

Консультация «Режим и гигиена — неотъемлемая часть воспитания здорового ребёнка»

Здоровье – это не только отсутствие болезни, травм, физических дефектов. Здоровье – более широкое понятие, под которым понимают состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Применительно к ребёнку дошкольного возраста социальными функциями является пребывание в детском коллективе, осуществление разнообразной игровой, учебной и трудовой деятельности. Физическое и душевное благополучие, являющееся составным компонентом понятия «здоровье», предполагает нормальное течение роста и развития ребёнка. Только объединенные усилия коллектива детского учреждения и семьи смогут обеспечить это.

Редко можно упрекнуть родителей в том, что они плохо следят за здоровьем своего ребенка в первый год его жизни. И купают каждый день, и пеленки гладят с обеих сторон, и вообще заняты им круглые сутки. Но проходит время, и картина меняется: к пяти годам ребенок уже может ходить с грязными коленками, а к десяти – неделю в одной и той же рубашке. Отчего происходит эта метаморфоза? От нашего легкомысленного отношения к своему здоровью и здоровью ребёнка. Все знают, что самое большое богатство в доме – это здоровье, и, казалось бы, оно и должно стоять у нас на первом месте. Но на первом месте стоит всё, что угодно – работа, занятия, развлечения, только не здоровье. Мы страдаем от того, что неправильно думаем. Если бы нам удалось перестроить свое сознание, поставив здоровье на первое место, и общество и мы оказались бы в большом выигрыше.

Единство требований со стороны взрослых, высокая санитарно - гигиеническая культура являются условиями успешного гигиенического воспитания.

Ежедневно в детской комнате должна быть влажная уборка. В одном кубическом метре пыли может содержаться до тридцати тысяч болезнетворных микробов. Как можно раньше следует приучить ребенка к чистоте: чаще мыть руки, полоскать рот до и после еды, чистить на ночь зубы, каждый день принимать тёплый душ, или хотя бы мыть ноги. Хочется заметить, что непрерывность воспитательного процесса по привитию и формированию у детей культурно-гигиенических навыков проходит на положительном эмоциональном фоне. Например: объясняя ребёнку как и для чего мы моем руки, можно процитировать отрывок из «*Мойдодыра*», либо потешку. Воспитатель учит детей последовательному выполнению действий: засучить рукава, смочить руки водой и намылить так, чтобы образовалась пена, затем хорошо смыть её и насухо вытереть руки полотенцем. Важно, чтобы привитый навык постоянно закреплялся дома, в семье. Только в таком случае он станет осознанным действием, а затем привычкой. Приучая к

чистоте, мы приучаем детей к культуре. Существует тесная связь между чистотой и уровнем культуры.

Поведение ребёнка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а так же выходные дни. Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй – третий день недели.

Многое зависит от организации жизни в семье: правильного режима, установившихся традиций и т. д. Если ребёнок привык в одно и то же время ложиться, вставать, есть, гулять, играть или заниматься – это уже намного облегчит его воспитание, т. к. у него вырабатывается условный рефлекс на все эти действия.

Прогулка – это элемент режима, который необходимо выполнять даже в выходные дни. Прогулка дает возможность детям в играх, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Не только спортивные занятия, но и отдых ребенка должен быть на воздухе. Если ребенок гуляет ежедневно по 2-4 часа, притом в любую погоду, простудные заболевания будут исключены. Но именно в любую погоду. Недаром англичане говорят: *«Нет плохой погоды, есть неподходящая одежда»*. Одежда должна быть лёгкой и удобной.

Прогулка является не только надёжным средством укрепления здоровья, но и профилактикой утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ и оказывает закаливающий эффект.

Очевидно и значение сна для детей дошкольного возраста. Чередование бодрствования и сна способствует нормальной психической деятельности.

При правильном распорядке дня фактор времени приобретает свойства условного сонного раздражителя и способствует нормальному засыпанию. Рекомендуемая в течении суток продолжительность сна составляет до 12 часов для детей старшего дошкольного возраста.

Надо сказать, что дети часто недосыпают. А ведь каждое недосыпание, переутомление, особенно в детском возрасте, очень вредно. Ребёнок лишь тогда будет бодрым и весёлым, если проснётся сам. Нельзя возбуждать ребёнка играми, криками, музыкой – полчаса перед сном должны быть тихими и умиротворенными. Учёные полагают, что во время сна происходит сортировка полученной информации за день, и даже возможная её переработка. Сон не только восстанавливает силы, во сне ребёнок растёт, и, как доказали австралийские учёные, гормон роста вырабатывается в организме в последние полчаса перед пробуждением. Вот почему ребёнок должен открыть глаза сам... Здоровый уклад семьи, выполнение режима ведет к воспитанию психологически и физически здорового ребёнка.