**Консультация для родителей.**

**Воспитание гигиенических навыков у детей в семье.**

 1. ЗДОРОВЬЕ – САМАЯ БОЛЬШАЯ ЦЕННОСТЬ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

 Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. А чтобы понять всю многогранность этой проблемы, давайте уточним, что такое здоровье. Наиболее всеобъемлющей и общепринятой во всем мире является формулировка, разработанная ВОЗ: «Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия». Выпадение хоть одной из этих структурных частей приводит к утрате целого. Чаще всего мы судим о здоровье как об отсутствии на данный момент заболеваний. До чего же не полно это представление! А ведь критериями здоровья является и предрасположенность к болезням, и уровень физического и психического развития, и состояние сопротивляемости и многое другое. А что же наши дети?

 В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с простудными заболеваниями, избыточным весом, нарушениями осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго.

 Тема здоровья детей сегодня волнует всех. Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. У большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности, низкий уровень представлений о здоровом образе жизни. А здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого; и от того, каковы эти воздействия – благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье.

 Учеными доказано, что здоровье человека лишь на 7 – 8 % зависит только от здравоохранения и более чем на половину от образа жизни. Сегодня установлено, что 40 % заболеваний берут свое начало с дошкольного возраста. Необходимо пересмотреть равнодушное, потребительское отношение к своему организму. Ведь зачастую проявлять беспокойство мы начинаем только тогда, когда болезнь уже на пороге. Следует изменить пассивный образ жизни на здоровый, пронизанный заботой и любовью к своему телу, душе, научиться всему, что нам помогает, приобщить к здоровому образу жизни детей. Потому что здоровье – это капитал, данный нам не только природой от рождения, но и теми условиями, в которых мы живем.

 Самая большая ценность для человека – здоровье. Поэтому так важно помочь детям в самом раннем возрасте осознать, какую ценность представляет здоровье, понять необходимость выполнения гигиенических процедур и других оздоровительных мероприятий, которые должны стать для них привычными. Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни, т. е. уже с раннего возраста ребенок должен стать для себя врачом, психологом, физиологом, учителем, тренером. Он должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни. Как это сделать? Какими способами выработать у детей у детей осознанное отношение к своему здоровью? Эти вопросы не потеряли своей значимости в настоящее время.

 Здоровье детей зависит не только от физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования. Не будет преувеличением сказать, что семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Одна из главных задач, решаемых в дошкольном образовательном учреждении – обеспечение конструктивного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Но первые представления о том, что нужно заботься о своем здоровье, как это сделать, ребенок получает в семье.

 Мы уверенны, что ни одна даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

 2. ЗНАЧЕНИЕ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ.

 Основой полноценного физического развития ребенка дошкольного возраста является приобщение его к основам здорового образа жизни. В приобщении детей к здоровому образу жизни важное значение приобретает освоение дошкольниками основ культуры гигиены.

 Воспитание культурно-гигиенических навыков (КГН) направлено на укрепление здоровья ребенка. Вместе с тем оно включает важную задачу – воспитание культуры поведения. Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку.

 Является ли чистота залогом здоровья? Большинство из нас ответят «да» и будут правы. «Чистота приближает человека к божеству» - заметил один европейский социолог. Само слово «гигиена» произошло от имени одной из дочерей греческого бога-врачевателя Асклепия – Гигеи (богини чистоты и здоровья) .

 Соблюдение правил личной гигиены, привычка следить за чистотой тела, полости рта и носа не только говорят о культуре ребенка, но и являются гигиенической основой для сохранения здоровья в течение всей жизни.

 Гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Приучая ребенка к порядку и чистоте, мы воспитываем у них общую культуру, организованность, бережное отношение к вещам и труду взрослых.

 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.

 При формировании КГН идет не простое усвоение правил, норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, очеловечивания малыша, «вхождение» его в мир взрослых. Ребенок начинает знакомиться с миром предметов, созданных человеком, он осваивает предметные действия.

 По мере усвоения КГН переносятся в игровую, воображаемую ситуацию, тем самым влияя на становление игровой деятельности. В игре дети отражают взаимоотношения, которые складываются в ходе игровых процессов. Ребенок так относится к кукле, как родители к нему в соответствующих ситуациях. В игре дети имитируют бытовые действия (мытье рук, прием пищи, тем самым закрепляя действия с бытовыми предметами (ложкой, чашкой и пр.) . Они также отражают правила, которые стоят за выполнением КГН: одежду куклы надо аккуратно сложить, посуду на столе расставить красиво.

 КГН связаны не только с игрой. Они лежат в основе первого доступного ребенку вида трудовой деятельности – труда по самообслуживанию, т. е. действия ребенка направлены на самого себя. Освоение КГН влияет и на взаимоотношения ребенка с взрослыми и сверстниками. Это дает возможность сравнить себя с другими детьми: лучше или хуже я умею это делать? Так через сравнение себя с другими складываются предпосылки для формирования самооценки, осознания своих умений и возможностей, а также предпосылки для самоконтроля.

 КГН направлены на самого ребенка. Выполняя санитарно-гигиенические процедуры, ребенок осознает самого себя. При одевании и умывании, ребенок, рассматривая свое отражение в зеркале, приходит к пониманию некоторых изменений, происходящих в нем самом в ходе бытового процесса: лицо из грязного превратилось в чистое, ножки обулись в сапожки, а ручки надели рукавички. Ребенок начинает контролировать свой внешний вид: обращает внимание на грязные руки, замечает неполадки в одежде, просит взрослого помочь привести себя в порядок, у ребенка формируется потребность в чистоте и опрятности. У него формируется представление о собственном теле. Обуваясь, малыш рассматривает свои ножки, надевая перчатки – ручки, завязывая бантик или шарфик – свое лицо.

 Таким образом, следует стремиться к тому, чтобы соблюдение правил личной гигиены стало для детей естественной потребностью, такой же, как потребность в пище, сне, отдыхе, игре; а навыки гигиены постепенно совершенствовались и становились привычными.

 Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они становились привычками. Проблема формирования КГН у детей младшего дошкольного возраста является одной из самых актуальных при воспитании детей этого возраста. В эти годы дети могут освоить все основные КГН, научиться понимать их важность, легко, быстро и правильно выполнять. В младшем дошкольном возрасте происходит быстрое и прочное формирование стереотипов действий с одной стороны, Весьма затруднительна их ломка – переделка с другой. Иначе говоря, ребенок легко воспринимает определенную последовательность действий, но очень трудно осваивает изменения в ней.

В процессе гигиенического воспитания и обучения необходимо сообщать детям разнообразные сведения: о значении гигиенических навыков для здоровья, о последовательности гигиенических процедур в режиме дня, формировать у детей представление о пользе физкультурных упражнений. Также формируются представления о теле человека, о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека.

 У детей дошкольного возраста преобладает конкретное, наглядно-образное мышление. В связи с этим для успешного формирования у них гигиенических навыков необходимо прибегать к показу и объяснению. Взрослые показывают, как надо держать ложку, выходить из-за стола, мыть руки. Показ обычно сопровождается объяснением. Детям становится понятна целесообразность требований взрослого. Умелое руководство взрослого сокращает время овладения навыками личной гигиены. По мере приобретения навыка непосредственная помощь взрослого сокращается, а доля самостоятельного участия ребенка увеличивается. Взрослый только наблюдает за тем, как малыш выполняет ту или процедуру, показывает правильное действие, направляет на следующий ход.

 На начальной стадии навыка особенно важен контроль. Отсутствие должного контроля приводит к появлению у детей неверных навыков: он может неправильно держать ложку, забывать пользоваться носовым платком.

 Все КГН развиваются достаточно успешно в том случае, если все окружающие ребенка взрослые и старшие дети, являются примером для малыша в отношении как культуры поведения, так и личной гигиены. Малыши, как известно, склонны к подражанию и достаточно быстро перенимают действия окружающих. Поэтому самое успешное гигиеническое воспитание – это личный пример. В противном случае все усилия, предпринимаемые в этом направлении, окажутся безрезультатными. Внешний вид, поведение воспитателей и родителей должны служить образцом для детей; их указания не должны идти вразрез с собственным поведением, так как ничто не проходит мимо внимательных детских глаз.

 В воспитании КГН огромную роль играет оценка. Нужно своевременно похвалить, подбодрить ребенка, добиваясь положительного эмоционального отношения его к гигиеническим процедурам и осознанного их выполнения. Одобрение поддерживает в детях желание в дальнейшем поступать так же, сделать еще лучше.

 Очень полезно вовлекать малыша в разные игры, персонажи которых – куклы, мишки, зайчики – помогут ребенку усвоить необходимые навыки более успешно. Используя игры, взрослые закрепляют у детей навыки, которые вырабатываются в повседневной жизни. Видное место отводится при этом дидактическим (обучающим) играм «Уложи куклу спать», «Оденем куклу на прогулку», «Накормим куклу обедом». Подобные игры не сложно придумать и родителям, их можно сделать разнообразными, интересными для ребенка и подчас гораздо более эффективными, нежели любые беседы.

 Большое влияние на формирование навыков оказывают соответствующие иллюстрации, художественные произведения, фольклор. Художественное слово позволяет ребенку глубже понять окружающий мир. Дети воспринимают художественную литературу, запоминают полюбившиеся им потешки, сказки. В то время, когда дети играют и прослушивают художественный материал, не подозревая этого, они осваивают какие-то знания, овладевают навыками действий с определенными предметами, учатся культуре общения друг с другом. Использование художественного слова создает у детей хорошее настроение и формирует положительное отношение к выполнению КГН.

 Необходимо стремиться к тому, чтобы ребенок был не просто наблюдателем и слушателем, а активным участником всех доступных ему бытовых процессов.

 Если все необходимые правила гигиены будут достаточно четко усвоены ребенком, можно рассчитывать на то, что и в дальнейшем он будет всегда их выполнять. А это – главное условие формирования ЗОЖ, охраны и укрепления здоровья растущего человека.