

# Гигиенические ОСНОВЫ воспитания детей 2 – 7 лет

*консультация для родителей*



*Великий педагог Ян Амос Коменский (1592-1670), положивший начало развитию научной педагогики, уделял большое внимание воспитанию детей дошкольного возраста. Книга о воспитании детей «Материнская школа», написанная Я.А. Коменским, является первой в мире программой и пособием по дошкольному воспитанию. В своей работе педагог призывает тщательно заботиться о здоровье, гигиене и физическом развитии детей. Он писал - «Детям должны быть созданы условия для физического развития. Не следует без нужды ограничивать их подвижность, а наоборот развивать у них навыки, держать голову, сидеть, браться, сгибать, свёртывать, складывать и т. п.» [19, 44]. Овладение этими и культурно - гигиеническими навыками и умениями должно непрерывно происходить в форме игры, она - основное средство развития.*

Вопросами гигиены детей интересовались передовые учёные и врачи России. Ещё в 1919г была поставлена задача создания сети дошкольных учреждений (яслей, детских садов). Выполнение этой задачи потребовало научного обоснования многих гигиенических вопросов, связанных с воспитанием детей раннего и дошкольного возраста и в связи с этим выделения в гигиене детей раздела дошкольной гигиены. Немалый вклад в дошкольную гигиену внесли видные отечественные педиатры: Н.М. Щелованов, Е.А. Аркин и другие. Их труды помогают работникам дошкольного воспитания правильно с гигиенической точки зрения организовывать работу с детьми.

В дошкольном возрасте закладывается человеческая личность и прочные основы физического здоровья.

Предпосылками нормального роста и развития детей являются рациональный режим, физическое воспитание, питание, оптимальные условия внешней среды.

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и

выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. В процессе повседневного общения с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

**Режим дня – это четкий распорядок жизни в течении суток!**



Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим - укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

**У ребенка, приученному к строгому распорядку потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов.**

**Важным моментом в режиме дня является сон.** Чередование бодрствования и сна способствует нормальному психической деятельности.

Рекомендуемая в течение суток продолжительность сна составляет до 12 часов для детей старшего дошкольного возраста; 10ч. 15 минут - ночной и 2 ч. 30 минут – дневной.

**Обязательным компонентом режима дня является прием пищи, который организуется с учетом перерывов между завтраком, обедом, полдником и ужином в пределах 4 часов.**

**Весь процесс, связанный с питанием детей имеет большое воспитательное значение.**

Детям прививают важные гигиенические навыки: мыть руки перед едой, полоскать рот после еды, пользоваться столовыми приборами и салфетками, приучают тщательно пережевывать пищу, аккуратно есть и правильно сидеть за столом. Ребенку достаточно 10 – 15 мин для завтрака и ужин 15 – 20 мин. для обеда.

С раннего возраста детей приучают к выполнению элементарных правил: мыть руки перед едой, после пользования туалетом, игры, прогулки и т.д. Дети старшего дошкольного возраста более осознано должны относиться к выполнению правил личной гигиены; самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены и насухо их вытирать, пользоваться индивидуальным полотенцем, расческой, стаканом для полоскания рта, следить, чтобы все вещи содержались в чистоте. Формирование навыков личной гигиены предполагает, и умение детей быть всегда опрятными, замечать неполадки в своей одежде, самостоятельно или с помощью взрослых их устранять.

Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культурного поведения. Детей приучают правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу, уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой. Детям нужно не только уметь правильно накрыть стол и ставить посуду, но и твердо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться.



# Предметы личной гигиены



Воспитание культурно-гигиенических навыков включает широкий круг задач, и для их успешного решения рекомендуется использовать целый ряд педагогических приемов с учетом возраста детей: прямое обучение, показ, упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр, систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила гигиены и постепенное повышение требований к ним. Нужно добиваться от дошкольников точного и четкого выполнения действий, из правильной последовательности.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьируется, но даже в холодное время она не должна быть меньше 3 – 4 часов.

Прогулки решают воспитательные и оздоровительные задачи. На них педагог проводит наблюдение за природой, индивидуальную работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упражнения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности.



Обязательным условием формирования гигиенических навыков у детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни является высокая санитарная культура домашних, где должны быть созданы необходимые условия для сохранения здоровья детей, полноценного физического и гигиенического развития.

Следующее условие, необходимое для успешного гигиенического воспитания – единство требований со стороны взрослых. Ребенок приобретает гигиенические навыки в общении с воспитателем, медицинским работником, няней и, конечно, в семье.

Обязанность родителей – постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребенка в детском саду. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали.