



Для правильного развития ребенка большое значение имеют внешние условия среда, в которых он растет и воспитывается. Родители должны создавать наиболее оптимальные санитарно-гигиенические условия в семье. Необходимо помнить, что гигиеническое воспитание тесно связано с воспитанием дисциплины, воли, организованности, оно готовит ребенка к трудовой деятельности, и в тоже время является эстетическим, формируя убеждения, что только чистое может быть красивым.

Гигиенические навыки у детей воспитываются с самых ранних лет. Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку прекрасное ощущение чистоты, здоровья. Сколько радости доставляет человеку ощущение хорошего и слаженного работающего организма.

С чего же начать решение этой трудовой задачи? С формирования у ребенка доброго и заботливого отношения к своему телу. Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов не нужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте. Некоторые родители считают, что пока их дети маленькие, их незачем учить элементарным гигиеническим правилам. На самом деле это не так. Именно с раннего возраста детства формируется характер, дисциплинированность, самостоятельность, прививаются гигиенические навыки, которые помогут ребенку войти в мир, здоровым и сильным.

С чего же следует начать? С режима. Правильный режим основа жизни ребенка, главное условие сохранения его здоровья. Это обусловлено тем, что режим дня является своеобразным отражением закономерностей физиологических процессов, протекающих в организме. Очевидно, что все физиологические процессы имеют определенную согласованность, своеобразную ритмичность. Их комплектность обеспечивает жизненное единство организма с внешней средой, а ритмичность природных явлений оказывает решающее влияние на течение процессов у человека. Соблюдение правильного, соответствующего возрасту ребенка режима обеспечивает своевременное и правильное физическое, умственное развитие малыша. Ребенок

который приучен к режиму обычно активен во время бодрствования, редко капризничает, не отказывается от еды, быстро и спокойно засыпает в положенное время, сон его глубокий и спокойный. Любое нарушение режима, особенно если сокращается время сна или нарушается его периодичность, ведут к перенапряжению и даже к истощению нервной системы. Ребенок становится нервный, беспокойный, а иногда вялый, заторможенный. И то, и другое состояние неблагоприятно сказывается на его состоянии здоровья. Поэтому так необходимо сделать режим нормальной жизни.

Ребенка следует приучить:

- к своей расческе;
- к своей постели;
- к своей зубной щетке;
- к своему полотенцу.

И не потому, что жаль поделится, а, наоборот, чтобы не причинить ненароком беды ни себе, ни другому. И недаром перечисленные выше предметы называют во всем мире предметами личной гигиены. А определить их круг довольно просто: ведь, что требуется для обслуживания своего организма, уход за ним, содержание, должно быть чистым и личным.

Важно помнить:

- Наличие культурно-гигиенических навыков - важное условие для поддержания здоровья, так как соблюдение правил личной гигиены предохраняет от инфекционных заболеваний.
- Ежедневно повторяя одни и те же действия, ребенок совершенствует движения: они становятся более точными, ловкими, координированными.
- Ребенок шире познает окружающий мир, так как, пользуясь разными предметами (ложка, салфетка и т.д.), знакомясь с их свойствами (мокрые, сухие, чистые), осмысливает простые связи между явлениями (не наклонился над тарелкой – рубашка грязная).
- Благодаря культурно-гигиеническим навыкам развиваются, приобретают силу и устойчивость такие психические функции, как внимание и воля (это связано с тем, что детям раннего возраста требуется постоянное воспитательное воздействие).
- Овладение культурно-гигиеническими навыками приводит к удовлетворению стремления к самостоятельности (что формирует положительное отношение к процессам воспитания).

Нам, взрослым, нужно помнить, что образовавшиеся привычки очень стойки, и нельзя упускать время, наиболее благоприятное для формирования положительных привычек.

