

## Воспитание культурно-гигиенических навыков в семье

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: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая его владельца. 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 пере- возбуждается 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. Ребенок становится нервный, беспокойный, а иногда вялым, заторможенным. И то, и другое состояние

неблагоприятно отражается на его состоянии здоровья. Поэтому так необходимо сделать режим нормальной жизни.

Приучать ребенка к гигиеническому индивидуализму:

-Своя расческа

-Своя постель

-Своя зубная щетка

-Свое полотенце

И не потому, что жаль поделится, а, наоборот, чтобы не причинить ненароком беды ни себе, ни другому.

Каждый из нас индивидуален не только цветом глаз, волос, но и обитающими в нас микроорганизмами: запахами, следами деятельности желез и других организмов. И не даром 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.