогать ребенку воздерживаться от нежелательного: на-

<sup>1</sup> Ушинский К. Д. Избр. пед. соч. М., 1953, т. 1, с. 541.

<sup>2</sup> Там же, с. 551.

поминать, отвлекать, переключать внимание. Это поможет ему забыть нехорошую привычку.

*Итак, осуждение вредных привычек, устранение причин, порождающих и укрепляющих их, и замещение положительными — вот основные пути, ведущие к искоренению нежелательного в поведении ребенка.*

В тех случаях, когда малыш поступает в соответствии с требованиями взрослых вопреки своей привычке, он нуждается в одобрении. Если он стремится исправиться, его усилия надо поддержать добрым словом. Такое поощрение вызовет ещё большее старание и породит уверенность в своих силах. Однако поощрение не предполагает вознаграждения ребенка за то, что он поступил так, как требуют правила («Вот тебе конфетка!»). Это порождает нехорошую черту характера — торгашество.

Если ребенок не выполняет указаний, оставляет их без внимания, не проявляет даже попыток противостоять своей прежней привычке, он заслуживает порицания. Дети обычно очень чутко реагируют на изменение отношения старших и стараются вернуть их расположение, заслужить одобрение. Когда это не помогает, в исключительных случаях, приходится прибегать к наказанию. Но надо всегда помнить, что увлечение наказаниями отдаляет ребенка от родителей, порождает у него чувство отчужденности, жестокость. Запуганный наказаниями, малыш нередко продолжает делать недозволенное тайно. Ребенок нервничает, раздражается, а это в свою очередь благоприятная почва для образования нежелательных привычек. Опираясь на то положительное, что уже воспитано у ребенка, на его любовь и привязанность к воспитателю, родным и близким, стремление пользоваться их расположением, можно достичь гораздо большего в воспитании навыков и привычек, чем с помощью даже самых разумных наказаний.

Коля играет, сидя на коленях. Воспитатель стремится отучить его от вредной привычки. Но он не обращает внимания ни на замечания педагога, ни на бабушкины просьбы. Строит ли Коля гараж из песка на участке, прячется ли за кустиком от водящего, играя в прятки, или возит вагончики по железной дороге — все это он делает, опустившись на колени. Однажды в сырую погоду, когда Коля особенно сильно испачкал свои брюки, воспитатель, указав на результат его непослушания, попросила няню постирать их. И вот Коле оказалось не в чем идти на вторую прогулку. В этот день как раз была намечена экскурсия в парк. Но брюки не высохли, и пришлось Коле остаться в группе с няней. По возвращении дети делились впечатлениями о катании на каруселях, на качелях, и это, безусловно, произвело большое впечатление на мальчика. Уже на следующий день воспитатель с удовольствием заметила, что Коля, став на колени, тут же поднимается, отряхи-

вает брюки. Ежедневно в конце дня стали отмечать состояние одежды каждого ребенка и одобрительно отзываться о том, что и у Коли теперь брюки чистые.

По отношению к маленьким детям, до двух лет, вообще нецелесообразно прибегать к наказаниям. Ведь само-то непослушание малыша вызывается не столько нежеланием, сколько незнанием, как надо поступить в том или ином случае, неумением оценить, «что такое хорошо или что такое плохо», слабым развитием произвольного поведения, его импульсивностью, непосредственностью.

Часто взрослые пожинают плоды своих упущений в воспитании ребенка, когда он становится школьником: в ранце «жеванные» тетради, возвращается из школы с перемазанными чернилами руками и одеждой, в классе вертится за партой, плохо выполняет обязанности дежурного. *Поэтому очень важно своевременно воспитывать у детей полезные и доступные навыки и привычки.*

#### ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ

Во время болезни, а иногда и в предшествующий заболеванию период меняется поведение ребенка: ухудшается общее состояние, ребенок плохо ест, отказывается от выполнения привычных действий. Особенно часто отмечается нарушение привычек у детей раннего возраста. Двух-, трехлетние дети, приученные к опрятности, могут проснуться мокрыми, или умеющие самостоятельно есть вдруг требуют, чтобы их покормили.

Пятилетняя Таня проснулась в плохом настроении. Всегда такая шустрая, она с трудом поднялась, села в кроватке, не одевается. Мама напоминает ей, что надо торопиться в детский сад. Таня хнычет, просит, чтобы мама одела ее. Та недоумевает, отчего вдруг дочка раскапризничалась. Но времени для рассуждений совсем мало, мама начинает одевать дочку и замечает, что у нее жар. Оказывается, необычное поведение девочки вызвано недомоганием.

Возврат к старым привычкам, которые, казалось бы, давно забыты ребенком, объясняется тем, что условные связи, образующиеся в коре головного мозга при закреплении привычки, не разрушаются в процессе переучивания ребенка, а только угасают. Болезнь изменяет функциональное состояние коры головного мозга, в результате чего новые условные связи могут затормаживаться, а старые восстанавливаться. *Неожиданная утрата ребенком уже упрочившихся привычек может быть сигналом заболевания.*

Во время болезни ребенок нуждается в щадящем режиме, но не следует отказываться от режима совсем. Больной ребенок не должен, например, оставаться неумытым. Если состояние не позволяет ребенку встать, он может умыться, сидя в

кровати, над тазиком. После выздоровления надо обратить внимание на восстановление тех привычек, которые не соблюдались в период болезни.

Однако болезнь не только тормозит укрепление порой с трудом приобретенных привычек, но и может порождать нежелательные. Поэтому делать скидки на болезнь и не выполнять то, к чему ребенок приучен, надо очень осторожно.

Иногда за вредные привычки принимаются симптомы болезни. Например, подергивания головой могут быть не только следствием неудачной прически, но и симптомом заболевания хореей. Если нет видимых причин для подобных движений, надо показать ребенка врачу.





## ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ — ПЕРВЫЕ УСПЕХИ В ОВЛАДЕНИИ НАВЫКАМИ И ПРИВЫЧКАМИ

Выше шла речь о том, что у новорожденного еще нет привычек. У него нет и ничего такого, что хоть в самой малой степени могло бы предопределить, какими они будут потом. Но уже с конца первого месяца жизни у ребенка образуются условные рефлексы. Это значит, что малыш готов воспринимать уроки близких. Он уже усвоил, с какой целью его кладут у груди, и начинает наперед чмокать губками — делать сосательные движения. А вскоре появляются первые «всходы» посеянного взрослыми: один младенец во всех отношениях молодец. Ест активно, весел, бодр, ночь напролет спит и вес хорошо набирает. А другой уже превратился в настоящего тирана: громким настойчивым криком требует, чтобы его постоянно держали на руках, засыпает только при укачивании, ночью несколько раз просыпается, плачет и успокаивается лишь тогда, когда, его на руках носят по комнате.

Дурной характер от рождения? Вовсе нет! Это первые нежелательные привычки: причина их — неправильное поведение близких. Ребенку всего несколько месяцев, а его уже надо перевоспитывать! Ведь родителям не удастся все время держать малыша на руках, да и поза эта не способствует правильному физическому развитию. Находясь постоянно на руках, ребенок недостаточно двигается, отстает в развитии движений.

Отучить малыша от нежелательных привычек нелегко: он плачет, капризничает, отказывается поступать по-другому, родители нервничают. Поэтому лучше своевременно позаботиться о том, чтобы ребенок воспитывался правильно.

### ПРИВЫЧКА К «ОПРЕДЕЛЕННОМУ ЧАСУ»

Воспитание полезных привычек начинают с приучения ребенка к режиму, к определенному распорядку дня, или, как говорил А. С. Макаренко, с привычки к «определенному часу».

«Программа воспитания в детском саду» рекомендует режимы дня для детей различных возрастных групп, разработанные на основе научных данных. Выполнение режима позволяет удовлетворить физиологические потребности ребенка в не-

обходимой ему продолжительности сна, бодрствования, в количестве кормлений и интервалах между ними, рационально чередовать отдых и активную деятельность ребенка, предотвратить переутомление.

Однако этим не исчерпывается значение режима. Твердый распорядок дня оказывает большое организующее влияние на все поведение ребенка. «...В каждой семье должен существовать такой порядок, чтобы малейшее нарушение режима было обязательно отмечено, — советовал А. С. Макаренко. — Это нужно делать с самого малого возраста ребенка, и чем родители строже будут следить за выполнением режима, тем все меньше будет нарушений и тем реже впоследствии придется прибегать к наказаниям»<sup>1</sup>.

Согласно учению И. П. Павлова, при соблюдении режима дня образуются условные рефлексы на время, которые позволяют организму как бы заранее подготовиться к той или иной деятельности. Если ребенок ест всегда в одно и то же время, то к привычному часу усиливается отделение пищеварительных соков и возникает чувство голода. Сон также наступает быстрее, если ребенка укладывают в одни и те же часы. Вследствие возникающей в определенное время готовности есть, спать или играть предложения родителей принимаются ребенком как должное, без капризов.

Соблюдение режима дня создает у самых маленьких ощущение благополучия, комфорта, помогает старшим усвоить многие правила поведения, регулярное выполнение которых становится для них естественной необходимостью. Малыша не приходится уговаривать мыть руки перед едой, ложиться спать после обеда — все это для него привычное дело.

В беседе с родителями воспитатель раскрывает значение режима дня, рассказывает, каким должен быть для ребенка режим дня дома. Подчеркивает, что, если день малыша строится в зависимости лишь от его желаний, это открывает путь к непослушанию, капризам, детским «не хочу», «не буду», которые столько огорчений доставляют и детям, и родителям.

Маленький ребенок в большинстве случаев не может определить, чем вызвано его ощущение дискомфорта. Голоден ли он, утомился или, напротив, ему наскучила бездеятельность — обо всем этом он сообщает плачем. Ребенок переутомился, а родители принимают его беспокойство за желание есть. Он отказывается, еще сильнее плачет. «Если он устал, то должен сам заснуть», — рассуждают некоторые родители. Но в том-то и дело, что переутомившийся ребенок возбужден, отчего не может заснуть, капризничает. При отсутствии твердого распорядка дня часто наблюдается сокращение дневного сна, в особенности это относится к детям до полутора лет. Приучать ребен-

<sup>1</sup> Макаренко А. С. Избр. пед. соч. М., 1977, т. 2, с. 28.

ка к режиму дня начинают с того, что его кормят в определенные часы. Уже в родильном доме детей кормят через известные промежутки времени, через каждые 3 часа. Такого режима придерживаются до двух с половиной — трех месяцев, соблюдая шестичасовой интервал ночью: от 24 часов до 6 часов утра. Детям, родившимся с большим весом, в родильном доме назначают режим кормления с интервалами в 3,5 часа. Этому режиму придерживаются и дальше.

К концу первого месяца ребенок просыпается ко времени кормления. Если малыш плачет до наступления времени кормления, это не значит, что он голоден и надо спешить накормить его. Есть много способов успокоить младенца: повернуть на бочок, поговорить с ним, потормозить, дать немного воды, если необходимо, переодеть. А беспорядочные кормления не только затрудняют образование ритма в приемах пищи, но и формируют привычку плачем добиваться желаемого.

На первом месяце жизни у детей еще нет четкого разграничения между сном и бодрствованием. Первые три-четыре недели малыш почти все время спит. С конца первого — начала второго месяца имеются необходимые предпосылки для образования ритма в чередовании сна и бодрствования: первоначально мало дифференцированные состояния сна и бодрствования становятся более выраженными, сон глубже, благодаря развитию зрения и слуха формируется спокойное бодрствование. Теперь пора приучать детей не только есть, но и спать, и бодрствовать в определенные часы.

На втором месяце жизни у ребенка сначала под влиянием естественных различий в окружающем устанавливается суточный ритм в смене сна и бодрствования. Для его образования днем естественные факторы отсутствуют. Укладывание ребенка в определенные часы, создание условий для спокойного сна, а в часы бодрствования — для активности ребенка приводят к созданию нужного ритма в дневное время.

Ребенок быстро засыпает и глубоко спит, если он во время бодрствования был активен, в противном случае у него не возникает потребности в отдыхе.

Важно наладить правильную последовательность в чередовании сна, кормления, бодрствования. У детей первого года жизни после кормления возбудимость пищевого центра понижается, а активность зрительного, слухового, двигательного анализаторов возрастает. Благодаря этому именно после кормления создаются наиболее благоприятные условия для активной деятельности. Довольно широко распространенное мнение о том, что ребенок будто бы должен спать сразу после кормления, глубоко ошибочно. Малыш сыт, и поэтому он спокоен, настроение у него радостное, он активен. Наигравшись, он устает и поэтому быстро засыпает и крепко спит, а выспавшись, охотно ест.

Но такая последовательность не устанавливается сама собой. Ребенка надо приучать к ней. После кормления развернуть, освобождая ручки и ножки, показать погремушку, погреть ею, вызвать слежение за ее перемещением, ласково поговорить с малышом, всячески стараясь, чтобы он не заснул. Уже через несколько дней дети привыкают бодрствовать после еды. А к двум с половиной месяцам полностью осваивают режим: просыпаются ко времени кормления, после еды пребывают в хорошем расположении духа, пристально рассматривают подвешенную игрушку и очень мило улыбаются в ответ на заигрывание с ними взрослого.

По мере того как ребенок становится старше, возрастает работоспособность нервной системы. Благодаря этому увеличивается продолжительность бодрствования. Возрастает также количество съедаемой в один прием пищи, а поэтому и интервалы между кормлениями увеличиваются. Все это ведет к необходимости менять режим дня.

На протяжении первого года жизни режим дня ребенка изменяется трижды: в два с половиной — три месяца, в пять-шесть месяцев и в девять-десять. Но это не значит, что каждый раз приходится заново приучать ребенка к режиму дня. Поскольку последовательность в смене сна, бодрствования и кормления остается прежней, а изменения в продолжительности сна, бодрствования и интервалах между кормлениями соответствуют возрастным физиологическим особенностям организма, привыкание к новому режиму проходит безболезненно. Ниже (табл. 1) указано число кормлений, продолжительность сна и бодрствования для детей первого года жизни.

Таблица I

Возраст	Число кормлений	Интервалы между кормлениями (в час.)
	7	3
	6	3,5
С 5—6 до 9—10 месяцев . . . . .	5	4
С 9—10 месяцев до 1 года . . . . .	4-5	4
Возраст	Продолжительность каждого бодрствования (в час.)	Сколько раз в день спит
	1—1,5	3—4
	1,5—2	3-4
	2-2,5	3
С 9—10 месяцев до 1 года . . . . .	2,5-4	2

Продолжение табл.

Возраст	Длительность одного дневного сна (в час.)	Общая продолжительность сна в сутки (в час.)
С 3 до 5—6 месяцев	1,5-2 1,5-2	16,5-18 16,5
С 9—10 месяцев до 1 года	1,5-2 1,5-2,5	14,5-15,5 14,5

Таблица 2

Примерный режим дня для детей первого года жизни

Чередование режимных процессов	Возраст			
	до 3 месяцев	с 3 до 6 месяцев	с 6 до 9 месяцев	с 9 до 12 месяцев
Пробуждение	6 ч	6 ч	6 ч	6 ч 30 мин— 8 ч
Туалет, кормление	6 ч	6 ч	6 ч	7 ч
Бодрствование	6--7 ч	6--7 ч 30 мин	6--8 ч	6 ч 30 мин — 9 ч
Сон	7--9 ч	7 ч 30 мин— 9 ч 30 мин	8--10 ч	9 ч—11ч 30 мин
Кормление	9 ч	9 ч 30 мин	10 ч	11 ч 30 мин
Бодрствование	9--10 ч	9 ч 30 мин— 11ч	10--12 ч	11 ч 30 мин — 14 ч 30 мин
Сон	10--12 ч	11—13 ч	12--14 ч	14 ч 30 мин — 16 ч 30 мин
Кормление	12 ч	13 ч	14 ч	16 ч 30 мин
Бодрствование	12 -13 ч	13—14 ч 30 мин	14--16 ч	16 ч 30 мин — 19 ч 30 мин
Сон	13--15 ч	14 ч 30 мин— 16 ч 30 мин	16--18 ч	— 19 ч 30 мин
Кормление	15 ч	16 ч 30 мин	18 ч	—
Бодрствование	15—1 ч	16 ч 30 мин— 18 ч	18--20 ч	—
Сон	16 -18 ч	18—19 ч 30 мин	20 ч	19 ч
Купание	18 ч	19 ч 30 мин	—	—
Кормление	18 ч 30 мин.	20 ч	—	—
Сон	19—6 ч	20 ч 30 мин— 21 ч	20--6 ч	20—6 ч 30 мин
Кормление	21 -24 ч	23 ч 30 мин	22 ч	22 ч 30 мин

В режиме дня надо отвести время для проведения закаливания<sup>1</sup> детей. Специальные закаливающие процедуры — обливание, обливание — повышают сопротивляемость организма ребенка к простудным заболеваниям, и, кроме того, регулярное их проведение обеспечивает воспитание привычки к приему этих процедур.

## УГОЛОК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### О РЕЖИМЕ ДНЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

#### Часы кормления ребенка

До 2,5–3 мес — 6; 9; 12; 15; 18; 21; 24.

От 2,5–3 до 5–6 мес — 6; 9.30; 13; 16.30; 20; 23.30.

От 5–6 до 9–10 мес. — 6; 10; 14; 18; 22.

От 9–10 мес. до 1 года — 7; 11.30; 16.30; 19.30; 22.30.

#### Объем одной порции пищи

Для детей с 6 мес: каша — 150,0 г; овощное пюре — 100,0 г; сок фруктовый (или овощной) — 30,0 мл; творог — 30,0 г.

Для детей с 7,5 мес. до 1 года: помимо получаемых блюд, в питание детей вводятся: мясное пюре — 30,0 г; суп — 20,0 мл; хлеб — 10,0 г.

#### Время бодрствования малыша

До 2,5–3 мес: с 6 до 7 час; с 9 до 10 час; с 12 до 13 час; с 15 до 16 час; с 18 до 19 час

От 2,5–3 до 5–6 мес: с 6 до 7.30 час; с 9.30 до 11 час; с 13 до 14.30 час; с 16.30 до 18 час; с 19.30 до 20.30 час.

От 5–6 до 9–10 мес: с 6 до 8 час; с 10 до 12 час; с 14 до 16 час; с 18 до 20 час.

От 9–10 мес. до 1 года: с 6.30 до 9 час; с 11.30 до 14.30 час; с 16.30 до 19.30 час

#### В какое время ребенок спит

До 2,5–3 мес: с 7 до 9 час; с 10 до 12 час; с 13 до 15 час; с 16 до 18 час; с 19 до 6 час

От 2,5–3 мес. до 5–6 мес: с 7.30 до 9.30 час; с 11 до 13 час; с 14.30 до 16.30 час; с 18 до 19 час; с 20.30 до 6 час

От 5–6 до 9–10 мес: с 8 до 10 час; с 12 до 14 час; с 16 до 18 час; с 20 до 6 час.

От 9–10 мес. до 1 года: с 9 до 11.30 час; с 14.30 час до 16.30 час; с 20 до 6.30 час.

<sup>1</sup> О закаливании см. на с. 67.

## Одежда для сна

### В помещении

**До 1,5—2 мес:** надеть распашонку, кофточку, между ног проложить подгузник (свернутую треугольником пеленку) и свободно, не затягивая, завернуть с ручками в легкую, а сверху в байковую пеленку. Между пеленками положить клеенку.

**От 1,5—2 мес. до 1 года:** ребенка заворачивают в пеленки только до пояса. Сверху накрывают байковым одеялом. Надевать длинную рубашку не следует, так как ее трудно менять, не тревожа ребенка. Вместо пеленок ребенка можно укладывать в ползунках.

На улице (если температура воздуха не ниже  $-10-15^{\circ}$ )

Зимой удобен стеганый ватный спальник с капюшоном. Ребенка заворачивают в две пеленки (легкую и байковую), а затем в байковое одеяло. На голову надевают косынку, вязаную шерстяную шапочку и укладывают в спальник. При его отсутствии заворачивают в ватное одеяло. Углом одеяла прикрывают голову, оставляя лицо открытым.

**Следите за тем, чтобы ребенок был одет в соответствии с температурой воздуха! Не допускайте перегревания и переохлаждения ребенка!**

## О купании малыша

**До 6 месяцев** ребенка купают ежедневно. Во втором полугодии его можно купать через день. Один раз в 4—3 дня ребенка купают с мылом. Температура воды  $37^{\circ}$  в первом и  $34-35^{\circ}$  во втором полугодии. Температура воздуха в комнате  $22^{\circ}$ .

Все необходимое надо приготовить заранее, купать спокойно, без суеты, весело разговаривая с ребенком. На дно ванночки постелить пеленку; воды налить столько, чтобы она покрывала тело ребенка до плеч. Опускать ребенка в ванночку надо осторожно, подложив левую руку под спинку и головку ребенка. Удобны для купания детей первых месяцев жизни выпускаемые промышленностью специальные подставки. Правой рукой, одетой в мягкую поролоновую варежку, обмывать тело малыша.

**С 8 месяцев**, если ребенок уже научился садиться, он может купаться сидя. Эта процедура станет для малыша особенно приятной, если ему дадут в ванну плавающую игрушку (пластмассовую, резиновую).

Продолжительность купания от первого полугодия ко второму возрастает от 5 до 7—10 минут. Купание заканчивается обливанием заранее подготовленной для этого в кувшине или другом сосуде водой, которая должна быть на  $1-2^{\circ}$  ниже температуры воды при купании. Ребенка поворачивают вниз животиком и льют воду на спинку.

### Следите, чтобы вода не залилась ребенку в уши!

После купания ребенка заворачивают в простыню, обсушивают и смазывают складки простерилизованным подсолнечным или вазелиновым маслом.

Купать детей надо до кормления, лучше в вечерние часы.

## ПЕРВЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Может показаться парадоксальным такое сочетание: беспомощность младенца и воспитание самостоятельности. Речь идет о началах самостоятельности, которым предстоит развиться благодаря разумному воспитанию ребенка.

Очень важно своевременно приучить малыша во время бодрствования какое-то время *обходиться без участия взрослых*. Настроение маленького ребенка, особенно в первые месяцы жизни, неустойчиво. Только что он безоблачно улыбался, и вот уже личико его исказила гримаса плача. «Что же делать?» — думает взрослый. Первое душевное движение — взять ребенка на руки. Это, действительно, успокаивает его. Но это средство, особенно если им злоупотреблять, вскоре показывает свою оборотную сторону: малыш совсем не хочет лежать в кроватке, громким плачем требует, чтобы его взяли на руки. Надо постепенно отучать его от такого способа, используя другие средства: занять игрушкой, положить в манеж, повернуть на животик.

Наш совет не означает, естественно, что детей вовсе не надо брать на руки. Напротив, время от времени ребенка необходимо держать на руках, придав вертикальное положение и придерживая за спинку. В первые месяцы это важно для развития зрительного восприятия и навыка держания головки, а в дальнейшем для знакомства с окружающим. Но брать ребенка на руки следует только тогда, когда он спокоен.

Чтобы малыш с пользой для развития бодрствовал, надо удовлетворить его потребность в познании, его пробуждающуюся любознательность. Для этого уже с конца первого — начала второго месяца полезно подвесить над кроваткой игрушку так, чтобы она находилась над грудью ребенка на высоте 60 — 70 см. Вследствие физиологической дальновзоркости, присущей детям этого возраста, более низко подвешенную игрушку ребенок видит хуже. Время от времени игрушку полезно привести в движение по горизонтали, чтобы поддержать внимание к ней ребенка. Рассматривая игрушку, младенец не только занимает себя, но и учится видеть. Развивается его зрительное восприятие. Вскоре у него появляется способность запоминать. Теперь новая игрушка для него становится более привлекательной, на ней младенец продолжительнее задерживает свой взор.

С двух с половиной — трех месяцев, кроме подвешенной высоко игрушки, предназначенной для рассматривания, нужно повесить игрушку пониже, на такой высоте, чтобы ребенок, размахивая ручками, мог прикасаться к ней. Это важно для развития в дальнейшем *навыка произвольного хватания*.

Уже к четырем месяцам дети не только подолгу рассматривают игрушку, радуясь и произнося много звуков, но и начи-



нают протягивать к ней руки. Теперь надо подобрать игрушки, за которые малышу удобно ухватиться. Повесить их следует несколько выше, чтобы вызвать у ребенка стремление потянуться, скажем, к погремушке, но с таким расчетом, чтобы усилия его были вознаграждены. Малыш протягивает ручонки и, ухватившись за кольцо с шариками или за ручку погремушки, весело раскачивает ее. Мелодичный перезвон радует младенца. От наслаждения он улыбается и гулением отвечает на звуки игрушки. Так подолгу развлекает он себя, не требуя присутствия взрослых, вместе с тем приобретает умение брать и удерживать игрушку.

К пяти месяцам малыш свободно берет игрушку, которую протягивает ему взрослый, а к шести может сам взять в ручки предмет, лежащий поблизости. Он рассматривает, берет в рот. Что же, познавать, так всесторонне! К этому времени игрушки уже не надо подвешивать.

Овладение навыком произвольного хватания является важнейшим моментом в развитии ребенка. Именно с этого навыка начинается практическое знакомство с предметами, освоение различных с ними действий, имеющее решающее значение для умственного развития ребенка.

В шесть-семь месяцев, лежа на животе, малыш с удовольствием вытаскивает шарики и колечки из ведерка, а затем вкладывает их обратно, сначала под руководством взрослого, а вскоре самостоятельно. Чуть позднее, подражая взрослому, открывает и закрывает матрешку. Правда, иногда случается, что он прикладывает половинки не той стороной, которой надо. Но это не беда! В конечном счете он достигает нужного результата. Неловкими движениями старается он надеть шляпку деревянного грибка на ножку, накладывает кубик на кубик, нанизывает колечки на палочку. За такими занятиями ребенок может подолгу обходиться без взрослого. Так укрепляется привычка быть самостоятельным, не требовать поминутного вмешательства старших.

#### О РАЗВИТИИ ДВИЖЕНИИ

На первом году жизни ребенок овладевает многими навыками, связанными с перемещением тела в пространстве: к четырем месяцам поворачивается на бок, к пяти — на живот; в шесть месяцев может поворачиваться с живота на спину, а семи-восемью начинает ползать. К восьми месяцам он самостоятельно садится, встает, опускается; к девяти начинает переступать, придерживаясь за опору: за стол, стул, переходя от одного предмета к другому. В то же время он продолжает много ползать. В десять месяцев он может стоять самостоятельно. К году дети, как правило, делают первые самостоятельные шаги. Так, ребенок овладевает движениями лишь в том случае,

когда созданы необходимые для этого условия. Если большую часть времени он проводит в кроватке, его не учат ползать, не стимулируют двигательную активность: сажают в подушках или у другой опоры еще до того, как он научится садиться сам, — овладение движениями может идти с опозданием.

Имеет ли значение запоздалое развитие движений? Безусловно, имеет, так как общая двигательная активность и способность ребенка к перемещению в пространстве тесно связаны и с состоянием его здоровья, и с его психическим развитием. В самом деле, чем больше ребенок передвигается, тем с большим количеством предметов он сталкивается, расширяется его ориентировка в окружающем, накапливаются впечатления и знания о свойствах предметов; это основа его умственного развития. Если малыш может подползти и взять приглянувшуюся игрушку или встать, чтобы достать ее с барьера, он меньше зависим от взрослого, реже плачет, чаще радуется.

Что же необходимо для своевременного формирования у детей движений? По отношению к самому маленькому ребенку — создание условий, благоприятствующих формированию того или иного навыка. Так, трех-, четырехнедельного младенца полезно класть на несколько минут на животик перед кормлением и перед сном. Это способствует овладению навыком удерживания головки. По мере того как ребенок становится старше, он может на животе лежать более продолжительное время и постепенно привыкает во время бодрствования находиться в такой позе.

Поворачиваться со спинки на животик и подползать ребенку легче, если он лежит не на матрасе, а на чем-то более твердом, в манеже или в кроватке, приспособленной под манеж (для этого матрац заменяют листом фанеры, обернутым фланелью). Если же сам малыш не делает попытки повернуться на бочок (между четырьмя и пятью месяцами), ему надо помочь: показывая игрушку и отводя ее в сторону, побуждать повернуться на бочок, а затем на животик. Если этого окажется недостаточно, слегка потянуть за ручку и помочь закинуть ножку за ножку. Шестимесячного ребенка надо стимулировать к ползанию: поставить перед ним игрушку, и если он сам не попытается ползти, слегка подтолкнуть ладонью, приставленной к его ступням.

В семь-восемь месяцев малышу надо предоставить возможность свободно ползать на специально отведенной (и утепленной!) части пола. И еще раз несколько слов предостережения: *нельзя сажать ребенка, еще не умеющего самостоятельно садиться*. Детям обычно нравится такая поза, и главным образом тем из них, кто не приучен, лежать на животе, так как в таком положении удобнее, чем лежать на спине, наблюдать окружающее. Если в группе есть дети, которых дома приучили бодрствовать сидя, педагог принимает все меры, чтобы воспол-

нить недостатки воспитания: помешает на время бодрствования в манеж и побуждает к ползанию, переползанию через специальное бревно и т. п.

Развитию двигательных навыков у детей первого года жизни способствуют массаж и гимнастика.

#### НАЧАЛО ОПРЯТНОСТИ

В конце первого года, с семи-восьми месяцев (но не раньше чем ребенок научится садиться и устойчиво сидеть!), пора формировать у него привычку к опрятности.

Сначала приучают контролировать функции кишечника: сажают на горшок, когда, по наблюдениям взрослых, он нуждается в этом. Не беда, если не всегда будет результат. Гораздо опаснее вызвать у малыша боязнь этой процедуры, поэтому не следует ее слишком затягивать. При этом нельзя оставлять ребенка одного. Надо исключить также возможность неприятных ребенку ощущений оттого, что холоден или неудобен горшок (большой или, напротив, мал).

Если у ребенка появляется боязнь горшка (из-за указанных выше причин или из-за запоров, причиняющих ему боль), может задерживаться действие кишечника, что вредно для здоровья. В этом случае надо обязательно посоветоваться с врачом.

Для того чтобы приучить ребенка к опрятности, необходимо соблюдать осторожность, у взрослых должен быть спокойный, ласковый тон. Но ни в коем случае нельзя развлекать ребенка, когда он сидит на горшке, давать ему игрушки, словом, превращать эту процедуру в игру. Это надолго задержало бы образование желаемой привычки. Позднее у ребенка появляется способность контролировать позывы и к мочеиспусканию.

Мочевой пузырь новорожденного опорожняется очень часто. Поэтому нет необходимости и даже вредно всякий раз переодевать его: он охлаждается, нарушается сон. Достаточно поменять пеленки перед кормлением и минут через 15—20 после этого процесса.

Ребенок растет, укрепляется мускулатура мочевого пузыря. Во втором полугодии он может оставаться сухим в течение двух часов. Теперь надо сажать его на горшок примерно через каждые 2 часа (днем). Слишком ранние попытки приучить ребенка к опрятности физиологически не оправданы и лишь причиняют беспокойство ребенку и матери.

Некоторые мамы делятся опытом, как им удалось приучить ребенка четырех-пяти месяцев подолгу оставаться сухим. Однако это результат наблюдательности взрослых, но никак не успехи малыша, еще не способного осуществлять контроль за своими отправлениями.

Трудно бывает с детьми, которые подолгу лежат в мокрых пеленках. Ощущение сырости становится для них обычным,

поэтому привычка проситься на горшок образуется медленнее, чем у тех детей, за которыми хорошо ухаживают.

Дети, которые днем просыпаются, часто еще просыпаются мокрыми после ночного сна. Неудивительно: сон их продолжителен, а мышцы мочевого пузыря еще недостаточно окрепли. Не следует будить ребенка ночью, чтобы посадить его на горшок. Этим не только нарушается сон малыша, но и вырабатывается привычка к опорожнению мочевого пузыря ночью. Если малыша в течение дня приучают к опрятности, этого обычно достаточно, чтобы он постепенно привык и ночью оставаться сухим.

Более или менее регулярно дети начинают проситься к полутора годам, хотя и после этого еще нередки нарушения.

#### НАВЫКИ И ПРИВЫЧКИ, СВЯЗАННЫЕ С ПРИЕМОМ ПИЩИ

В течение первого года жизни ребенок овладевает многими привычками, связанными с приемом пищи. Нередко можно наблюдать, к сожалению, как из-за неправильного кормления у ребенка снижается аппетит. Он принимает пищу только через рожок, отказывается есть овощное пюре или другое, необходимое ему блюдо. Между тем, *если с самого начала детей кормят правильно, вовремя приучают к различной по вкусовым качествам и консистенции пище, а также привлекают их к активному поведению во время кормления, трудностей, как правило, не возникает.*

Пока ребенок совсем мал, все как будто идет хорошо, особенно если он вскармливается грудью. В пять-шесть месяцев врач обычно назначает прикорм — каши или овощное пюре. Новы малышу не только блюда, но и сам способ кормления — с ложки. В первые дни достаточно двух-трех ложек в начале кормления, пока он еще голоден, затем докармливают привычной едой. В последующие дни количество новой пищи постепенно увеличивают и доводят до полной нормы. Все эти правила надо обязательно учитывать, иначе у ребенка, особенно если его заставляют съедать сразу полный объем новой пищи, появится нелюбимое блюдо. С семи-, восьмимесячного возраста ребенок *может научиться пить из чашки, слегка придерживая ее.* Если до того использовалась бутылочка, теперь самое время распрощаться с ней.

Иной раз маме или бабушке кажется удобнее покормить малыша из бутылочки. Быстро и аккуратно! Надо убедить родителей не поддаваться такому соблазну и подумать о последствиях, которые ожидают их, если они пойдут по этому пути. Привыкнув исключительно к жидкой пище (другую через рожок дать невозможно), ребенок долго не может есть густую и твердую. Если в рот попадает малейший комочек, он давит-

ся, возникают позывы к рвоте. В результате малыш недополучает многое из того, что необходимо для его роста. Кроме того, задерживается формирование навыка жевания. Все это наносит ущерб физическому развитию ребенка, задерживает рост зубов, развитие мускулатуры лица. Много усилий и терпения потребуется от родителей, чтобы процесс кормления протекал нормально. Нелегко будет и ребенку. Этих трудностей можно избежать, если приучать ребенка *есть с ложки, начиная с первого же прикорма.*

Воспитатель в беседе с родителями рассказывает им о том, как кормят детей этого возраста в группе, советует дома во время кормления ребенка за обычным столом использовать высокий раскладной стул. Если такого стула нет, ребенка сажают за детский столик с креслицем. До того, как малыш научится самостоятельно садиться и устойчиво сидеть, взрослый кормит его, держа на руках.

В восемь-девять месяцев надо начинать *учить ребенка жевать.* С этой целью ему дают в ручку небольшой ломтик хлеба и побуждают откусывать от него кусочки. Можно сначала дать хлеб, а через несколько минут начать кормить.

Теперь настала пора позаботиться и о том, *чтобы перед*



С помощью взрослого ребенок учится есть самостоятельно.

*едой были вымыты руки.* Ведь он сам держит ломтик хлеба! Важность этого момента и в том, что таким образом у малыша закладывается привычка *мыть руки перед едой*. Безусловно, в этом нежном возрасте дети еще не в состоянии осмысленно отнестись к данной процедуре как к правилу, но ощущения, полученные при мытье рук, запоминаются и связываются со следующим затем процессом, т. е. с приемом пищи.

Во время кормления, даже самого маленького, необходимо вытирать рот, подбородок, щеки по мере их загрязнения. Ребенку, привыкшему к «усам» и «борде» из каши или киселя, трудно будет в дальнейшем усвоить привычку пользоваться салфеткой.

Когда малыш научится самостоятельно садиться, его пора приучать есть за столом.

Для лучшего усвоения пищи важно, чтобы ребенок сосредоточил на ней внимание (это относится и к более старшим детям). Вид пищи условнорефлекторно вызывает слюноотделение, способствующее ее перевариванию. Поэтому во время кормления неуместно все, что может отвлечь ребенка, а тем более намеренные развлечения, к которым нередко прибегают в семье.

Если детей дома приучили есть только сладкую пищу, это создает для воспитателя дополнительные трудности. Однако педагог сделает большую ошибку, если будет смешивать второе блюдо с третьим (это возможно только в том случае, если и второе тоже сладкое) или добавлять сироп в пищу, так как у ребенка закрепится привычка есть все только сладкое.

Нельзя, безусловно, кормить ребенка насильно. Отказ от еды может быть следствием нездоровья, вызван непривычной обстановкой, новой обработкой продуктов питания, необычным видом пищи или тем, что малыш просто не успел проголодаться. Если он отказывается от еды, лучше пропустить одно кормление, чем настаивать на том, чтобы он поел, или прибегать к насилию. О последствиях говорилось выше — оно вызывает протест ребенка и закрепляет отрицательное отношение к еде, нередко является причиной так называемой привычной рвоты. Если малыш плохо ест, надо обратиться за советом к врачу. У здорового ребенка снижается аппетит даже оттого, что ему предлагают слишком большие порции или пища высококалорийна, и поэтому у него длительно сохраняется ощущение сытости. Возможно также, что в течение дня неправильно распределяется рацион.

Исследования последних лет показали, что при вскармливании детей первого года жизни наилучшим методом является кормление по аппетиту. При этом пища предлагается ребенку в строго определенное время, в соответствии с режимом дня, но в таком количестве, в котором он испытывает потребность. Это позволяет учесть индивидуальные особенности детей. Один ребенок ест больше в утренние часы, другой — в вечерние.

Детям, которые за один прием едят мало, по рекомендации врача назначается более калорийный рацион. Такой метод кормления способствует образованию привычки *есть с апетитом*.

#### ПОЧЕМУ ДЕТИ СОСУТ ПАЛЬЦЫ

Ребенок еще совсем мал, нет и трех месяцев, но он уже способен занять себя сам: вытащит ручку из одеяльца и прямым направлением — в ротик! Сосет свой кулачок или пальчик — забавное занятие. Но вот проходят месяцы, он уже научился брать в руки игрушки и совершать с ними различные действия, однако большую часть времени не играет, а сосет пальчик. Родителей это уже давно перестало умилять, и они пытаются понять, почему это малыш все сосет пальчик, ищут средства, как отучить его от этой привычки. Приемы, которые придумывают в таких случаях, порой весьма хитроумны. Чтобы отучить ребенка от сосания пальца, безусловно, нет нужды прибегать к таким мерам.

Выше говорилось, что прежде всего надо выяснить причину той или иной нежелательной привычки. *Малыш сосет палец, главным образом, когда он раздражен чем-то, голоден, утомился, плачет, а ему не уделяют внимания или попросту ему нечем заняться.* Сосание пальца (как и соски-пустышки) успокаивает ребенка, так как оно напоминает жизненно важный акт — прием пищи. Но как тускнеют в это время его смысленные глазки! Каким равнодушным, как бы погруженным в себя становится он при этом! Его больше ничто не интересует. Эта привычка вредна не только с гигиенической и эстетической стороны. Она наносит урон и психическому развитию ребенка.

Не следует, однако, смотреть на сосание пальца как на ужасное бедствие. То, что, скажем, Петя утром сосал пальчик, не означает, что он станет от этого неразумнее. Наш разговор имеет профилактическую цель: *предупредить закрепление привычки, которая может заполнить все время ребенка.* В этом смысле Петя требует к себе внимания.

Устранение причин, побуждающих ребенка к сосанию, создание благоприятных условий (правильный режим дня, занятость в соответствии с возрастными возможностями, эмоциональное общение со взрослыми) приводят к тому, что ребенок и сам перестает сосать палец. На первых порах ему надо, конечно, помочь: отвлекать игрушкой, когда у него появляется желание направить палец в рот. Постепенно привычка угасает.

Усиленное сосание пальца и повышенная привязанность к соске могут быть следствием того, что с ребенком недостаточно занимаются или ему не хватает материнского молока, а также при искусственном вскармливании, когда он слишком

быстро высасывает из бутылочки положенную норму (отверстие в соске велико). Иногда сосут палец дети двух-трех лет и старше. Эту привычку они имели еще на первом году жизни. Сосать палец могут дети на основе подражания, очень развитого у малышей. И все-таки не каждый ребенок перенимает привычку брать в рот пальцы, к этому склонны дети, у которых имеется для этого благоприятная почва: *недостаточное внимание со стороны взрослых, неумение занять себя, повышенная раздражительность, нервность.*

Как и по отношению к более младшим детям, путь преодоления этой привычки — в устранении причин, порождающих ее.

*Несколько слов о соске-пустышке.* Существуют разные мнения в ее оценке. Возможно, правы те, кто считает полезным давать соску очень беспокойным детям, страдающим раздражениями кожи, грыжами, получившим травму при рождении, особенно в первые месяцы жизни. Однако здоровому ребенку (это можно сказать с уверенностью) *соска не только не нужна, но и вредна.* И прежде всего потому, что она отвлекает малыша от активного восприятия окружающего, а при небрежном обращении с ней становится источником инфекции. Кроме того, ребенок, привыкший к соске, роняя ее, плачет.

Врачи-стоматологи считают, что увлечение соской или сосанием пальцев может привести к неправильному развитию челюстей, аномалиям прикуса.

В детских яслях (яслях-садах) не принято давать детям соску. Если малыш уже приучен к ней, сестра предупреждает родителей о том, что, после того как ребенок привыкнет к новой для него обстановке, соску ему не будут давать. Случается так, что ребенок прекрасно обходится без соски, а взрослые считают ее обязательной принадлежностью младенца и то и дело вкладывают соску в ротик.

Вспоминается такой случай. Девочка месяцев восьми-девяти спокойно провела день в яслях. Она быстро заснула, когда ее уложили на веранде, после сна и кормления играла в манеже. Вечером за ней пришел отец. Он ловко одел малышку, затем деловито достал из кармана соску и, найдя ее, очевидно, недостаточно чистой, облизнул, после чего вложил дочурке в ротик. На вопрос, зачем он это делает, ведь девочка прекрасно обходится без соски, отец только повел плечами. Он и сам не знал, как объяснить свой поступок. Видимо, так было заведено.

Ребенка, привыкшего сосать пустышку, особенно если дело затянулось, порой нелегко отучить от нее. Случается, по двору бегают малышка двух лет с соской во рту. И не хватает у взрослых мужества лишить ее любимого занятия. Однако действовать надо решительно. Теперь она в состоянии понять и согласиться, что «соску надо подарить знакомой тете для ее



малютки». Взрослым же надо проявить твердость: и в яслях, и дома не давать соску, если малыш станет просить ее, особенно перед сном. Дети, как правило, быстро забывают о ней.

#### НУЖНО ЛИ РЕБЕНКА УКАЧИВАТЬ?

Одна из вредных привычек, которую взрослые буквально навязывают ребенку, — засыпать при укачивании.

Издавна люди прибегали к этому средству, укладывая детей в люльки. На смену примитивным люлькам пришли удобные современные кровати, благоустроенные коляски, а укачивание во многих семьях все еще бытует. Привыкнув засыпать при укачивании, ребенок без этого уже не может заснуть. Когда покачивание прекращается, он просыпается, плачет. Сон становится прерывистым, беспокойным, отдых неполноценным. Тревожен сон и тех детей, которых приучили засыпать под колыбельную песню или даже при молчаливом присутствии взрослого. Малыш просыпается, чтобы проверить, не оставили ли его одного.

*Никакие «снотворные» средства ребенку не нужны. Сон является его естественной потребностью.* При правильном режиме, хорошем уходе ребенок заснет без дополнительных воздействий. Об этом убедительно свидетельствует опыт яслей и детских садов, где не принято укачивать или похлопывать по одеялу для того, чтобы малыш заснул. Воспитатель, если в группу поступил ребенок с такой привычкой, отучает от нее постепенно. Сначала вместо укачивания можно постоять возле кроватки. Вскоре, если этому следуют и дома, ребенок забывает о своей привычке.

*Особенно быстро засыпают и крепко спят дети на свежем воздухе:* летом в полутени, зимой на безветренной стороне. В морозные дни, когда температура воздуха опускается ниже 12 — 15° (это относится к средней полосе; на Севере дети спят на воздухе и при более низкой температуре), в детском саду и яслях дети спят на утепленных верандах. Воспитатель рекомендует родителям в морозные дни укладывать ребенка в комнате, открыв окно или форточку и одев его соответствующим образом. Если ребенок медленно засыпает или беспокойно спит, надо выяснить причину этого, не прибегать к укачиванию.

Для спокойного сна ребенку необходимо создать соответствующую обстановку. Воспитатель должен разъяснить родителям ошибочность существующего у некоторых из них представления, будто у детей с самого начала надо воспитывать привычку спать при ярком свете, включенном радио и телевизоре. Даже в тех случаях, когда ребенок внешне как будто и не реагирует на яркий свет и громкий звук, эти раздражители все-таки воспринимаются мозгом, и отдых становится неполноценным.

В то же время приучать ребенка спать только при абсолютной тишине и в темноте тоже неправильно, так как малейший шорох или слабый свет будили бы его. Когда ребенок спит, разговаривать можно вполголоса; свет не должен падать на его лицо, радио и телевизор необходимо выключить.

Переход от бодрствования ко сну происходит постепенно. Поэтому *перед сном не следует возбуждать малыша, затевать с ним шумные, веселые игры.*

В одном из полученных нами писем мать годовалого малыша просила посоветовать, что делать, чтобы сын быстро засыпал. Она рассказала, что они с отцом стараются утомить мальчика, чтобы он лучше засыпал. Для этого устраивают всевозможные забавы, возню, подбрасывают мальчика и со смехом ловят, кружатся по комнате и т. п. Словом, из письма видно, что молодые родители делают как раз все то, что мешает ребенку спокойно засыпать. В состоянии переутомления дети засыпают медленнее. Это относится и к тем случаям, когда нарушается режим дня. Например, если шести-, семи-месячного малыша укладывают днем не три, как полагается по режиму, а только два раза, ребенок с трудом засыпает. Взрослые используют это в качестве аргумента для еще большего сокращения дневного сна. Вместо того чтобы наладить режим, укладывают спать только один раз, мотивируя тем, что он два раза не хочет спать.

*Быстрому засыпанию способствует сохранение привычной обстановки при укладывании.* Если у малыша нет постоянного места, или в группе часто меняется персонал, или родители берут ребенка в гости и укладывают его там спать, считая, что он еще не смышлен и ему безразлично, где засыпать, сон также может нарушиться.

Вредна привычка *засыпать только в постели взрослых*, когда они рядом. Привыкнув к этому, малыш уже не хочет ложиться в свою кровать, плачет, протестует и, действительно, не засыпает, пока родители не сдадутся. Эта дурная привычка наблюдается не только у самых маленьких, но и у старших дошкольников.

Ребенок, спящий в одной постели со взрослым, дышит испарениями его тела и выдыхаемым им воздухом, в котором в избытке содержится углекислый газ. Кроме того, в таком случае взрослый рискует заразить ребенка. Поэтому *каждый ребенок должен спать только в своей собственной постели.*

Таким образом, медленное засыпание, беспокойный, недостаточно продолжительный сон ребенка чаще всего являются результатом допусаемых в воспитании ошибок. Если у малыша правильный режим дня, он активно бодрствует, создана нормальная обстановка при укладывании, а ребенок все же спит беспокойно или мало, часто просыпается и плачет, необходимо обратиться к врачу.

Надо иметь в виду, что и при самых благоприятных условиях не все дети засыпают одинаково быстро. Один ребенок, едва прикоснувшись головой к подушке, тут же заснул, другой, пока уснет, долго вертится с боку на бок, крутит головой, а то и похнычет. Эти различия определяются природными особенностями нервной системы. Быстро засыпают уравновешенные дети, значительно медленнее — легковозбудимые.

Уже на первом году жизни надо приучать ребенка *спать попеременно то на одном, то на другом боку и на спине* и поддерживать эту привычку в дальнейшем.

Взрослые должны также следить за тем, *чтобы дети не спали, свернувшись калачиком* — эта привычка вредна для формирующегося, еще не окрепшего позвоночника, *во время сна не накрывались одеялом с головой*, так как это затрудняет газообмен (ребенок дышит спертым воздухом, в котором много им же выдыхаемого углекислого газа).

Итак, за один только первый год жизни у ребенка должен быть заложен фундамент многих навыков и привычек, так необходимых ему для нормального развития.



## ВТОРОЙ И ТРЕТИЙ ГОД ЖИЗНИ — МАЛЫШ СТАНОВИТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ

«

### ПРИВЫЧКА К РАСПОРЯДКУ ДНЯ

Как и в младенчестве, основой жизни ребенка в последующие годы, его спокойного поведения, нормальной жизнедеятельности организма является соблюдение режима дня: привычка спать, есть, играть в определенные часы. *В начале второго года сохраняется в основном прежний режим:* ребенок должен спать днем два раза и есть четыре раза. Пятое, ночное кормление после года, как правило, врач отменяет.

К полутора годам работоспособность клеток коры головного мозга возрастает настолько, что ребенку достаточно спать днем один раз. К этому времени он и сам не засыпает уже два раза. Однако надо стремиться к тому, чтобы и после года у ребенка сохранялась привычка спать днем два раза. Между тем некоторые родители, не зная, каким должен быть режим ребенка этого возраста, или полагаясь на то, что ребенок стал хуже засыпать, преждевременно начинают укладывать его днем только один раз. Возможно, были какие-то причины, вследствие которых ребенок не засыпал в положенное время. Но если настойчиво продолжать укладывать его два раза, даже если он долго не засыпает и спит мало, полезная привычка восстановится.

Если ребенок и после полутора лет спит днем два раза, можно сохранить для него прежний режим. Через один-два месяца он и сам не станет спать два раза.

Переводить на новый режим надо постепенно: сократить второй сон днем (уложить ребенка на час позже), затем позже уложить на первый сон, а через несколько дней полностью перейти на новый режим. Если он окажется для малыша трудным, вернуться к прежнему режиму на одну-две недели.

Укладывать ребенка надо в строго определенное время. Но если ребенок хочет спать несколько раньше положенного времени, его надо уложить, не дожидаясь установленного часа.

От полутора до двух лет ребенок должен спать днем один раз, 3 — 3,5 часа. На третьем году режим его останется прежним, разве что дневной сон станет несколько короче (см. табл. 3 на с. 44).

Для того чтобы ребенок быстро засыпал и крепко спал, день его должен быть заполнен интересными делами. Он дол-

Таблица 3

Примерный режим дня для детей  
от года до трех лет

Чередование режимных процессов	Возраст ребенка		
	1 — 1,5 года	1,5 — 2 года	2 - 3 года
Подъем	6 ч 30 мин—7 ч	6 ч 30 мин—7 ч	7 ч
Гимнастика	—	—	7 ч 30 мин
Завтрак	7 ч 30 мин	7 ч 30 мин—8 ч	8 ч
Игра, прогулка	8—9 ч 30 мин	8—11 ч 30 мин	8 ч 30 мин—12 ч
Сон	9 ч 30 мин—11 ч 30 мин	—	—
Обед	11 ч 30 мин	11 ч 30 мин—12 ч	12 ч
Игры, прогулка	12—14 ч 30 мин	—	—
Сон	14 ч 30 мин—16 ч	12—15 ч 30 мин	13—15 ч
Полдник	16—16 ч 30 мин	15 ч 30 мин—16 ч	15 ч 30 мин—16 ч
Игра, прогулка	16 ч 30 мин — 19 ч 30 мин	16—19 ч 30 мин	16—19 ч 30 мин
Ночной сон	20—6 ч 30 мин	20 ч 30 мин—7 ч	20 ч 30 мин—7 ч

жен достаточно двигаться, играть, в противном случае не возникает потребности в отдыхе и ребенок плохо спит.

Не менее двух раз в день ребенок должен гулять. *Во время прогулки он приобретает новые навыки и совершенствуется имеющиеся, вместе с тем укрепляется и сама привычка к прогулкам на свежем воздухе. Он знакомится с различными природными явлениями, наблюдает труд взрослых (строителей, дворника, шофера и др.), общается со сверстниками. Во время прогулки совершенствуются движения ребенка.*

На втором году автоматизируется ходьба, т. е. формируется *навык ходьбы*. Теперь ребенка надо учить сочетать ходьбу с другими движениями: толкать впереди себя игрушку (есть специальные игрушки — всевозможные бочонки, бабочки и др., насаженные на длинную палку), взять игрушку за со-

Таблица 4

Возраст	Число приемов пищи	СКОЛЬКО раз спит днем	Продолжительность дневного сна (в час)	Общая продолжительность сна в сутки (в час)	Продолжительность каждого бодрствования (в час)
1—1,5 года	4	2	1,5—2,5	14—14,5	3
1,5—2 года	4	1	3—3,5	13,5—14	5-5,5
2—3 года	4	1	2,5-3	11,5—12	6—6,5

## УГОЛОК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### О РЕЖИМЕ ДНЯ ДЕТЕЙ ОТ ГОДА ДО 2 ЛЕТ

#### Ребенку 1—1,3 года

**Подъем:** 6.30—7 час.

**Когда ест:** 7.30; 11.30; 16; 19.30 час.

Объем одной порции пищи (рекомендует В. Г. Кисляковская): пюре овощное или каша на завтрак или ужин— 150 г; кофе— 100 г; суп—100 г; мясное пюре, котлета—50 г; гарнир—100 г; яблочное пюре— 100 г; кефир— 150 г.

**Прогулка, игры:** с 8 до 9.30 час; с 12 до 14.30 час; с 16.30 до 19.30 час

**Сон:** с 9.30 до 11.30 час; с 14.30 до 16 час; с 20 (20.30) до 6.30 час. утра.

#### Ребенку 1,5—2 года

**Подъем:** 7 час.

**Когда ест:** 7.30 час; 11.30 (12) час; 16 час; 19.30 час.

Объем одной порции (рекомендует В. Г. Кисляковская) для детей от 1,5 до 3 лет: пюре овощное или каша (на завтрак или ужин)— 200 г; кофе— 150 г; салат (к обеду)— 40 г; суп— 150 г; котлета— 70 г; гарнир— 100 г; яблочное пюре—100 г; кефир— 150 г.

**Прогулка, игры:** с 8 до 11.30 час; с 16 до 19.30 час

**Сон:** с 12 до 15.30 час; с 20.30 до 7 час. утра.

бой, носить в руках куклу, мишку. Однако малыш еще быстро утомляется. И вот на помощь ему приходят прогулочные коляски. Благодаря такой коляске родители могут совершать с маленьким ребенком дальние прогулки в парк, в лес и к реке. Такие прогулки надо использовать для совершенствования навыков ходьбы: пусть малыш ходит по дорожкам парка, учится перешагивать через небольшие препятствия, поднимет шишку, камешек. Все это способствует развитию движений. Свежий воздух, окружающая природа вызывают у него радостное настроение. Малыш получает много впечатлений: знакомится с растениями, животными, озорно топает ножкой по лужице и хохочет от того, что брызги летят ему в лицо. Жестами и словами призывает он взрослого разделить его изумление и восхищение.

На третьем году он свободно ходит, поднимается и спускается по лестнице, бегает, прыгает, бросает мяч в цель, катит обруч. Формирование этих навыков — важная составная часть психомоторного развития.

В первой младшей группе дети начинают делать утреннюю гимнастику. Занятия физическими упражнениями непосредственно после сна помогают ребенку настроиться на активный лад, вселяют бодрость, способствуют хорошему настроению, а также формированию правильной осанки, разви-

*тию мышц, положительно влияют на функциональное состояние сердечно-сосудистой и других систем организма.* Укрепившись в дошкольном возрасте, привычка выполнять утреннюю гимнастику может сохраниться на всю жизнь.

Воспитатель знакомит родителей с упражнениями комплекса утренней гимнастики, объясняет, как ребенок должен их выполнять. Очень хорошо, когда у малыша имеется в этом отношении пример старших. Надо только не забывать, что у ребенка этого возраста должен быть свой, доступный и полезный для него комплекс физкультурных упражнений.

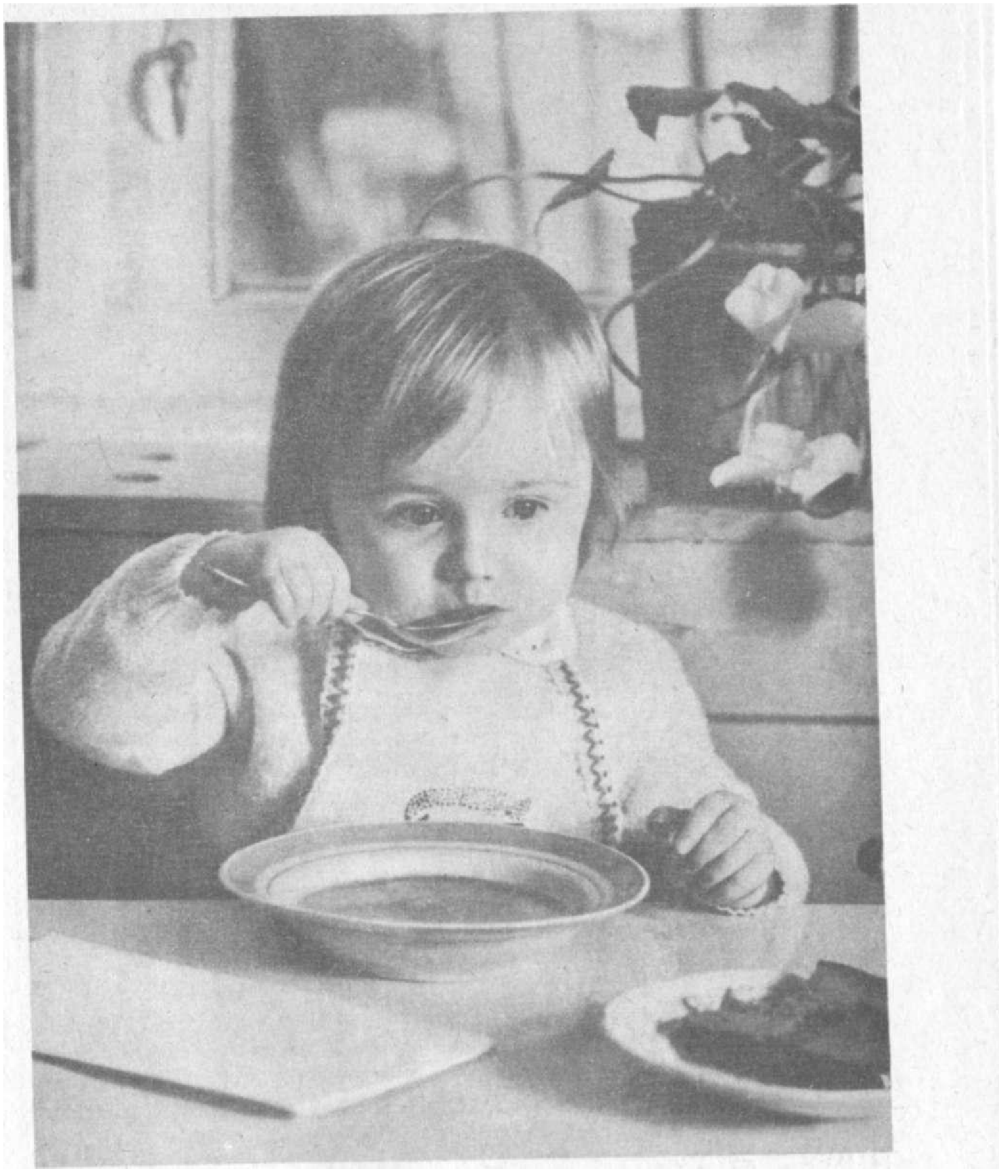
Утренняя гимнастика выполняется ребенком в трусиках, майке и тапочках, в хорошо проветренном помещении, летом — лучше всего на свежем воздухе. Комплекс состоит из вводной и заключительной частей, успокаивающей ходьбы, бега, подскоков и нескольких общеразвивающих упражнений, чаще всего имитационного характера. Количество общеразвивающих упражнений, их повторность, продолжительность бега и подскоков, как и всего комплекса, увеличиваются с возрастом. Усложняются и сами упражнения.

Продолжительность утренней гимнастики для детей двух-трех лет — 4—5 минут. Она состоит из вводной ходьбы, 3—4 общеразвивающих движений, бега и заключительной ходьбы. Общеразвивающие упражнения подбираются таким образом, чтобы нагрузка равномерно падала на различные группы мышц.

Каждое упражнение повторяется 4—5 раз. Взрослый не только объясняет ребенку, но и показывает движение, а если и после этого он не может его выполнить правильно, помогает своими совместными с ребенком действиями.

#### КОГДА РЕБЕНОК ЕСТ САМОСТОЯТЕЛЬНО...

В начале второго года в связи с достижениями в психическом и моторном развитии у ребенка появляется стремление к самостоятельности. Во время кормления это проявляется в том, что малыш тянется ручками за ложкой, делая первые неловкие попытки зачерпнуть пищу и поднести ко рту. Нестрашно, что по пути ложка оказывается перевернутой, а пища пролитой. Ценно стремление его к самостоятельности, которое необходимо поддержать. *В год и два — год и три месяца надо дать ребенку в ручку ложку, а другой — кормить его.* Сначала пусть учится зачерпывать только густую пищу. Управляться с едой самому, хоть и с помощью взрослого, ребенку очень нравится. Это повышает интерес к еде, и малыш охотно садится за стол. Но его с самого начала надо учить держать ложку обязательно в правой руке, на первых порах за середину черенка, обхватывая сверху всеми пальцами.



Когда ребенок научится есть самостоятельно густую пищу, можно учить его есть и суп.



## УГОЛОК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### О РЕЖИМЕ ДНЯ ДЕТЕЙ 2 — 3 ЛЕТ

Подъем: 7 час.

Да здравствует мыло душистое,  
И полотенце пушистое,  
И зубной порошок,  
И густой гребешок!

**Предметы личной гигиены:** мыло («Детское», «Малыш»); полотенце (вафельное, льняное, махровое); расческа (пластмассовая).

С трех лет ребенку дополнительно нужны: детская зубная щетка, зубная паста («Ягодка» и др.) или детский зубной порошок.

**Гимнастика:** 7.30 час.

Примерный комплекс утренней гимнастики (из кн.: Янкевич Е. И. Физическая культура в семье. М., 1973)

1. Ходьба по комнате со свободным размахиванием рук в течение 1—1,5 минуты.

2. Потягивание. Исходное положение — стоя, расставив ноги на ширину плеч. Поднимание рук вверх ладонями вперед с потягиванием туловища, затем опускание вниз. Повторить 3—4 раза.

3. *Приседание.* Исходное положение — стоя, слегка расставив ноги. Приседание с опусканием рук на колени и наклоном головы вперед. Затем вставание, выпрямление туловища и отведение рук за спину, разводя плечи. Повторить 2—3 раза.

4. *Качание* деревьев. Исходное положение — стоя, широко расставив ноги и разводя руками в стороны. Наклоны туловища вправо и влево, поднимая то левую, то правую руку вверх. Повторить 2—3 раза в каждую сторону.

5. Бег по комнате в течение 10—12 сек.

6. Заключительная ходьба по комнате — 0,5—1 минута.

**В какое время ест:** 8; 12; 16; 19.30 час.

**Прогулка, игры:** с 8.30 до 12 час; с 16 до 19.30 час.

**Сон:** с 13 до 15 час; с 20.30 до 7 час утра.

### О ЗАКАЛИВАНИИ ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА

#### Воздушные ванны

Начинать закаливание лучше всего с воздушных ванн, так как они оказывают на организм наиболее мягкое воздействие. Воздушные ванны проводят при начальной температуре воздуха 20 — 22°, постепенно переходя к более низкой. (Конечная температура 17—18°.) Продолжительность воздушной ванны постепенно возрастает от 3—5 до 10—15 минут. Ее полезно сочетать с умыванием и утренней гимнастикой. Тело ребенка обнажают постепенно: сначала оголяют только руки и ноги, а в дальнейшем до пояса.

Летом воздушные ванны полезно проводить на воздухе, в «кружевной» тени.

#### Водные процедуры

Закаливание водой лучше всего начинать с обтирания. Варежку, сшитую специально для этой цели из махровой ткани, смачи-

вают в воде соответствующей температуры и отжимают. Обтирают сначала руки, затем грудь, живот, спину, ягодицы, ноги ребенка. Обтерев ту или иную часть тела, тут же растирают ее сухим полотенцем до легкого порозовения. Температура воды постепенно снижается от 32—33° до 27°.

Когда ребенок привыкнет к обтираниям, начинают обливания, местные или общие.

К местным относится обливание стоп и нижней части голени. Температура воды постепенно снижается от 28 до 18—16°.

Закаливающий эффект достигается только в том случае, если температура стоп выше температуры воды. Бесполезно обливать ребенку ноги, если они охлаждены. Поэтому летом целесообразно обливать ноги перед дневным сном, сочетая эту процедуру с мытьем, а зимой — после дневного сна.

Для общих обливаний температура воды постепенно снижается от 35—36° в начале до 26—24° в конце (через каждые два дня температура снижается на 1—2°). Воду льют на плечи, грудь, спину, стараясь не попадать на голову ребенка. Сразу после обливания детей вытирают насухо, слегка растирая при этом кожу. Обливание продолжается 20—30 сек.

### **Солнечные ванны**

Солнечными лучами следует пользоваться очень осторожно, не допуская перегревания ребенка. Начинать солнечные ванны можно только после того, как ребенок несколько дней проведет в тени («кружевной»). Во время солнечной ванны ребенок должен спокойно играть. В первые дни солнечная ванна продолжается 5—6 минут. После появления загара ее можно продлить до 10 минут и повторить во время прогулки 2—3 раза. На голову надо непременно надеть панамку с полями или белую шапочку с козырьком, чтобы предохранить глаза от солнечных лучей. Тело ребенка обнажают постепенно.

*Когда ребенок научится есть самостоятельно густую пищу, можно учить его есть и суп.* К полутора годам он уже может полностью справиться с обедом. Естественно, что он еще не так ловок, чтобы есть, не обливая одежду и не роняя часть пищи. В этом случае выручит нагрудник. Очень важно не упустить благоприятный момент для формирования навыка есть самостоятельно. Позднее, когда возрастает заинтересованность в занятиях с игрушками и более разнообразными становятся действия с ними, интерес к манипуляциям ложкой пропадет, и тогда научить малыша есть самостоятельно будет значительно труднее. Так у ребенка закрепляется привычка к тому, что его постоянно кормят взрослые.

Малыш учится есть первое и второе блюдо с хлебом, не лазить в тарелку руками, помогать кусочком хлеба, если не удастся взять пищу ложкой, мясное блюдо есть одновременно с гарниром.

На третьем году движения ребенка становятся более координированными, благодаря этому он может овладеть более сложными навыками, в частности, *научиться правильно дер-*

*жать ложку во время еды.* Теперь он умеет аккуратно есть, и клеенчатый нагрудник ему не нужен. Однако матерчатый нагрудник или салфетка не будут лишними. Во время еды ребенок *по мере необходимости пользуется бумажной салфеткой:* вытирает рот, руки.

Ему безразлично, как выглядят те или иные кушанья. Привлекательный вид пищи и ее приятные вкусовые качества способствуют хорошему аппетиту. Подавая второе блюдо, его не надо заранее мельчить (котлету, например, или запеканку), лучше это сделать после того, как ребенок увидит его целиком. *Детей надо учить тщательно пережевывать пищу.* Если этому не уделять внимания, ребята привыкнут глотать плохо прожеванную пищу, что затрудняет пищеварение.

Малыш твердо должен усвоить правила: *нельзя выходить из-за стола с куском хлеба в руках или с полным ртом непрожеванной пищи, по окончании еды надо благодарить взрослого и, встав из-за стола, задвигать свой стульчик.*

Не стоит большого труда научить ребенка правильно вести себя за столом: *нельзя пить из тарелки, играть пиццей, катать шарики из хлеба, крошить его, строить из каши или картошки тоннели, «реки молочные», «кисельные берега»* (что часто наблюдается у детей с пониженным аппетитом и богатой фантазией), *нельзя болтать под столом ногами.*

В детском учреждении дети едят с завидным аппетитом, и проблемы, как накормить их, обычно не возникает. Этому в немалой степени способствует их самостоятельность, пример других детей, режим, разнообразный рацион питания.

Мариночке всего два года, а она не только прекрасно управляется с обедом, но и во время еды не пачкает одежду. Старательно наклоняет головку, вытягивает губки. Видно, что и дома ее учат есть аккуратно. Да и во всем остальном девочка вполне самостоятельна, опрятна.

Но бывает и иначе, особенно когда у ребенка в течение длительного времени аппетит остается пониженным. Не все родители в таком случае поступают правильно. Вместо того чтобы подумать об изменении меню, объема порций, переждать время или посоветоваться с врачом, они идут на любые ухищрения, лишь бы накормить ребенка, лишь бы он съел лишнюю ложку, лишний кусочек, хотя в действительности никакая реальная опасность ему не грозит. Так было с Толиком. Он родился с небольшим весом и на протяжении трех лет физически плохо развивался. В семье старались давать мальчику пищу покалорийнее. Толик не съедал того, что ему предлагалось, а родные всеми средствами заставляли его есть. У мальчика появилось отвращение к еде. Как только приближалось время обеда или завтрака, он начинал капризничать, прятался под кроватью или за занавеской. Его находили и тащили к столу. Чем большую настойчивость проявляли родители, чтобы накормить

мальчика, тем больше росло его сопротивление. Вскоре появилась привычная рвота. В результате в три года Толик имел вес годовалого ребенка. К этому времени у него появились новые способы борьбы: он начинал кричать и царапать себе лицо всякий раз, когда звали есть. Привычка царапать лицо закрепилась. Всегда, когда ребенок оказывался в чем-то виноват, он истерически кричал и царапал себя, чтобы предотвратить наказание. Таким образом он добивался исполнения своих желаний.

В детском саду в коллективе детей Толик избавился от дурных привычек. Видя, как едят другие дети, стал стараться не отставать от них. Потребовалась большая воспитательная работа и с мальчиком, и с его родителями. Теперь и дома Толик ел сам, и столько, сколько ему хотелось.

Повышает интерес ребенка к еде участие его в приготовлениях к завтраку, обеду или ужину. На третьем году жизни ребенок уже может помочь взрослым накрыть на стол: разложить приборы, салфетки, поставить хлебницу. Можно назначать малыша дежурным, как это делается в детском саду. При этом, конечно, не следует поручать маленькому ребенку расставлять бьющуюся посуду; он еще недостаточно ловок, а неудача доставит ему огорчение.

#### ПОРА САМИМ ОДЕВАТЬСЯ И РАЗДЕВАТЬСЯ!

С полутора лет дети могут частично одеваться и раздеваться: сначала снимать с себя расшнурованную взрослым обувь, носки, шапочку. К двум с половиной годам ребенок сможет научиться снимать платье, надевать штанишки, колготы, а к трем годам полностью одеваться и раздеваться, застегивать пуговицы (кроме находящихся сзади). Приобретение этих и других навыков важно не только само по себе. Меняется вся психология малыша: он познает свои возможности и стремится приумножать умения в самообслуживании.

Вначале ребенок одевается медленно и не всегда правильно: то носок наденет наизнанку, то ботинок не на ту ногу. От взрослых требуется терпение. Порой легче одеть ребенка, чем наблюдать его неумелые действия. Но выдержка и здесь необходима, иначе у малыша укоренится привычка ждать помощи от взрослых.

Для того чтобы ребенку было легче одеться, надо уже при раздевании вывернуть носки и платье на лицевую сторону. Снимая обувь, расстегнуть или расшнуровать ее.

Отец трехлетнего Вадика принес на родительское собрание фотографии, на которых запечатлел умения сына: мальчик одевается и раздевается вполне самостоятельно. «Случается, конечно, что наденет ботинок не на ту ногу, — рассказал отец Вадика, — но мы не спешим на помощь. Пусть сам исправит.

А над неудачей вместе пошутим». Одна из родительниц — мать Сережи — поинтересовалась, не бывает ли так, что Вадик отказывается одеваться. Отец Вадика объяснил, что сын уже привык самостоятельно одеваться, и в свою очередь спросил: «А ваш малыш разве не делает этого сам?». Из рассказа выяснилось, что родители Сережи знают, какие навыки и привычки надо воспитывать у сына, но он отказывается выполнять их требования. Предложат мальчику самому одеться — он отказывается. Бабушка хочет, чтобы Сережа сам вымыл руки, а он только разбрызгивает воду. Вечером жалуется отцу, что внук ее не слушается, грозит наказанием. «Может, подрастет, тогда сам станет умываться и одеваться, — размышляет мама. — Такой уж он у нас, видно, непослушный, не как другие дети».

Конечно, здесь дело не в исключительности натуры мальчика. Ему всего два с половиной года, но в воспитании уже есть большие упущения. Непослушание мальчика — следствие неправильного к нему отношения в семье, отсутствия единого подхода в воспитании; отец очень строг, мальчик подчиняется ему только из страха; бабушка добра, готова все сделать за него, а мама убеждена, что Сережа от природы непослушен, смирилась с его капризами и шалостями.

Пока Сережа еще мал, надо изменить всю систему его воспитания, и прежде всего избрать общую для всех членов семьи линию в отношениях с ребенком. В каждом конкретном случае надо найти способ, как побудить малыша выполнить то, что от него требуют взрослые: заинтересовать делом, которое ему поручается, или, например, предложить выполнить самостоятельно задание ради заманчивой перспективы, скажем, одеться, чтобы затем пойти кататься на велосипеде, при этом выразить уверенность в том, что мальчик сам справится, одобрить успехи и не спешить с помощью (допускать только действительно необходимую помощь). Родителям надо проявить твердость. Но вместе с тем очень важно, чтобы ребенок чувствовал, что его любят, радуются его успехам, добры к нему.

Случается, что за непослушание принимают вполне естественную любознательность малыша, стремление познать «природу вещей». Родители, например, намереваются научить сына умываться. Но он, пораженный журчанием прозрачной струйки воды, ее прохладой и самим ее появлением из крана, вместо того, чтобы мыть руки, пытается захватить в кулачок струйку или, случайно закрыв отверстие пальчиком, вдруг устраивает фонтан. Он хохочет и уже намеренно разбрызгивает воду.

Чтобы в следующий раз его не искушал соблазн превратить умывание в забаву, дайте ему возможность поиграть с водой иным образом: налейте в тазик воды, пустите туда пластмассовых уток, рыбок, дайте ему черпачок и пусть вдоволь насладится этой увлекательной и полезной игрой, а во время умывания шалости пресекайте.

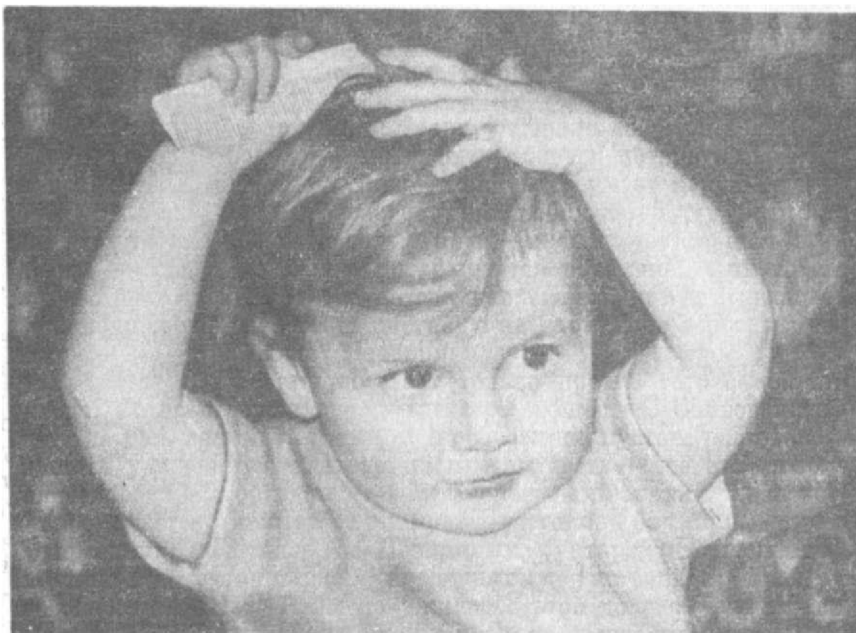
### ОБ ОПЯТНОСТИ И АККУРАТНОСТИ

«Ну что за неряха!» — в сердцах восклицает иной родитель, будто он и не причастен к тому, что ребенок таков. А ведь *опрятность и аккуратность — не врожденные качества. В основе их — гигиенические навыки и привычки, которые формируют с раннего детства.*

Каковы же они? До полутора лет ребенку перед каждым приемом пищи моют руки. С полутора лет учат его делать это самостоятельно: сначала только подставлять руки под струю, затем потирать ими. После двух лет ребенок в состоянии научиться мыть руки с мылом и вытирать их. Он привыкает пользоваться только своим полотенцем.

Для того чтобы ребенок был в дружбе с мылом и водой, надо исключить возможность неприятных ощущений во время умывания, например, вода холодна или она затекает в рукава, их надо приподнять. Однако и слишком теплая вода для этой цели не рекомендуется, так как умывание не только гигиеническая, но и закаливающая процедура. Нужна вода комнатной температуры.

В детском саду умывальники расположены низко, в соответствии с ростом детей. Дома ребенка надо ставить на скамеечку, чтобы он мог самостоятельно умыться.



Ребенок в 2—3 года может самостоятельно причесаться.



Чтобы ребенок мог самостоятельно умываться, дома его надо ставить на скамейку или на стульчик.

Самое простое и легкое задание может быть непонятным и затруднительным для маленького ребенка. Вот он берет мыло, и, не смочив его, пытается намылить ручки. Значит, недостаточно предложить ему: «А теперь помой руки сам». Ведь его опыт и знания еще так малы! Ему неизвестно, куда положить мыло, что делать дальше. Все это покажут и объяснят ему взрослые. Но вот руки вымыты и даже вытерты насухо. «Молодец, малыш!» Он с таким усердием трудился, что вполне заслужил похвалу.

Необходимо использовать каждый удобный случай, чтобы вызвать у ребенка чувство брезгливости ко всякой грязи. Пусть малыш приучается, приходя с улицы, переобуваться, соблюдая при этом такие правила: *не ходить по полу в чулках, ставить обувь в определенном месте.*

Часто можно видеть, что не только маленькие дети, но и школьники входят в комнату в пальто и шапке, не задумываясь над тем, что это некультурно и негигиенично. С раннего возраста надо приучать ребенка *снимать верхнюю одежду в прихожей.* Для этого дома надо повесить отдельную вешалку на небольшой высоте, соответствующей росту ребенка. Трехлетний малыш в состоянии самостоятельно повесить пальто на вешалку и снять с нее. Эту привычку, как и другие, можно закреплять, используя игру. С двух с половиной — трех лет можно начинать формировать у ребенка привычку *ухаживать за полостью рта* — пока только полоскать рот утром и перед сном. С появлением у малыша зубов надо регулярно следить за их состоянием и, если появилось хотя бы пятнышко, — обратиться к зубному врачу.

Ребенка в возрасте двух-трех лет приучают не только самостоятельно одеваться, но и *воспитывают у него привычку содержать в порядке и одежду:* подтянуть колготы, если они спустились, одернуть платье, замечать развязавшийся шнурок и зашнуровать ботинок или попросить об этом взрослых; не вытирать руки об одежду; пользоваться носовым платком, который всегда должен у него быть.

Все названные привычки могут прочно закрепиться у ребенка до трех лет. Они — начало аккуратности, и, если эти привычки в дальнейшем будут укрепляться, аккуратность станет чертой характера ребенка.

#### **НЕ ДОПУСКАТЬ ОБРАЗОВАНИЯ ЭТИХ ПРИВЫЧЕК!**

На улице, в метро, троллейбусе, трамвае нередко можно увидеть ребенка, *жующего* яблоко, пирожок или печенье. А иной малыш, только войдя в вагон, уже тянет руку к маминой сумке, спеша достать специально припасенное на этот случай «угощение». Особенно часто такая картина наблюдается в суб-





В раннем возрасте ребенка приучают к порядку: «Поиграл в кубики, положи их на место».

боту, когда родители забирают из детского сада детей, посещающих круглосуточные группы. И неизвестно, кто больше торопится: родители порадовать малыша гостинцем, или он сам полакомиться.

Привычка поступать так крайне вредна и чревата опасностью желудочно-кишечных и других заболеваний. Ведь ребенок, выходя из детского сада или дома, надевал обувь, верхнюю одежду и уж, конечно, не мыл после этого руки. В транспорте он держался за поручни, сиденье и другие предметы, до которых дотрагивалось множество людей, и среди них могли быть больные.

Воспитатель, передавая ребенка родителям (в особенности если знает, что у них есть такая привычка), напоминает, чтобы они по пути домой ничем не угощали сына или дочку;

По-видимому, нет необходимости специально останавливаться на тех случаях, когда взрослые, покупая фрукты, тут же дают их ребенку, слегка обтерев платком. Этим они нарушают правило: *нельзя есть немытые фрукты и овощи*, — которому ребята учат в детском саду. Поступая так, взрослые тормозят образование полезной привычки.

Несколько слов о *заикании*. Оно может возникнуть в возрасте двух-трех лет (и старше). Чаще этим страдают нервные, впечатлительные дети. Причины заикания разнообразны. Мы не будем их касаться, так как это выходит за рамки нашей темы. Но на одной из них, вызывающей нарушение плавности речи, следует остановиться — это подражание. Наблюдая, как заикающийся произносит слова, ребенок подражает ему в своей речи, в дальнейшем даже в отсутствие этого человека. Так подражание может стать причиной устойчивой привычки говорить запинаясь. В таком случае надо обратиться к логопеду. Еще до получения консультации следует изолировать ребенка от человека, которому он стал подражать. Полезно также ограничить его активную речевую деятельность. Пусть слушает чтение книг, играет в настольные игры и т. п. Конечно, невозможно (да и нет необходимости) заставить ребенка все время молчать, но и побуждать к высказываниям не следует.

Совершенно недопустимо делать ребенку обидные замечания, одергивать, заставлять снова произносить слово. Это приводит лишь к отрицательному результату.

К трем годам ребенок овладевает сложными речевыми навыками. Он может рассказать о виденном, пересказать несложную сказку. Его словарь включает все части речи. Малыш строит простые и сложные (в том числе и сложноподчиненные) предложения. Формируется и правильное произношение. Правда, полностью, всей системой звуков родной речи ребенок овладевает позднее. Но уже теперь важно, чтобы у него закрепилось правильное произношение доступных ему звуков. Для этого ему необходимо слышать правильную речь. Взрослые



**На втором году жизни малыша надо приучать к доброжелательному отношению к окружающим.**

должны четко произносить звуки и следить за темпом своей речи. *Слишком быстрый темп речи взрослых не позволяет ребенку воспринимать отдельные звуки, выделять их из речевого потока.* Нечеткое восприятие звукового состава слов препятствует формированию навыков правильного произношения.

#### **КОРНИ ПРАВСТВЕННОСТИ**

*Ребенок не рождается злым, жестоким или добрым. Нравственные качества ему предстоит приобрести. Они формируются у детей с самого раннего возраста. Многие начинается с привычки.*

Нравственное поведение — поведение глубоко сознательное, основанное на принятых человеком моральных принципах, на его мировоззрении. Однако в том возрасте, о котором идет речь, ребенок, еще не способный к сознательным нравственным поступкам, под руководством взрослых усваивает привычные нормы поведения, которые соответствуют нормам морали и этики, принятым в нашем обществе.

Десятимесячный карапуз уцепился за дедушкин нос и тербит его. «Ну и силач!» — умиляется дедушка, едва сдерживаясь от боли. Через год тот же малыш топает ножкой, требуя дедушкины очки. «Такой любознательный!» — уже с меньшим умилением, но с гордостью заявляет дедушка. А еще через

год ребенок бросается на дедушку с кулачками. «Своенравный бесенок!» — теперь уже возмущается дед.

Марина бежит навстречу воспитателю с куклой в руках. Поскользнувшись, упала, выронила куклу. Поднялась в нерешительности, готова заплакать, то ли от обиды, то ли от боли. «А Катя-то как сильно ушиблась, — сокрушенно говорит воспитатель, поднимая куклу и рассматривая ее. — Пожалей Катю». Девочка сочувственно гладит куклу и замечает трещинку на ее руке. «Надо сделать перевязку», — предлагает воспитатель. За лечением куклы девочка, исполненная сочувствия к ней, забывает о собственной боли.

Безусловно, нет никакой фатальной предопределенности дальнейшего поведения малыша, поднявшего руку на дедушку. Еще, как говорится, все впереди. Но в лучшем случае что-то уже надо преодолевать, что-то осело в ребенке и пустило корни, хоть еще и неглубокие. Малыш уже привык, что ему все дозволено. А встретив возражение, пускает в ход кулачки. Если отношение взрослых к нему не изменится — это и есть худший вариант, — вырастет злой, жестокий мальчик, а потом и мужчина.

Что же касается Марины, то привычка к сочувствию, к сопереживанию, которую прививает воспитатель, — начало *доброты, благожелательного отношения к окружающим.*

Мать со слезами призналась воспитателю своего сына, теперь уже взрослого, как тяжело ей ощущать его черствость по отношению к ней и бездушное отношение к преданной ему женщине. И вот перед глазами педагога всплыла картина дней, давно минувших, когда Коля посещал ее группу. Мальчик взял одну из лучших кукол за ноги и на глазах у изумленных детей ударил ее об пол. Мать, поставленная об этом в известность, увидела в происшествии только одну материальную сторону дела и поспешила возместить убыток, причиненный мальчиком. Но возместила ли она тем самым потери в воспитании сына?

Ребенку нет еще и года, а его приучают погладить куклу по голове, покормить игрушечную собачку (сами же взрослые могут на глазах у малыша покормить и живую), кошку или птичку.

На втором году малыша учат делиться с окружающими сладостями, игрушками, сочувствовать тому, кто упал, ушибся, плачет. Ребенок чуть постарше приобретает *привычку помогать младшим.* В детском саду ребенок получает богатый опыт взаимоотношений со сверстниками и с младшими детьми. Коллективистические начала здесь основа жизни. Но когда в детский сад приходит уже избалованный ребенок, педагог ведет работу и с малышом, и с его любящими родителями. С трудом ребенок осваивает правила: *подождать, не отнимать игрушку;* следующая ступенька — *уступить, поделиться.* Пример других

детей, поощрение воспитателем его первых уступок, поддержанное родителями, постепенно делают свое дело. Они убеждают в необходимости изменить положение ребенка в семье: «взаправду» принимать его угощение, не подчеркивать то, что дается только ему, упражнять в доброте, создавать ситуации, в которых могла бы формироваться привычка оказывать помощь тем, кто в ней нуждается, услугу, проявлять заботу.

Примеры, приводимые воспитателем из жизни группы и из опыта семейного воспитания, помогут родителям конкретнее представить суть истоков нравственности и их значение.

Две семьи, где есть девочки, отправились провести день в парке. Одна мама предложила угостить детей мороженым. Подошли к продавцу. Тот подал мороженое, родители стали расплачиваться. Одна из девочек взяла обе порции и поспешила уединиться. Многих и долгих увещеваний стоила ее уступка отдать одну порцию подружке.

Трехлетней Галочке бабушка прислала ко дню рождения посылку. «Что-то там в ящике?» Сверху лежали две плитки шоколада. «Это, кажется, еще не все», — сказала мама, обращаясь к Галочке, но той уже и след простыл. Она побежала поделиться с подружкой.

Эти девочки выросли и стали взрослыми, но закрепившиеся в детстве привычки дают себя знать и теперь.



В игре закрепляются навыки самообслуживания.

Подсказывая ребенку, что надо *делиться с другими*, не скупясь при этом, не жуя за расточительность, а, напротив, поощряя щедрость, упражняя ребенка в подобных поступках, взрослые формируют у него ценную привычку, которая является залогом того, что из него не вырастет стяжатель<sup>^</sup>

Сначала малыш поступает так, как подсказывают ему взрослые: помогает воспитателю, бабушке и другим взрослым, делится гостинцами со сверстниками и т. д. Постепенно у него формируются соответствующие привычки, и он уже испытывает потребность поступать именно так.

Полезно давать детям посильные поручения: подать бабушке очки или принести отцу одеждуную щетку, полить под руководством старших комнатные растения, разложить на столе салфетки, столовые приборы, поставить хлебницу, помочь матери нести небольшую покупку. Взрослый следит за тем, чтобы ребенок выполнял задание старательно. Особенно ценно научить малыша браться за дело по собственной инициативе: увидел, что газета упала, отнеси на место, разбросал игрушки — собери. Сейчас ребенку все это интересно. Он охотно, с большим желанием выполняет любые поручения взрослых и бывает очень рад, когда его хвалят, подчеркивают, что он «уже большой».

Привитие малышу навыков и привычек, связанных с самообслуживанием (одеваться, умываться, есть и др.), с оказанием помощи членам семьи, — начало трудового воспитания, формирования трудолюбия как черты характера.

Для того чтобы эта ценная черта характера была сформирована в будущем, уже в раннем возрасте ребенка приучают *уважать труд взрослых* (няни — в детском саду; родителей, бабушки — дома): *не сорить, вытирать ноги или переобуваться, входя в помещение, не мешать родителям, когда они пишут или читают, беречь одежду, игрушки.*

В одних случаях взрослые опираются на возрастающую потребность детей в проявлении самостоятельности (формируя привычку, скажем, складывать игрушки, самостоятельно умываться, оказывать посильную помощь взрослым и младшим детям и т. п.), в других — побуждают ребенка к сочувствию, в третьих — радуются вместе по поводу правильного поступка.

Как и при воспитании гигиенических навыков, в формировании нравственности с успехом могут использоваться игра, детские праздники, где ребенок может выступить в роли гостеприимного хозяина, угощая и одаривая участников. Играя, например, в доктора, малыш приобретает такое качество, как готовность оказать помощь «пострадавшим» — плюшевым зайцам, мишкам или своим сверстникам. Взрослые поддерживают подобные игры. Включаясь в детскую игру, руководят ею и направляют действия ребенка.

## НАВЫКИ И ПРИВЫЧКИ РЕБЕНКА ОТ ТРЕХ ДО СЕМИ ЛЕТ

### СНОВА О РЕЖИМЕ

В дошкольном возрасте укрепляют привычку к определенному распорядку дня. Хотя организм ребенка становится менее ранимым, сон, еда, прогулка, игры и занятия в строго установленные часы необходимы для хорошего, бодрого самочувствия, правильного физического и психического развития дошкольника (см. табл. 4).

Выполняя режим дня, ребенок тренирует волю, у него формируются такие черты характера, как организованность, собранность, деловитость.

Таблица 5

Возраст	Сколько раз ест	Сколько раз спит днем	Продолжительность дневного сна (в час)	Общая продолжительность сна в сутки (в час)
3—4 года	4	1	2	14
5—7 лет	4	1	1,5	12,5

Ребенок дошкольного возраста обязательно должен *спать днем*. Это становится привычкой. К сожалению не всегда взрослые в выходные и праздничные дни соблюдают это требование. И тогда ребенок приходит в детский сад утомленным от недосыпания и всех удовольствий, которыми родители постарались заполнить день. В результате утрачивается необходимая привычка: ребенок не засыпает и в детском саду.

Непрерывное бодрствование на протяжении всего дня — слишком большая нагрузка для дошкольника. У ребенка накапливается утомление, он становится раздражительным, капризным, вялым. Такая форма поведения может закрепиться, стать привычкой, и изменить ее впоследствии будет уже трудно.

В режиме дня достойное место отводят *прогулке*. Ребенок ежедневно должен бывать на свежем воздухе 4—4,5 часа (кро-



**Во время прогулки ребенок может выполнить трудовое поручение, например расчистить дорожку**

ме дневного сна, который в детском саду рекомендуется проводить на веранде). Теперь, когда в жизни ребенка все большее значение приобретает игра, лепка, рисование, ему иногда не хочется отрываться от занятия, а родители легко соглашаются с просьбой ребенка — «лучше я порисую». Воспитатель советует родителям в таких случаях предложить свою компанию или пообещать встречу с товарищем, в зависимости от времени года предоставить возможность покататься на лыжах, коньках или велосипеде, поиграть в мяч и т. п.

Во время прогулки ребенок может выполнить трудовые поручения: сгрести листья, расчистить от снега дорожку, помочь взрослым залить каток — все это сделает прогулку увлекательной и полезной в воспитательном отношении.

Как ни важна прогулка, не следует стремиться, чтобы все время, свободное от еды и сна, ребенок гулял, особенно в холодное время года. В режиме дня должно быть отведено время для игр и занятий за столом. Лото, лепка, рисование способствуют развитию ребенка. Летом эти занятия могут быть перенесены на улицу.



Таблица 6

Примерный режим дня дошкольника дома

Чередование режимных процессов	Возраст	
	3 — 4 года	5 — 7 лет
Подъем, гимнастика, водные процедуры	7 ч 30 мин — 8 ч	7—8 ч
Завтрак	8—8 ч 30 мин	8—8 ч 30 мин
Игры, помощь по дому	8 ч 30 мин—9 ч	8 ч 30 мин—9 ч 30 мин
Прогулка	9—11 ч 30 мин	9 ч 30 мин—11 ч 30 мин
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду	11ч 30 мин—12 ч	11 ч 30 мин—12 ч 30 мин
Обед	12—12 ч 30 мин	12 ч 30 мин—13 ч
Сон	12 ч 30 мин—15 ч	13 ч 30 мин—15 ч
полдник	15 ч 30 мин—16 ч	15 ч 30 мин—16 ч
Прогулка	16—18 ч	16—18 ч 30 мин
Возвращение с прогулки, игры, занятия	18—19 ч	18 ч 30 мин—19 ч
Ужин	19—19 ч 30 мин	19—19 ч 30 мин
Спокойные занятия	19 ч 30 мин—20 ч 30 мин	19 ч 30 мин—21 ч
Ночной сон	20 ч 30 мин—7 ч 30 мин	21-7 ч

В те дни, когда ребенок не посещает детский сад, оптимальным временем для таких занятий являются утренние часы — после завтрака, до прогулки. Когда дошкольник ходит в детский сад, в вечерние часы полезно почитать ему, по желанию дать возможность порисовать, раскрасить картинки в книжке-раскраске и т. п. Такими занятиями ребенок младшего и среднего дошкольного возраста (3—5 лет) может заниматься 15—20 минут; в старшем дошкольном возрасте 25—30 минут.

С увеличением длительности занятия внимание детей рассеивается. Это мешает формированию привычки заниматься сосредоточенно.

Конечно, если ребенок увлекся рисованием или аппликацией и занимается над 5—10 минут больше положенного времени, не следует из-за этого прерывать занятие. Если и после этого ребенок не может отвлечься от работы, надо помочь ему переключиться на другое занятие. Полезно сделать несколько гимнастических упражнений, после чего он может по желанию завершить незаконченный рисунок или аппликацию либо другую прерванную работу.

В режиме дня важно предусмотреть чередование разных видов деятельности, спокойных и подвижных занятий и игр.

## УГОЛОК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

Ребенок в два-три года должен ежедневно делать утреннюю зарядку. С трех лет регулярно чистить зубы.

Самое время учить ребенка **правилам поведения за столом**: сидеть спокойно, бесшумно проглатывать пищу, не вставать из-за стола с полным ртом или с куском, тщательно прожевывать пищу. Не надо принуждать ребенка есть.

Надо воспитывать **любовь и спорту, формировать спортивные навыки**: спускаться на санках с небольших горок; ездить на велосипеде (с двух лет на трехколесном, а с пяти лет — на двухколесном); кататься на лыжах и коньках (с четырех лет).

Дошкольник должен знать **правила поведения на улице**: усвоить основные сигналы светофора; идти только по тротуару, не ходить по проезжей части; держаться правой стороны; встречая знакомых, первым вежливо здороваться; не кричать, уступать дорогу старшим. Не угощайте ребенка на улице! Следите за осанкой ребенка; воспитывайте привычку сохранять правильную позу по время занятий и ходьбы. Развивайте интересы ребенка. Воспитывайте привычку содержательно проводить досуг.

### ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ И ПРИВЫЧКИ

Почти всеми основными гигиеническими навыками и привычками человек овладевает в дошкольном детстве. Привычка ухаживать за зубами начинает складываться еще на третьем году жизни, когда малыш учится полоскать рот утром и перед сном. Когда ему исполнится три года, он учится пользоваться щеткой, сначала без пасты, а потом чистить зубы с пастой. Надо учить правильному навыку чистить зубы со всех сторон: верхние — сверху вниз, нижние — снизу вверх; сначала чистят наружную, а потом внутреннюю сторону. Когда ребенок научится правильным движениям щеткой, можно разрешать пользоваться пастой. Зубным порошком лучше не пользоваться, так как он может попасть в дыхательные пути, вызвать кашель, неприятные ощущения, и ребенок потом будет отказываться чистить зубы.

Наша промышленность выпускает несколько видов пасты, специально предназначенных для детей: «Ягодка», «Чебурашка», «Белочка» и др. Это гигиенические пасты. Специалисты-стоматологи не рекомендуют без назначения врача давать детям лечебную зубную пасту.

Чистить зубы достаточно один раз — утром, вечером можно только прополоскать рот. Но если на зубах обильный налет пищи, зубы чистят второй раз вечером или дают ребенку морковь, репу, яблоко. Это хорошо очищает зубы.

Уход за зубами включает привычку *регулярно посещать зубного врача*. Некоторые родители считают, что молочные



**Взрослый учит ребенка правильно чистить зубы.**

зубы якобы не надо лечить. Такое представление неверно. Во-первых, больные зубы являются рассадником инфекции. Во-вторых, они могут неблагоприятно отразиться на развитии постоянных зубов. Регулярное посещение зубного врача помогает преодолеть страх перед зубокабинетным креслом и бормашиной, формирует у ребенка привычку следить за состоянием зубов.

Каждый дошкольник должен твердо усвоить правила — *пользоваться только своими личными вещами: полотенцем, расческой, носовым платком.*

Еще одна важная в гигиеническом отношении привычка связана с любовью детей к животным. Увидев кошку или собаку, ребенок испытывает желание погладить животное, поиграть с ним. Дети должны твердо усвоить правила: *поиграв с кошкой, собакой или другим животным, тотчас вымой руки.*

Дошкольника надо приучить *содержать свое тело в чистоте.* Не реже одного раза в неделю ребенка надо купать, менять нательное и постельное белье. Загрязненное белье теряет воздухопроницаемость, кроме того, на нем могут длительное время сохранять жизнеспособность болезнетворные микробы, и поэтому оно может стать источником различных заболеваний.

Перед сном, особенно летом, надо вымыть ребенку ноги, а старшие дошкольники могут делать это сами. Так закрепится привычка не ложиться в постель с грязными ногами.

## УГОЛОК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### ЕСЛИ ДОМА ЕСТЬ ЖИВОТНОЕ

Много гигиенических привычек и навыков, добрых чувств необходимо привить ребенку, если вы завели дома животное.

Пробудите у ребенка сочувствие и любовь к живому существу, научите его ухаживать за ним, закрепите некоторые обязанности: налить собаке воды и следить за тем, чтобы она всегда у нее была; насыпать корм рыбкам; принести песок для кошки; нарвать травы для хомяка.

Старшие дошкольники могут вместе со взрослыми почистить клетку, в которой живет хомяк или птичка, участвовать в уходе за аквариумом.

Ухаживая за животным, ребенок начинает лучше понимать его потребности, повадки и уж никогда не станет мучить животное.

Дети должны твердо усвоить правило: покормив животное, погладив его или убрав посуду, прикоснувшись к месту, где спали животные, надо тщательно вымыть руки с мылом.

Домашнее животное должно иметь свое место, за гигиеной которого необходимо следить родителям.

Взрослые члены семьи должны следить за здоровьем животного и при малейших признаках болезни обращаться к ветеринару. Это важно не только для животного, но и в целях охраны здоровья членов семьи.

Собакам необходимо вовремя делать прививки. Если ребенка укусила даже своя собака, надо немедленно обработать рану и обратиться к врачу.

Не держите дома птиц, кроме тех, которые живут только в неволе — канареек и волнистых попугаев.

### НЕМНОГО О ПРИВЫЧКЕ К ЗАКАЛИВАНИЮ

Надо воспитывать у ребенка *привычку к специальным закаливающим процедурам*. Начав их в раннем детстве и продолжая в дошкольном, взрослые формируют полезную привычку, которая может сохраниться на протяжении всей жизни.

Для закаливания используются различные природные факторы: свежий воздух, солнечные лучи, вода.

Под влиянием водных процедур улучшается физическое состояние ребенка, повышается его активность, настроение. *При закаливании водой очень важно соблюдать систематичность*. Начинать надо с более слабых воздействий, постепенно заменяя их сильными и снижая температуру воды.

Начальная температура местных процедур 28°. Через каждые два дня температуру воды снижают на 1—2°, доводя ее для грудных детей до 20—22°, для детей 1—3 лет — до 18°, для дошкольников — до 16°.

Для общих процедур (обтирание, обливание) начальная температура воды 35—36°. Ее также постепенно снижают: для детей первого года жизни до 28°, от 1 года до 3 лет — до 26°, от 3 до 7 лет — до 20—22°.

С целью закаливания полезно использовать утреннее умывание, обтирание, мытье рук перед едой, ног перед сном. Детям в возрасте до двух лет при умывании моют только лицо и кисти рук, более старшим лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя.

Обтирание производят варежкой из мягкой ткани или полотенцем, смоченным водой. Сначала обтирают руки, затем ноги, грудь, живот, спину. Обтирание продолжается 1—2 минуты, затем вытирают кожу сухим мягким полотенцем.

Обливания оказывают более сильное действие. При обливании из кувшина или лейки не надо лить воду на голову. Когда ребенок принимает душ, ему надевают резиновую шапочку. Продолжительность общего обливания — 1 — 1,5 минуты.

#### ЧТОБЫ ДЕТИ БЫЛИ СТРОЙНЫМИ...

В дошкольном возрасте деятельность ребенка становится более разнообразной. Наряду с тем, что он много двигается, играет в различные сюжетные и подвижные игры, у него возрастает интерес к спокойным занятиям: рисованию, лепке, настольным играм, и он все больше времени проводит за столом. Очень важно, чтобы при этом он сохранял правильную позу: слегка наклонял голову, поясницей прикасался к спинке стула. Плечи должны быть на одном уровне, а ноги иметь опору. Стул надо придвинуть к столу настолько, чтобы край стола заходил за сиденье, но в то же время расстояние между столом и стулом должно быть не слишком маленьким. Если стул слишком придвинут к столу, это стесняет грудную клетку и может вызвать нарушение дыхания и кровообращения. Во время рисования локти лежат на столе и на 2—3 см свешиваются с него.

Для правильной позы необходимо, чтобы размеры стола и стула соответствовали росту ребенка. Если стол слишком высок и нет возможности подобрать другой, подходящий по росту, надо положить что-нибудь твердое на сиденье стула, а под ноги подставить скамеечку.

Необходимо следить за тем, чтобы дети не наклонялись слишком низко над листом бумаги или картинкой. Наиболее благоприятное расстояние от глаз до рассматриваемого объекта — 35—40 см. Если ребенок во время занятий за столом, несмотря на указания старших, слишком низко наклоняется, надо проверить, не страдает ли он близорукостью.

Лист бумаги при рисовании кладут несколько наискось, так чтобы ее правая часть была выше левой. Этим обеспечивается правильное положение локтей. Если лист бумаги лежит прямо, локти обязательно будут свисать больше положенного. Класть бумагу слишком наискось тоже вредно, так как при

Таблица 7

Рост ребенка (в см)	Размеры стула (в см)			Размеры стола (в см)
	высота сиденья над полом	глубина сиденья	ширина сиденья (по переднему краю)	высота крышки над полом
90—99	25	20	28	43
100—109	28	22	29	47
110—119	31	23	30	52
120—129	33-34	27	32	54-55

этом одно плечо оказывается выше другого; такая поза может постепенно привести к искривлению позвоночника.

Важно, чтобы уже в дошкольном возрасте ребенок приобрел прочную привычку сидеть правильно. Это пригодится ему и в дальнейшем, когда он станет школьником.

Но не только сидя за столом надо сохранять правильную позу. Об этом надо помнить и во время ходьбы. При нормальной осанке плечи находятся на одной высоте и несколько отведены назад, корпус свободен.

Для того чтобы ребенок рос стройным, красиво и легко двигался, правильно держал корпус, взрослые должны внимательно следить за его осанкой, указывать на малейшие нарушения до тех пор, пока не сформируется необходимая привычка. Если, несмотря на указания воспитателя, ребенок сутулится, ходит, опустив голову, надо проверить, не является ли кто-то из близких образцом для подражания. В таком случае придется им, взрослым, заодно поработать над собой. Влияние родителей на осанку ребенка наиболее успешно в период ее формирования. К сожалению, чаще всего начинают обращать на нее внимание, когда у ребенка уже закрепились те или иные недостатки.

Формированию правильной осанки способствуют занятия гимнастикой, спортом.

#### ГИМНАСТИКА И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ

В дошкольном возрасте необходимо поддерживать и укреплять привычку ребенка заниматься утренней гимнастикой. Для детей трех-четырёх лет продолжительность утренней гимнастики 5—6 минут. Комплекс состоит из ходьбы, бега, 4—5 обще-развивающих упражнений, которые повторяются 5—6 раз. Включаются упражнения, выполняемые из положения стоя, сидя, лежа.

Продолжительность выполнения комплекса для детей четырех-пяти лет возрастает до 6—8 минут, а для пяти-шестилетних — до 8—10 минут, количество повторений одного упражнения доводится до 6—8 раз.

Один и тот же комплекс выполняется 2—3 недели. Если ребенку надоели некоторые упражнения или он хорошо освоил их, можно заменить одно или несколько общеразвивающих упражнений, а через некоторое время снова включить их в утреннюю гимнастику.

С четырех-пяти лет можно учить ребенка катанию на лыжах и коньках. При этом важно правильно подобрать лыжи — по росту ребенка. Катание на лыжах доставляет детям огромное удовольствие, способствует правильной осанке, благотворно влияет на все функции организма — укрепляет нервную систему, служит закаливанию, повышает аппетит.

Обучение катанию на лыжах более эффективно и более приятно ребенку, если оно проводится в обществе сверстников или самого взрослого, вставшего на лыжи. Сначала учат держать параллельно стопы, сохранять во время движения между ними одно и то же расстояние, после этого приступают к обучению скольжению: нога, несколько согнутая в колене, выставляется вперед, далее подтягивается вторая, но таким образом, чтобы она скользила, не отрываясь от снега. Научившись поочередно скользить ногами, ребенок учится сочетать движения рук и ног: выбрасывать вперед одновременно правую руку и левую ногу и наоборот (пока без палок). Затем приступают к обучению поворотам.

Катание на лыжах допускается при температуре не ниже  $-12, -15^{\circ}$ . Дети четырех-пяти лет могут кататься 15—20 минут, старшие дошкольники — до 30 минут с отдыхом. С самого начала надо приучать ребенка ухаживать за лыжами: вытереть их после катания, поставить на место.

Овладение навыком бега на коньках также дается ребенку не сразу. Сначала он учится надевать коньки, стоять, ходить, удерживая равновесие, по комнате, затем на утоптанном снегу. Переходя на лед, ребенок нуждается в помощи взрослого, страховке. Он учится, сделав толчок правой ногой, скользить левой и наоборот, сочетая движение руки и ноги, подобно тому, как это делается при катании на лыжах, наклонять туловище вперед. Продолжительность катания — от 10—15 минут для младших дошкольников и до 40—60 минут для старших, с обязательным отдыхом. Ребенок должен овладеть правильным дыханием во время катания: на один шаг делается вдох, на другой — выдох. При температуре воздуха ниже  $-12^{\circ}$  катание не рекомендуется.

С двух-трех лет дети могут учиться езде на велосипеде, сначала на трехколесном, а с пяти лет — на двухколесном. Противопоказание для обучения этому навыку — нарушение осанки. Продолжительность езды на велосипеде — 15—20 минут для младших и 30 минут для старших дошкольников. Подбирают велосипед по росту ребенка так, чтобы ему не надо было сгибаться, держась за руль.

Сначала ребенок учится идти рядом с велосипедом, управлять рулем. Когда он сядет на велосипед, в первое время надо слегка поддерживать его за сиденье. Дети обычно легко овладевают ездой на трехколесном велосипеде, после чего без особого труда переходят на двухколесный.

#### ЕСЛИ У РЕБЕНКА ЗАКРЕПИЛАСЬ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА...

Иногда в детский сад приходят дети с уже сложившимися некрасивыми или вредными привычками. Одна из них — *обкусывание ногтей*.

На родительском собрании мать шестилетнего мальчика, который и в детском саду и дома грызет ногти, рассказала, что в детстве это было и с ней, пыталась доказать наследственный характер этой привычки. Конечно, ее мнение было опровергнуто, поскольку ни одна привычка не передается по наследству.

В чем же тогда причина? В данном случае можно предположить, что мать, хотя и старалась воздерживаться от нежелательной привычки, в момент волнения незаметно для себя поддавалась ее искушению. Последствия ясны: началось с подражания, и привычка укоренилась.

У некоторых детей ногти ломкие и, если их вовремя не подстригают, ребенок начинает обкусывать их. Он так к этому привыкает, что не оставляет занятие даже тогда, когда уже, собственно, и обкусывать нечего.

Что делать в таких случаях? Прежде всего, *устранить основную причину: усилить уход за ногтями, избавиться от дурного примера, тщательно следить дома и в детском саду за тем, чтобы ребенок не грыз ногти, стараться занять ребенка, расширять сферу его интересов, ручные умения, предлагать занятия, требующие участия рук*.

Замечено, что дети, имеющие обыкновение грызть ногти, делают это в состоянии раздражения или волнения, чаще эта привычка встречается у нервных детей. Поэтому, для того чтобы избавиться от нее ребенка, необходимо прежде всего укрепить его нервную систему, главным образом за счет пребывания на свежем воздухе, регулярных водных процедур. Таких детей должна окружать спокойная обстановка. Помимо рекомендаций, о которых шла речь выше, полезно поговорить с ребенком, объяснить ему, что грызть ногти не только некрасиво, но и опасно, так как скапливающаяся под ногтями грязь попадает в рот и может вызвать заболевание. Однако не следует слишком увлекаться описанием возможных последствий, чтобы не запугать его, не нанести травму, особенно если дело имеем с нервным ребенком. Недопустимо, безусловно, наказание. Привычка обкусывать ногти может оказаться очень стойкой, надо запастись терпением, чтобы отучить от нее ребенка.



Большое огорчение доставляет родителям (и самим детям) *ночное недержание мочи*. Если малыш полутора-двух лет просыпается иногда мокрым, это еще не следует квалифицировать как недержание мочи. Однако заботиться о том, чтобы этого не случилось в более старшем возрасте, надо заранее, так как это состояние может быть следствием другой привычки — не просыпаться при позывах к мочеиспусканию, или отсутствия такого ритма в работе мочевыводящей системы, при котором в ночное время ее активность снижается. Этот ритм — тоже своего рода привычка — результат воспитания. Если ребенку уже 5 лет, а он все еще просыпается утром мокрым, надо прежде всего показать его врачу, чтобы выяснить, не болен ли он. Если врач установит, что ребенок здоров, усилия взрослых должны быть направлены на то, чтобы выработать названный выше ритм в работе почек и выводящей системы. С этой целью по согласованию с врачом ребенку назначается диета, при которой за 1,5—2 часа до ночного сна ребенок не получает мочегонных продуктов и жидкости. Небольшой кусочек подсоленной пищи — рыбы, селедки, соленого огурца — перед сном может стать хорошим помощником.

Перед сном ребенок обязательно должен посетить туалет (это станет привычкой). Спокойная беседа, доброжелательное напоминание о том, как хорошо, если он встанет сухим, совет, если понадобится, вовремя проснуться — все это окажется полезным.

Ошибаются те взрослые, которые стараются несколько раз за ночь будить ребенка. Результат от подобных действий получается обратный: вместо того чтобы затормозить деятельность мочевыводящей системы, ее активизируют, и потребность в мочеиспускании возрастает.

Если удастся заметить, что ребенок мочится ночью в одно и то же время, допустимо один раз за ночь осторожно высадить его полусонным на горшок тут же, возле кровати. Однако лучше следовать первому совету.

Иногда врач назначает медикаментозное лечение. Хорошо укрепляют нервную систему занятия физкультурой, обливания, обтирания, пребывание на свежем воздухе. Во многих поликлиниках практикуется лечение кислородом.

Не менее неприятной, чем ночное недержание мочи, является привычка, получившая название *онанизма*. Что такое онанизм и почему у некоторых детей он возникает? В раннем и дошкольном возрасте детям свойствен вполне естественный интерес к своему телу. Совсем маленький ребенок ощупывает его, как говорится, познавая сам себя. Не составляют исключения в этом отношении и половые органы. У некоторых детей это занятие превращается в привычку. Однако эта привычка возникает и закрепляется далеко не у всех детей. Ребенок, который имеет в своем распоряжении игрушки, умеет и любит разумно

играть, интересы его разнообразны, не интересуется порочным занятием. Дурная привычка закрепляется главным образом у тех детей, в воспитании которых допущены ошибки. Обычно такие ребята беспокойно спят, становятся бледными, вялыми, мало интересуются происходящим вокруг. У них может появиться раздражительность, замкнутость.

Как же бороться с онанизмом? Ни в коем случае нельзя устраивать ребенку бурные сцены по этому поводу, наказывать его или стыдить! Чем больше взрослые фиксируют на этом внимание, тем меньше шансов на успех.

Основным средством борьбы с онанизмом, как и его предупреждения, является развитие у ребенка разнообразных интересов, умения занять себя, укрепление нервной системы.

Дети дошкольного возраста должны общаться со своими сверстниками, иметь в своем распоряжении игрушки, книги с картинками, настольные игры, материал для лепки и рисования и т. д. Если взрослый заметил, что ребенок занимается онанизмом, как бы ни возмущало его это, он не должен терять выдержки и самообладания. Растерянность, как и взрыв гнева, лишь вызывают у ребенка интерес к этому занятию. Ни в коем случае нельзя в этот момент прибегать к наказаниям, так как, по мнению врачей-психиатров, это может привести к тяжелым последствиям.

Ласка, доброжелательное отношение со стороны старших вызывают у ребенка доверие и желание быть послушным. В минуты особой духовной близости, взаимного расположения полезно поговорить с ребенком, взять обещание не повторять «некрасивых действий».

Возникновению и поддержанию онанизма способствует все, что раздражает половые органы: неудобный покрой штанишек или несоответствующий их размер, заражение глистами, особенно острицами, несоблюдение гигиены тела. Необходимо следить, чтобы штанишки были удобными, свободными, не имели грубых швов; при подозрении на глистное заболевание следует провести лечение.

Перечисленные меры обычно помогают ребенку постепенно освободиться от этой привычки. Упорной она может стать у педагогически запущенных детей, а также у умственно отсталых, чему способствует ограниченность их интересов.

Еще одна неприятная привычка, о которой мы расскажем, не требует каких-либо специальных методов или приемов борьбы с ней. Имеются в виду те случаи, когда взрослый подменяет заботу о самом элементарном (о том, чтобы обеспечить ребенка носовым платком), запоздалым окриком: «Не трогай нос руками!» Сначала дети вынуждены шмыгать носом, когда надо бы воспользоваться платком, а привыкнув, втягивают с шумом воздух уже и тогда, когда в этом нет необходимости. И палец в носу оказывается для развлечения, от «нечего делать».

Нет нужды говорить, что восполнить материальный пробел (отсутствие носового платка) значительно легче, чем духовный. Для последнего потребуется с обеих сторон немало усилий.

В дошкольном возрасте у ребенка складывается система звукопроизношения. Неправильные навыки в этой области доставят ему много неприятных переживаний впоследствии, когда он станет школьником. Поэтому важно позаботиться о том, чтобы к моменту поступления ребенка в школу недостатки произношения были исправлены.

Если ребенку уже больше четырех лет, а он неправильно произносит звуки *рил*, как говорят, картавит, или смешивает шипящие *ш, щ, ч* со свистящими *с, з*, или имеет другие недостатки произношения, необходимо обратиться к логопеду.

Особенно распространено среди дошкольников неправильное произношение звуков *р и л*. Случается так, что ребенок уже умеет правильно произносить звук, но в силу привычки продолжает говорить, как прежде. В таком случае необходимо пристальное внимание со стороны взрослых, их помощь и напоминание, пока ребенок не привыкнет к новому способу произношения.

Неправильные навыки произношения нередко образуются вследствие подражания. Поэтому очень важно, чтобы окружающие ребенка взрослые четко произносили звуки, в умеренном темпе и не сюсюкали.

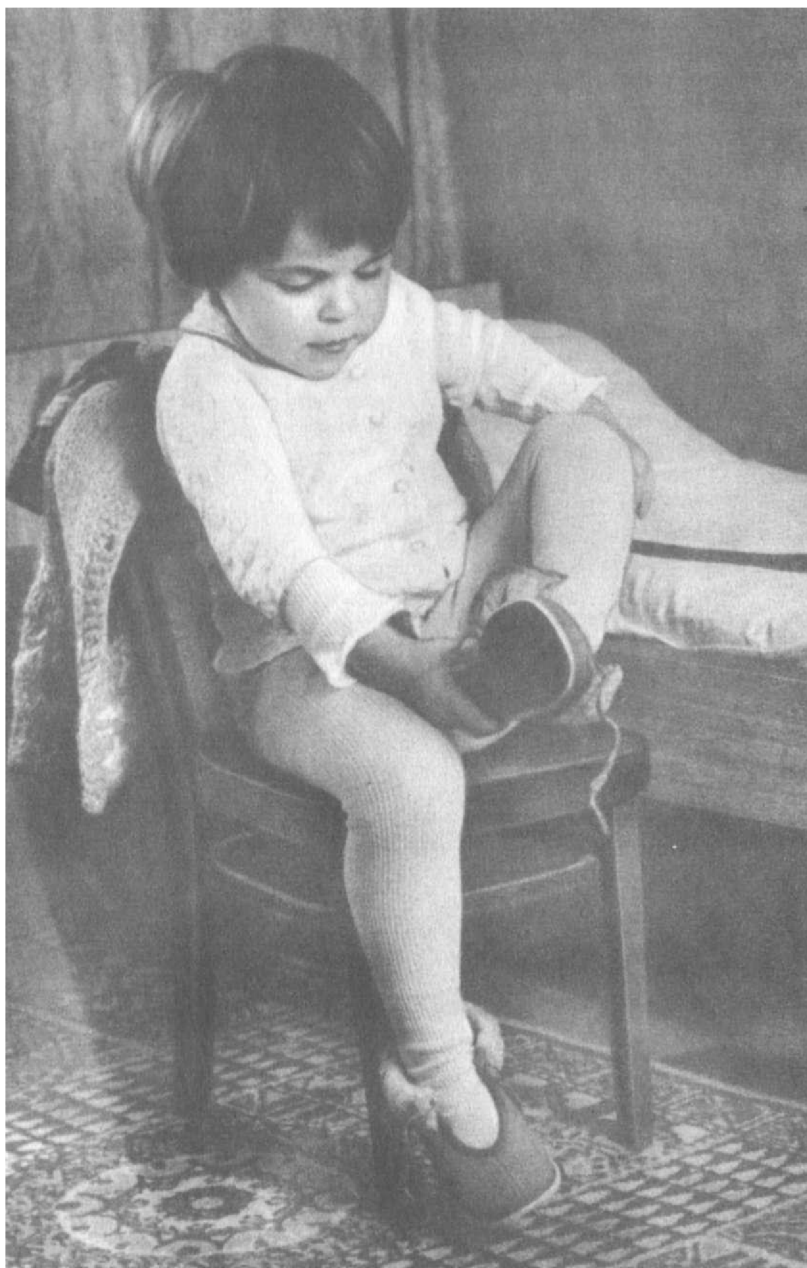
Сложнее обстоит дело, когда недостатки произношения связаны с неправильным развитием речевого аппарата (короткая уздечка, высокое нёбо, расщепление верхнего нёба и т. п.), с пониженным слухом, с недоразвитием слухового восприятия. Здесь могут помочь логопед и врач.

#### ПРИВЫЧКИ ПРАВСТВЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ

В дошкольном возрасте формируются навыки и привычки нравственного поведения. Ребенок учится помогать родителям, воспитателю, младшим детям, выполняет посильные трудовые поручения, привыкает считаться с окружающими, делится игрушками, отвечает принятым в нашем обществе нормам, формируется характер будущего гражданина.

Особое внимание уделяется трудовому воспитанию как важнейшему компоненту и вместе с тем средству нравственного развития ребенка.

Овладевая трудовыми навыками, ребенок учится ставить цель, доводить начатое дело до конца, преодолевать трудности, приобретает привычку к трудовому усилию. Все это способствует формированию трудолюбия, готовит ребенка к жизни в нашем обществе, где труд — первейшая и почетная обязанность каждого советского человека.



**Чтобы ребенку легче было обуваться, надо, снимая обувь, расшнуровать**

С возрастом меняются мотивы, которые побуждают ребенка к тем или иным поступкам. Это связано с тем, что ребенок все больше осознает свое поведение. Меняются и методы воспитания навыков и привычек нравственного поведения. Важное значение приобретает объяснение, почему ребенок должен поступать так, как его учат.

Малыша первых лет жизни привлекает, как показано выше, сам процесс выполнения действия: манипулирование ложкой, одевание или складывание кубиков в коробку. Он охотно принимает предложение матери нести небольшую покупку, получая от этого истинное удовольствие. Совершать подобные действия ребенка побуждает интерес к ним. Безусловно, немаловажную роль играет и достижение результата: кубики ровно уложены, колготы натянуты и т. п. Но в раннем возрасте все-таки важен не столько результат сам по себе, сколько то одобрение, которым взрослый сопровождает выполнение ребенком действия.

Между двумя и тремя годами у детей появляется отчетливое стремление к самостоятельности, выражаемое настойчивым «Я сам!». Оно побуждает ребенка к овладению умениями и навыками, связанными главным образом с самообслуживанием, выполнением культурно-гигиенических правил. В связи с этим все большее значение приобретает результат действия: ребенок стремится к его достижению и испытывает удовлетворение, когда это ему удается. Одобрение взрослым успехов малыша укрепляет это ощущение и побуждает к новым усилиям.

В дошкольном возрасте основным мотивом приобретения навыков и привычек становится *осознание значения результатов своей деятельности для себя и для других людей*. Теперь ребенок в состоянии осмыслить правила поведения, которым его учат в детском саду и дома, например: *входя в помещение (детского сада, квартиры), следует переобуться, потому что взрослые моют пол и их труд надо уважать*.

В процессе многократного выполнения правил (требований) закрепляются необходимые навыки и привычки. При этом взрослый объясняет ребенку смысл требований, почему именно он должен поступать так, а не иначе. Это помогает малышу не только усвоить правило, но и применять его в разных ситуациях.

Ценность привычного поступка определяется тем, какими мотивами движим ребенок. Например, все дети старшей группы твердо усвоили и выполняют правило: когда в группу входит гость, ему надо подать стул и предложить сесть. «Почему надо поступать так», — спрашиваю детей. Большинство ребят ответили правильно: «Чтобы гостю было приятно, что его хорошо встретили»; «Чтобы отдохнул, может быть, устал» и т. п. Лишь ответ Юли огорчил: «Чтобы он сказал: «Какие веж-

ливые дети!». Совершая одно и то же привычное действие, дети руководствовались разными мотивами. Поэтому так важно не только расширять круг навыков и привычек и укреплять их, но и формировать ценные с точки зрения морали мотивы, побуждающие ребенка к их усвоению. Как-то на собрании в старшей группе мама одного очень аккуратного мальчика поделилась опытом воспитания сына: «Дома заведено: каждой вещи — свое место. Боря к этому привык. Приходим домой, спрашиваю, все ли у нас в порядке. Иногда сам заметит, а нет — намекну: «Что-то у нас дорожка сбилась или обувь в прихожей разбросана». Он тут же исправит. Боря — непременный участник уборки квартиры. Кончим работу, спрашиваю, хорошо ли убрано. Если забудет со своей полки пыль стереть, спрошу, не пыльная ли полка. Он посмотрит и сотрет пыль. Стараюсь не журить, а, наоборот, советуюсь с ним, поддерживаю его. Не упускаю случая сказать, как у нас хорошо, чисто, уютно. А вчера, смотрю, принес с прогулки желтых листьев клена, поставил их в вазу и любуется. Нравится ему, а самое главное, хочется нам с отцом приятное сделать...» Так формируются у детей коллективистические мотивы поведения: желание кому-то помочь, доставить радость другим, проявить гостеприимство и т. п.

В дошкольном возрасте сохраняются прежние приемы воспитания навыков и привычек: показ, побуждение к подражанию, упражнение. Наряду с ними все большее значение, как было сказано, приобретает объяснение, как надо действовать и почему именно так. Не теряет своего значения и одобрение правильного поведения. Однако не следует чрезмерно захваливать ребенка за то, что он поступил так, как должен был поступить. Желание заслужить похвалу становится в таком случае главным мотивом его поступков и тем самым придает им эгоистическую направленность.

Указанные приемы воспитания навыков и привычек нравственного поведения обеспечат успех только при условии соблюдения общих правил воспитания.

На одном из собраний бабушка Коли, выслушав доклад воспитателя, спросила, как поступить, когда ребенок не подчиняется требованиям. «Учу его постель застилать, а у него одни шалости на уме: разбросает все — подушку в одну сторону, одеяло — в другую и убежит. Велю сложить игрушки, а он: «Не буду». Из дальнейшей беседы выясняется, что мальчик и в остальном непослушен. Оказалось, что родители не уделяют ребенку достаточного внимания, переложили воспитание на бабушку, но вместе с тем с ее мнением не считаются, не поддерживают ее. Родители то все разрешают Коле, то вдруг начинают журить его, читают нотации. Понятно, что в этой семье в воспитании у ребенка навыков и привычек не соблюдались основные педагогические требования. В воспитании мальчи-

ка прежде всего должен быть единый подход всех членов семьи.

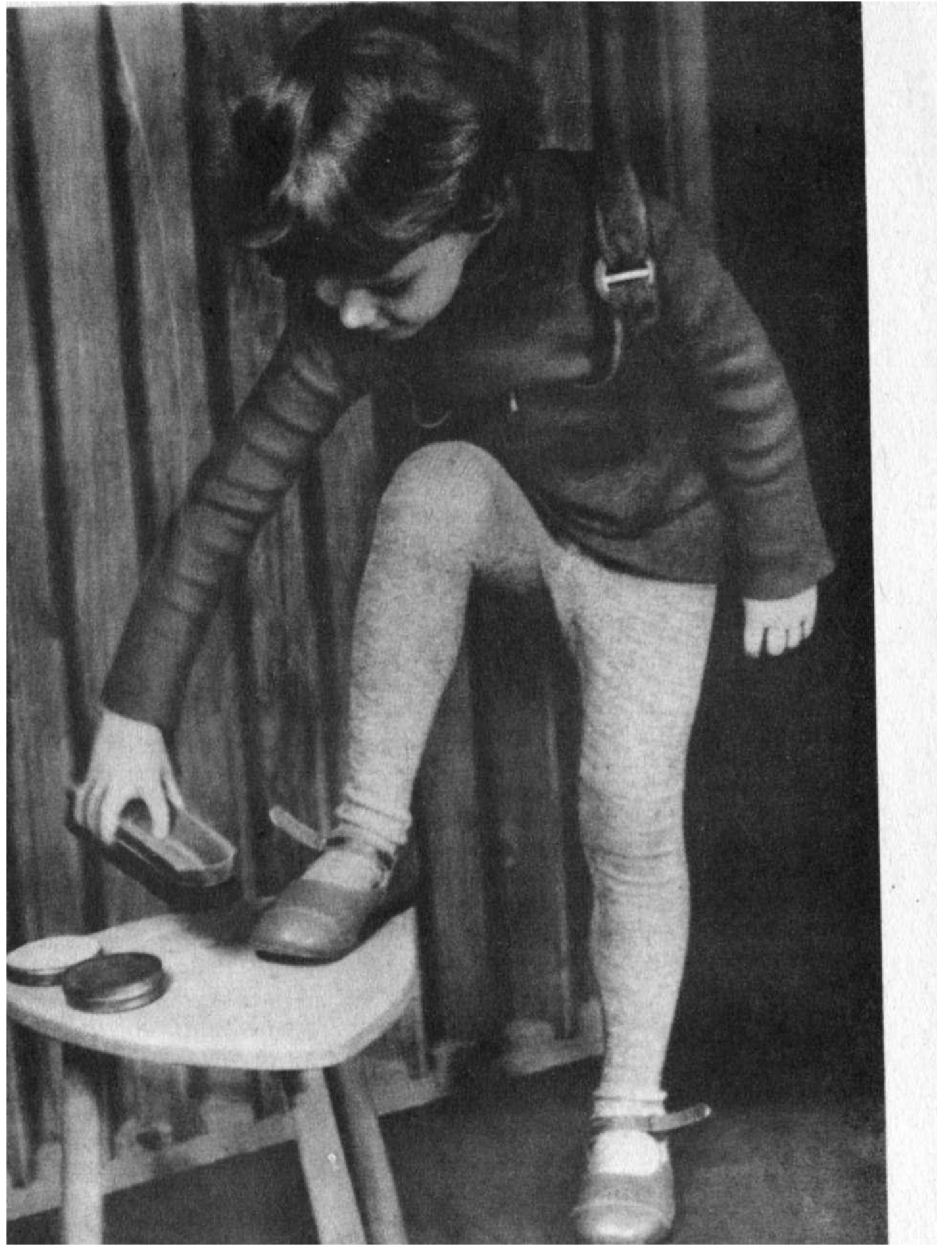
На том же собрании мать другого мальчика рассказала о том, что сын Гена во всем ей помогает. Вместе с отцом стараются все сделать до прихода мамы с работы, чтобы ее порадовать: ужин приготовят, в квартире приберут. «Он у меня все умеет: и свои носочки постирает, и даже паркет суконкой до блеска натрет, от отца научился».

Привлекая ребенка к посильному домашнему труду, родители стараются подчеркнуть, что своим участием он оказывает помощь старшим, используют каждый удобный случай для того, чтобы дать ребенку почувствовать его сопричастность к делам семьи, к ее общим заботам.

Большое значение имеет отношение самих родителей к домашним делам. Если они тяготят родителей, и ребенок видит это, он также относится к домашней работе как к неприятной обязанности, которую надо выполнять только из-за того, что этого требуют взрослые. Если же родители весело и дружно трудятся по дому, распределяют обязанности между всеми членами семьи и старательно их выполняют, ребенок получает хороший пример, побуждающий его трудиться с желанием.

Овладение трудовыми навыками способствует самоутверждению ребенка, рождает уверенность в своих силах, удовлетворение своей умелостью, возможностью оказать помощь взрослым. Видеть плоды своих трудов — аккуратно застеленную постель, уложенные рядами кубики, в полном порядке игрушки — доставляет ребенку большое удовлетворение. Некоторые родители считают, что привлечение ребенка к труду якобы лишает его счастливого, беззаботного детства, и выполняют за ребенка то, что он может делать сам. Сейчас ребенку все ново, все интересно, и он с удовольствием трудится, проверяя свои возможности и убеждаясь в своей силе, ловкости, умении. Он горд тем, что взрослые всерьез принимают его помощь. Пройдет время, у него появятся новые дела, новые заботы, и то, чем так он увлекался, перестанет его интересовать. Поэтому так важно, чтобы эти дела стали для ребенка привычными, в противном случае, будучи школьником, он станет избегать их. Постелить постель? Эка невидаль! Что в этом интересного, когда тебя ждет кружок по авиамоделизму или секция фигурного катания, кружок кройки и шитья... Другое дело, когда воспитана привычка. Встал с постели — не заметил, как и убрал ее. Так привык, что и мытье посуды — привычное дело.

Вместе с тем уже в дошкольном возрасте необходимо воспитывать у ребенка привычку к трудовому усилию. Случается, ребенок с желанием берется за работу, но вскоре охладевает к ней, бросает, не закончив. Надо добиваться от ребенка, чтобы он доводил начатое дело до конца. Если ребенку трудно выполнить задание, взрослый должен вместе с ребенком закончить



**Чистить свою обувь для ребенка 6 лет может стать привычным делом.**



работу, но не оставлять ее незавершенной. *Привычка к труду-и вому усилию — необходимое условие воспитания трудолюбия.*

Какие же трудовые навыки и привычки должен приобрести ребенок?

В три-четыре года закрепляются и усложняются навыки самообслуживания, приобретенные ранее: *ребенок учится есть аккуратнее, пользоваться вилкой, салфеткой, полностью одевается и раздевается, застегивает пуговицы, завязывает шнурки, умывается, правильно пользуется полотенцем.*

При обучении умениям и навыкам наряду с показом большое значение приобретает объяснение; умение заинтересовать ребенка, вызвать желание быть самостоятельным и одобрение даже небольших его успехов помогут в воспитании этих навыков.

Ребенок уже может оказать помощь домашним: помогать накрывать на стол, уносить посуду после еды, с помощью взрослых кормить домашних животных, поливать комнатные цветы, а в летнюю пору — растения на грядках, сеять крупные семена, сажать лук, собирать овощи. Систематически привлекая ребенка к этим делам, взрослые воспитывают у него привычку оказывать помощь окружающим.

У ребенка четырех-пяти лет продолжают укрепляться навыки самообслуживания. Если в семье есть младшие дети, он может помочь им одеться, раздеться и не только оказать помощь, но и научить младшего делать это самостоятельно. Так формируется заботливость, привязанность к младшим братьям и сестрам. Это обязывает и его самого хорошо владеть навыками самостоятельности.

Более разнообразной становится и помощь взрослым. Дети учатся вытирать пыль с мебели, содержать в порядке и чистоте свои игрушки, накрывать на стол. С помощью взрослых они могут подклеивать книги, стирают кукольную одежду, могут рыхлить землю, поливать цветы, сгребать опавшие листья.

В овладении этими навыками детям помогает пример взрослых и объяснение, как, например, работать граблями, чтобы, сгребая листья, не захватывать при этом слой земли, или взрослый показывает, как и где вытряхнуть тряпку, после того, как ребенок сотрет пыль, и т. п.

Ребенок пяти-шести лет должен научиться полностью убирать свою постель — и это становится его привычкой, чистить обувь, пришить пуговицу. Важно не только научить малыша этим навыкам, но и формировать привычку замечать беспорядок в одежде: оторвавшуюся пуговицу, запачкавшиеся ботинки и т. п. — и самому по собственной инициативе устранять его. Дети обычно охотно выполняют поручения и просьбы взрослых принести что-нибудь, поднять и т. п. Но они не всегда могут догадаться выполнить то же самое по собственной инициативе.



**Под руководством взрослого ребенок 7 лет может  
пользоваться пылесосом.**

Дети приобретают новые *навыки в хозяйственном труде*: ухаживают за комнатными цветами — не только поливают, но могут и протереть крупные листья; протерев пыль, стирают тряпочку. Могут участвовать в приготовлении пищи: помыть овощи, формочкой вырезать из теста печенье, лепить пельмени, пирожки.

Ухаживая за растениями, дети учатся оберегать их, не срывать понапрасну цветы, не ломать ветки. К сожалению, иной ребенок увидит на лужайке красивый цветок, и первое движение — без надобности сорвать его. Идешь по лесной тропинке и нередко видишь одуванчики, букетик незабудок — все они сорваны просто так, по привычке. Собрать букет полевых цветов — в этом, безусловно, есть своя прелесть. Но если до дома далеко, если ясно, что цветы пропадут, надо остановить ребенка, объяснить, что цветок может еще долго радовать людей, а сорванный, он вскоре увянет, погибнет.

Шесть и семилетние дети, кроме того, что делают младшие, приучаются подметать пол, подавать второе и третье блюдо, браться за работу по собственной инициативе. Под руководством взрослых могут пользоваться пылесосом, делать небольшие покупки.

Более сложными становятся и *навыки труда в природе*. Дети учатся пересаживать растения, сажать кустарник, заготавливать корм для зимующих птиц. Большое воспитательное значение имеют навыки, связанные с охраной природы: изготовление кормушек для птиц, развешивание их, заготовка корма, уход за рыбками и домашними животными (давать корм, менять воду, песок).

Весной дети могут сеять не только крупные, но и мелкие семена, поливать всходы, высаживать рассаду, участвовать в пересадке и черенковании комнатных растений, пропалывать, прореживать, подвязывать растения, рыхлить землю.

С дошкольного возраста надо воспитывать привычку *заботиться об окружающих*: помочь сойти со ступенек старушке или малышу, не шуметь, когда кто-то отдыхает, поднять и подать взрослому оброненную им вещь.

Тесно связана с умениями и навыками в различных видах деятельности — игре, самообслуживании, помощи взрослым — *привычка быть занятым, не слоняться без дела*. Эта привычка образуется постепенно.

Вспомним, как происходит это у ребенка раннего возраста. Двух-, трехлетний малыш, как правило, еще не может самостоятельно найти себе занятие. Он в значительной мере находится во власти окружающего, того, что доступно его восприятию в данный момент: увидел машину — захотелось поиграть с ней; взгляд его привлекла кукла, и он посадил ее в кузов. Для того чтобы его досуг проходил содержательно, с пользой для развития, нужны соответствующие его возрасту

## УГОЛОК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### ЧТО ДОЛЖЕН УМЕТЬ РЕБЕНОК

Возраст	Навыки самообслуживания	Помощь взрослым
3—4 года	Аккуратно ест, пользуется ложкой, вилкой, салфеткой, самостоятельно одевается, раздевается, застегивает пуговицы, завязывает шнурки, сам умывается, пользуется полотенцем, поддерживает порядок в игровом уголке, убирает игрушки на места, после окончания игры помогает застилать свою постель	Помогает накрывать на стол, уносит посуду со стола после еды; выполняет поручения принести что-то; с помощью взрослых кормит домашних животных; поливает комнатные растения, может сеять крупные семена, сажать лук, собирать овощи
4—5 лет	Самостоятельно полностью одевается и раздевается и может оказать помощь младшим; застилает свою постель; содержит в порядке игрушки, вытирает пыль в игровом уголке	Накрывает на стол, помогает вытирать пыль с мебели, стирает кукольную одежду; с помощью взрослых подклеивает книги; может поливать цветы на участке, рыхлить землю, сгребать опавшие листья
5—7 лет	Полностью убирает свою постель (это становится привычкой), чистит обувь, сам пришивает оторвавшуюся пуговицу; полностью обслуживает себя (к концу дошкольного возраста может постирать свой носовой платок, носки)	Вытирает пыль с мебели и других предметов и стирает после этого тряпочку; поливает комнатные растения, протирает крупные листья; ухаживает за домашними животными; может сам сеять мелкие семена; учится пересаживать комнатные растения; участвует в посадке кустарника, рыхлении, прополке, высаживании рассады; моет и вытирает свои игрушки; помогает мыть и вытирать посуду; участвует в приготовлении пищи (моет овощи, помогает лепить пироги и т. п.). К концу дошкольного возраста подметает пол; подает второе и третье блюдо; вместе со взрослым может пользоваться пылесосом; ходит, если близко, в магазин и делает небольшие покупки (хлеб, соль, сахар)



**С дошкольного возраста надо воспитывать привычку заботиться об окружающих.**

игрушки и надо, чтобы они хранились в доступных для него местах, как это делается в детском саду. И самое главное, взрослые должны руководить игрой малыша, тактично подсказывать возможное ее продолжение или помогать переключаться на другое занятие, если он не может сделать этого сам.

Содержание игр и занятий ребенка пяти-семи лет уже не находится в такой прямой зависимости от окружающего. В организации досуга видна его инициатива: захотелось дома порисовать, и он идет к секретеру, где хранятся бумага и краски, а в детском саду спрашивает у воспитателя разрешения взять эти материалы из шкафа, просит почитать ему книгу и т. п. Заметив, что одежда у кукол запачкалась, принимается стирать ее, позанимавшись аппликацией, подметает пол. Так складывается привычка к аккуратности, которая пригодится ребенку в дальнейшей жизни.

Если взрослые не развивают интересы ребенка, не стимулируют его к занятости, к активности, он усваивает привычку бездеятельного времяпрепровождения, а она — хорошая почва, на которой со временем расцветут лень, апатия.

Остановимся еще на одной распространенной в семьях привычке — *привычке ежедневно приносить ребенку гостинцы*. «Что принесла мне, мама?» так образно определяет ее содержание воспитатель. — Что бы вы желали? Чтобы ваш ребенок любил вас или доставляемые ему приношения? Радовался бы встрече с вами или тому, что вы ему дарите? Вы любите

свое дитя (даже когда оно великовозрастно) беззаветно, бескорыстно и жаждете взаимности. Зачем же, когда он мал, приучаете его к корысти?» Такой упрек воспитателя может быть направлен, к счастью, не ко всем родителям, а лишь к тем из них, кто, приходя домой, считает своим долгом принести ребенку игрушку, конфету или другой, специально для него приготовленный гостинец. Малыш еще едва ходит, а уж спешит навстречу маме или бабушке не для того, чтобы их поприветствовать, а за привычной «данью». «Сё пинеся?» — спрашивает крошка, еще не умея правильно произнести слово, но уже усвоив привычку получать гостинец. «Пинеся» со временем превращается в правильное «принесла», тон становится все требовательнее. Так привычка рождает неприятную черту характера.

Еще одна привычка нравственного поведения — *просить разрешения*, когда хочешь взять ту или иную вещь, принадлежащую другому: папину книгу, бабушкины спицы... Эта привычка не просто дань вежливости. Спрашивая разрешения, ребенок тем самым выражает уважение к правам другого человека. Если пятилетняя Марина не возьмет конфету или пирожок, не спросив предварительно разрешения, можно быть уве-



**Заметив, что у куклы запачкалась одежда, девочка принимается ее стирать.**

ренным, что она самовольно не завладеет чужой игрушкой, а в школе — учебными принадлежностями соседа по парте. Сколько детских конфликтов возникает из-за того, что своевременно не воспитали у детей эту привычку! «Зинаида Петровна, а Коля взял у меня машину», или Зинаида Петровна спрашивает Борю: «Ты почему обидел Таню?» — «А зачем она без спросу у меня книгу взяла?» и т.п.

Теперь несколько слов о голубой мечте большинства взрослых — *привычке ребенка к послушанию*. Послушный ребенок, по мнению некоторых, — это тот, кто имеет привычку беспрекословно подчиняться требованиям взрослых. «Взрослые все знают, все умеют», — примерно такую мысль внушаем мы детям. Но ведь и ребенок должен приобрести опыт, научиться самостоятельно принимать решения, находить правильный выход. Жизнь многообразна, всех ситуаций не предусмотреть, советов на все случаи не дашь. Привычка к послушанию, безусловно, необходима, но при условии удовлетворения детского «почему».

Трехлетняя малышка бежит по комнате, сбросив туфли. Мать строго приказывает: «Не бегай в чулках, нельзя этого делать» — и усаживает дочку на диван. В другой раз та же девочка развлекается, катаясь по скользкому, натертому паркету как по льду, в носочках, без обуви. Мать возмущенно напоминает, что уже запретила так делать. Девочка резонно отвечает, что ей мама «не велела в чулках бегать, а я в носках катаюсь». На этот раз мама показала дочке, как испачкались мастикой ее белые носочки. Девочка вслед за матерью сокрушенно покачала головой. Теперь запрет матери стал ей понятным.

Дошкольников часто называют «почемучками». Вот такой почемучка, по имени Витя, пришел в гости к тете Оле. В комнате прямо на полу, в том месте, куда солнышко прислало своего зайчика, свернувшись клубочком, сладко спал совсем маленький котенок. «А почему маленький?» — спросил Витя, который до того был знаком лишь с огромным котом Васькой. «Еще не вырос», — отвечала хозяйка. Витя умиленно гладит котенка и вдруг целует его. «Так нельзя», — говорит тетя Оля. «А почему?» — хочет знать Витя. «Нельзя», — могла бы сказать тетя Оля, положившись на свой авторитет взрослого. Однако от такого запрета значительно меньше было бы пользы, чем от самого элементарного объяснения, к которому и прибегла тетя Оля. Она сказала примерно так: «Котенок бежит по полу, по улице, а водой и мылом не умывается. Будешь его целовать, тебе в рот может попасть грязь, и от нее ты заболеешь». Витя внимательно слушает, широко открыв глаза. В другой раз он не станет этого делать.

Привычка к послушанию — не слепому повиновению — помогает ребенку перенять опыт взрослого.

кг,

Методы ее воспитания различны: в одних случаях эффективно объяснение, в других, когда ребенок настаивает на своем, помогает так называемый метод естественных последствий. Этот последний заключается в том, что ребенку, настаивающему на своем неразумном требовании, предоставляется возможность поступить по-своему и ощутить те последствия, от которых хотели оградить его старшие. Например, пятилетнему мальчику не терпится обновить только что купленные лыжи. При первых же снежинках он просит разрешения покататься. Ему объясняют, что снега еще недостаточно, но мальчик продолжает упрашивать. «Хорошо, — говорят ему. — Попробуй». Думается комментарии излишни.

*В дошкольном возрасте закладываются и основы правдивости — неотъемлемой черты каждого честного человека. И начинается она, как и многие другие черты характера, с привычки говорить всегда правду.*

Маленький ребенок еще не в состоянии понять, почему надо говорить только правду и чем отвратительна ложь, но, выполняя указания взрослых, он привыкает освещать событие так, как оно было.

Старшего дошкольника уже надо убеждать в необходимости быть правдивым, честным; он способен понять объяснение родителей, в чем порочность лжи. Поощряя правдивое признание ребенком вины, приводя примеры из жизни других людей, используя художественную литературу, упражняя ребенка в честных поступках, родители формируют у него привычку всегда говорить правду. Многое зависит от поведения самих родителей. «Я нечаянно», — огорченно говорит Витя, протягивая осколки разбитой им чашки. То, как будет воспринято его сообщение, во многом определит его дальнейшие поступки. Возмущение, бурная сцена, а может быть, и наказание не послужат поощрением для честных признаний. Но Витя потому и не побоялся признаться, что уже знал по прежнему опыту: его поймут, разделят с ним его огорчение.

— А вот к чему может привести чрезмерно строгое отношение к ребенку, — рассказывает воспитатель старшей группы. Шестилетний Вова полчаса простоял на морозе, не решаясь пойти домой. Он перелез через невысокий забор, зацепился за гвоздь и в результате зияющая дыра на новеньких брюках. Он чувствует себя виноватым и оттого еще более несчастным. «Ох и будет же мне взбучка», — думает Вова, вспоминая, как отшлепал отец старшего брата — третьеклассника, когда тот потерял по дороге из школы шарфик.

В то время как воображение его рисовало мрачные картины ожидаемого наказания, мимо пробежал огромный черный пинчер. Он обнюхал Вову и побежал своей дорогой. Лицо Вовы вдруг озарилось, он отряхнул остатки снега, прилипшего при падении, и решительными шагами направился домой. «Меня



собака...» — плаксиво заговорил он с порога. Мама испуганно бросилась навстречу, осмотрела сына и, убедившись, что он не покусан, а только разорваны брюки, успокоилась и даже обрадовалась, что так обошлось. Правда, она обещала найти хозяина и «показать» ему, как допускать, чтобы собака на ребенка бросалась. Но вскоре она о своей угрозе забыла. Вова был доволен своей удачной выдумкой. Все обошлось наилучшим образом, кроме... самого главного: Вова получил урок лжи.

*Чрезмерная строгость, нежелание понять ребенка, угроза расправы за то, что может случиться с каждым, в том числе и со взрослым, отсутствие взаимопонимания ведут ко лжи, которая, повторяясь, становится привычкой.*

За годы дошкольного детства привычка обманывать, если она возникла, не может укрепиться прочно. Поэтому нормализация взаимоотношений с ребенком, разумная требовательность, исключая злоупотребление запретами, и личный пример старших помогают, как правило, искоренить ее.

Если группу посещает ребенок, который обманывает воспитателя или своих сверстников, прежде всего необходимо выяснить, какова ситуация дома, каковы предпосылки этой привычки. Вот дети играют в семью. «Я буду папа, — говорит Валерик, — а ты мой сынок. Если будут мне звонить, скажи, что меня дома нет, а я почитаю». (Видимо, копирует собственного отца.) «Не давай Вале коробку, скажем, что у нас нет», — слышит воспитатель разговор двух девочек. Беседой с ними педагогу вряд ли достаточно ограничиться. Есть серьезный повод для выяснения положения дел в семье.

Вместе с тем надо иметь в виду, что не всякая неправда в устах ребенка может рассматриваться как умышленный обман. Богатство и некритичность детского воображения заставляют порой самого ребенка совершенно искренне и убежденно верить в свою выдумку, видеть в ней реальность.

Пятилетний Коля поражен при виде «огромного бумажного змея, которого накануне запускали старшие мальчики. На следующий день в детском саду он рассказывает: «Вчера ребята запускали огромного змея, с дом величиной. Он полетел к самым звездам». «Так уж и с дом?» — недоверчиво спрашивают девочки. «Честное слово», — говорит Коля, нисколько не сомневаясь в правдивости своих слов. Воспитатель не стала разочаровывать мальчика. Ведь выдумка его была безобидна, преувеличение — плод фантазии.

В детском саду и дома ребенок усваивает *правила культурного поведения, вежливого отношения к взрослым и сверстникам.*

Выше шел разговор о навыках правильной речи, и в частности произношения. Как бы ни были важны они, их недостаточно, чтобы мы, взрослые, были спокойны, могли считать, что

речь ребенка совершенна. Прислушаемся, как говорят дети, когда они, покрасневшись, играют мячом или в салочки. Не награждают ли друг друга обидными словечками, вроде «дурак», «глухая тетеря» и др. *Привычка пользоваться грубыми словами может закрепиться, если она будет оставлена взрослыми без внимания.*

Ребенок где-то услышал бранное слово, не зная его значения, употребляет дома, как ему кажется, в самый подходящий момент. Но... мама почти в обмороке, папа покраснел... Такая паника ни к чему. Ведь дело идет не о привычке ребенка пересыпать речь бранными словами, которая, к сожалению, встречается у взрослых и даже старших школьников. Ребенок повторил то, что не следовало, не по злomu умыслу, а по неведению, и узнав, что это плохо, при правильных взаимоотношениях со взрослыми не станет больше употреблять эти слова.

«Волшебное слово» — это меткое выражение хорошо известно нашим малышам. Но все ли им пользуются? Стало ли привычкой *вежливое обращение* с просьбой для вашего сына или дочери? Когда ребенку, требовательно заявляющему «дай», напоминаешь: «А где волшебное слово?» — он тут же исправит: «Дай, пожалуйста».

Воспитатель советует родителям поправлять ребенка, когда он называет других детей, употребляя их имена в пренебрежительной форме — Ирка, Колька, Вовка и т. п. «Вовка сегодня здорово слепил ракету», — рассказывает вечером Толя, делясь событиями дня, проведенного в детском саду. «А Зинка ее уронила и раздавила. Петька еще лучше слепил. Он, знаешь, как лепить умеет, как скульптор. Во!» Употребляя имена в пренебрежительной форме, ребенок отнюдь не выражает этим свое недоброжелательное отношение к детям, делает это по привычке, порой не замечая оттенка, придаваемого суффиксом *-ка*.

Некоторые привычки культурного поведения, видимо, достаточно назвать, так как никаких специальных приемов их воспитания, кроме указания и собственного примера взрослых, не требуется. Мы имеем в виду привычку приветствовать взрослых и детей при встрече, укладываясь вечером спать, желать членам семьи «спокойной ночи».

С четырех лет дети должны приветливо здороваться, входя в группу, в квартиру соседей, а уходя, прощаться.

Если двухлетний малыш говорит взрослому «ты», в его устах это звучит даже мило. Но с четырех лет ребенок должен привыкнуть, обращаясь к взрослому (кроме родителей, бабушки и дедушки — самых близких родных), говорить ему «вы» и называть по имени и отчеству. Родители нередко отодвигают воспитание этих привычек на более поздние сроки, тогда как в детском саду дети овладевают ими уже во второй младшей группе.

*Из отдельных конкретных привычек культурного поведения формируются более общие.* Так, например, из привычек здороваться, благодарить, уступать место в транспорте пожилым людям, предлагать гостю стул образуется привычка быть вежливым. Ребенок, который не перебивает разговор взрослых, не берет без разрешения то, что не принадлежит ему, доводит начатое дело до конца и т. п., приобретает привычку владеть собой. Так у него формируются ценные качества личности.

#### ЧТО ДОЛЖЕН УМЕТЬ БУДУЩИЙ ШКОЛЬНИК

Все, что рассказано выше, могло бы быть помещено под этим заголовком. Ведь задача воспитания ребенка, начиная с первых месяцев, — готовить его к будущей жизни, к учению в школе, к трудовой деятельности, формировать личность будущего строителя коммунистического общества.

Овладение навыками и привычками нравственного поведения, трудовыми, культурно-гигиеническими оказывает влияние, как было показано выше, на умственное, нравственное, физическое развитие ребенка и является важной составной частью психологической готовности ребенка к учению в школе.

Поступление ребенка в школу — это как бы экзамен, в результате которого особенно отчетливо выступают успехи или промахи воспитания в дошкольном детстве. В самом деле, если ребенок пяти и даже шести лет не умеет самостоятельно одеваться, это не так уж омрачает его жизнь. Но когда первоклассник выходит после осмотра из кабинета врача в незашнурованных ботинках или в рубашке наизнанку, он становится предметом осуждения, насмешек своих же товарищей.

Когда не сформированы необходимые привычки, это не значит, как отмечалось выше, что их «место» осталось пустым: вместо них сложились противоположные. Если ребенок не привык сам одеваться, значит, у него сложилась привычка, чтобы его одевали взрослые. Если он не привык доводить дело до конца, значит, не закончив его, бросает и берется за другое... И вот вхождение в новую деятельность — в учение, требующее овладения специфическими, учебными навыками и привычками, осложняется необходимостью «переучивания».

Кроме навыков и привычек самостоятельности, культуры поведения, гигиенических и других, приобретаемых в дошкольном детстве, к моменту поступления в школу у ребенка должны быть сформированы навыки и привычки, связанные с учением; дети приобретают их в старшей и подготовительной к школе группах детского сада. Воспитатель должен ознакомить родителей не только с содержанием этой работы (какие именно навыки и привычки надо формировать), но и с методами, которые используются в детском саду, рассказать о возможном участии родителей в подготовке детей к обучению в школе.

Ошибочно широко распространенное представление о том, что подготовить ребенка к школе — это значит научить его читать и писать. В некоторых семьях все усилия направляются именно на это. Безусловно, нельзя запретить родителям прививать детям эти навыки. Однако воспитатель обращает их внимание на то, что значительно большая польза достигается, если они тратят усилия не на обучение чтению, письму или счету (это надо делать только в рамках «Программы воспитания в детском саду»), а на навыки более общего характера, без которых невозможно успешное овладение ни математикой, ни грамотным письмом. Таковыми являются: навык членения предложения на слова, деления слова на слоги, выделения звуков в слове и др. Обучению этим навыкам может быть придана форма увлекательной игры, не требующей даже специального времени. Возвращаясь с ребенком из детского сада, например, можно предложить ему посчитать, сколько слов, скажем, в таком предложении: «Воробей клюет зерна». Содержание предложений может быть разным, но ребенку интереснее, если это будет только что произнесенная им под впечатлением виденной фраза. Полезно предложить ему составить самому предложения из трех-четырех, а затем и большего количества слов. Подобным же образом можно учить детей и делению слова на слоги. Особенно увлекают детей шести-семи лет игры на придумывание слова, начинающегося с заданного звука. Эта игра может носить характер соревнования ребенка со взрослым: кто больше придумает слов, начинающихся на данный звук. Можно ставить задачу придумать слова, которые оканчиваются на данный звук или имеют его в середине слова.

Обучение чтению допустимо только в том случае, если родители знакомы с рекомендуемыми педагогикой методами.

Выразительно декламировать стихотворения, связно рассказывать о виденном, составлять небольшой рассказ по картине, пересказывать сказку, прочитанную ребенку взрослым, — все эти навыки необходимы будущему ученику. Рассказывая о содержании картины, пусть ребенок немного пофантазирует. Скажем, на картине изображены кормушки для птиц. Ребенок может рассказать, как изготовляли кормушки, как прилетели птицы, возможные перипетии с появлением кошки. К этому его можно подвести наводящими вопросами.

Дети обычно проявляют большой интерес к счету, главным образом к порядковому. «А после двадцати девяти что надо говорить — двадцать десять?» — спрашивает Алеша. Интерес мальчика, безусловно, надо удовлетворить. Но основное внимание полезно уделить не тому, чтобы научить Алешу или Марину считать до ста и дальше (как гордятся этим дети!), а закреплять навыки счета в пределах первого десятка: отсчитывать 10 предметов из большего числа, считать до 10 и обратно, считать группами: по 2, по 3 предмета, составлять и

решать простые задачи на сложение и вычитание, делить предмет (например, яблоко) на части.

С большим удовольствием старшие дошкольники овладевают навыками рисования, лепки, аппликации, конструирования. Таким занятиям дети уделяют много времени. Это очень хорошо, так как эти виды деятельности способствуют развитию мышления, памяти, восприятия, воображения — словом, повышают общий уровень умственного развития, а также готовят ребенка к овладению навыком письма.

Очень полезно раскрашивание картинок в книжках-раскрасках. Эти занятия важны для подготовки руки к овладению навыком письма. Кроме того, когда ребенок учится раскрашивать картинку, не выходя за пределы контура, у него формируется зрительно-двигательная координация, необходимая для письма.

Очень важно приобщать ребят к ручному труду. Однако не все родители могут помочь детям овладеть соответствующими умениями. На собрании воспитатель знакомит родителей с работами детей, с приемами обучения, скажем, плетению корзин, изготовлению игрушек из дерева и других материалов, поделок из бумаги и картона. Особенно большое удовлетворение получают ребята от умения поддерживать в хорошем состоянии книги, вовремя их ремонтировать. Этому их также надо учить.

В семье по совету воспитателя у детей развивают навыки шитья, которому их обучают в детском саду: вдеть нитку в иглолку, пришить пуговицу, карман к платью куклы. Умея все это делать, ребенок может по просьбе мамы или бабушки вдеть нитку в иглолку, пришить оторвавшуюся у пальто младшего брата (сестры) вешалку или пуговицу...

Овладение всеми перечисленными навыками будет обеспечено, если у детей не сформирована привычка *сосредоточенно заниматься делом, не отвлекаться*. Рассеянность — главный бич школьника. Из-за рассеянности возникают перегрузка домашними занятиями (ошибается, переделывает, переписывает классную работу), неуспеваемость, горькие разочарования... Поэтому, обучая ребенка тем или иным умениям, формируя навыки, надо вместе с тем приучать его удерживать внимание до окончания занятия. Если у него пропал интерес или он устал, лучше сделать перерыв, чтобы затем довести дело до завершения, иначе он начнет отвлекаться и, таким образом, невольно будет упражняться в невнимательности.

Надо воспитывать у ребенка привычку тщательно выполнять поручения, предлагать исправить ошибку, переделать то, что недостаточно качественно сделано. Если, например, он складывает после мытья столовые приборы в ящик с отделениями, пусть разложит их правильно; разбросал конструктор — потребовать, чтобы сложил аккуратно. *Привычка к организо-*



По совету воспитателя в семье у детей развивают  
навыки шитья иголкой.

*ванности, к порядку, к сдержанности* — лучшая профилактика рассеянности.

Для умственного развития ребенка большое значение имеет *воспитание стремления к пониманию, осмысливанию материала*. Именно поэтому выше говорилось о предпочтительности обучения ребенка операциям внутри первого десятка перед порядковым счетом в пределах больших цифр.

Особая роль в развитии умения вникать в суть дела принадлежит художественной литературе. Не станем останавливаться на ее значении для умственного, нравственного развития ребенка, поскольку в данном случае речь идет специально о навыках и привычках. Коснемся лишь вопроса об использовании литературных произведений для воспитания у ребенка привычки *осмысленно воспринимать содержание*.

Все дети любят книги, но по-разному: иных привлекают лишь картинки, других — ритмичность стиха, третьих — сказки, рассказы о сверстниках. Но очень важно, чтобы независимо от вкусов у всех детей любовь к книге сочеталась со стремлением осмыслить содержание, чтобы это стремление стало привычкой, которую ребенок перенесет впоследствии на учебный материал.

Читая ребенку книгу, полезно задать вопросы, которые помогут не только выснить, запомнил ли он содержание, но и будут способствовать более глубокому осмыслению им прочитанного. Например, после чтения рассказа Л. Н. Толстого «Лев и собачка» взрослый задает ребенку вопросы, которые побуждают его не только вспомнить содержание, но и задуматься над тем, что случилось с собачкой, почему умер лев, как поступили люди, бросив собачку в клетку к голодному льву, и как к ней отнесся лев, видя ее беспомощность.

Ни один вопрос ребенка нельзя оставлять без ответа, как бы ни были родители заняты. Необходимо поощрять и культивировать привычку доискиваться смысла в виденном и услышанном.

Итак, наш разговор о совместной работе детского сада и семьи по воспитанию навыков и привычек у дошкольников подошел к концу.

Не претендуя на исчерпывающее освещение этой темы, автор ставил задачей наметить общие закономерности в формировании у детей навыков и привычек, раскрыть методы воспитания положительных привычек и устранения отрицательного в поступках и поведении ребят.

Содержание тех разделов, где речь идет о значении, условиях образования положительных привычек, причинах появления нежелательного в поведении ребенка, можно использовать для подготовки докладов на общих и групповых родительских собраниях.



## СОДЕРЖАНИЕ

Вместе с семьей	3
Воспитание навыков и привычек у дошкольников	5
Значение навыков и привычек в жизни ребенка	Ю
Условия формирования навыков и привычек	17
Отрицательные привычки — откуда они?	19
Как избавить ребенка от вредной привычки?	22
Если ребенок заболел	24
Первый год жизни — первые успехи в овладении навыками и привычками	—
Привычка к «определенному часу»	31
Первые проявления самостоятельности	32
О развитии движений	34
Начало опрятности	35
Навыки и привычки, связанные с приемом пищи	38
Почему дети сосут пальцы	40
Нужно ли ребенка укачивать?	43
Второй и третий год жизни — малыш становится самостоятельнее	—
Привычка к распорядку дня*	46
Когда ребенок ест самостоятельно	51
Пора самим одеваться и раздеваться!	53
Об опрятности и аккуратности	55
Не допускать образования этих привычек!	58
Корни нравственности	62
Навыки и привычки ребенка от трех до семи лет	—
Снова о режиме	65
Гигиенические навыки и привычки	67
Немного о привычке к закаливанию	68
Чтобы дети были стройными	69
Гимнастика и спортивные навыки	71
Если у ребенка закрепилась вредная привычка	74
Привычки нравственного поведения	90
Что должен уметь будущий школьник?	



Лидия Исааковна  
Каплан

**ПОСЕЕШЬ ПРИВЫЧКУ – ПОЖНЕШЬ  
ХАРАКТЕР**

Редактор **О. М. Кузьмина**  
Художник **М. К. Шевцов**  
Художественный редактор **Л. Ф. Малышева**  
Корректор **Т. А. Кузнецова**  
Технический редактор **И. В. Квасницкая**

**ИБ 4386**

Сдано в набор 15.06.79. Подписано к печати 09.02.80.  
А06849. 60 X90 Уге. Бум. офсетная № 2. Гарн. школь-  
ная. Печать офсетная. Усл. п. л. 6. Уч.-изд. л. 6,10.  
Тираж 400 000 экз. Заказ № 153. Цена 15 коп.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство  
«Просвещение» Государственного комитета РСФСР по  
делам издательств, полиграфии и книжной торговли.  
Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Смоленский полиграфкомбинат Росглавполиграфпрома  
Государственного комитета РСФСР по делам  
издательств, полиграфии и книжной торговли.  
Смоленск-20, ул. Смольянинова, 1.

