



## ***ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО – ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА.***

Всем нам хочется, чтобы ребёнок вырос крепким, красивым, здоровым. Поэтому с раннего детства и на протяжении всей жизни человек должен тщательно ухаживать за своим телом, кожей, волосами, ногтями, зубами. Соблюдение правил личной гигиены непременное условие здорового образа жизни. Среди правил личной гигиены первостепенное значение имеют правила ухода за кожей. Кожа не только защищает наш организм от жары, холода и инфекций. Она помогает человеку дышать и избавляться от шлаков. С раннего детства нужно прививать ребёнку навыки, которые впоследствии превратятся в привычку культурного поведения. Если ребёнка постоянно приучают к определённым действиям, связанным с заботой о его чистоте и здоровье, у него легко выработать привычку следить за чистотой своего лица, рук, тела, одежды, предметов домашнего обихода, игрушек. Приобретённые в детстве гигиенические навыки становятся второй натурой человека, потребностью к чистоте. Чтобы приучить ребёнка к чистоплотности, надо, чтобы все гигиенические процедуры доставляли ему удовольствие. Умывание надо проводить таким образом, чтобы не причинять ребёнку неприятных ощущений. С 2 лет ребёнок уже сам может умываться, научите его намыливать руки – всё это вызовет интерес к умыванию. Необходимо приучать ребёнка к опрятности, надевать передник,



чтобы не пачкалась одежда. Перед сном ребёнок должен аккуратно складывать свою одежду на стул. Мы должны приучать детей вешать верхнюю одежду на вешалку. Родители должны приучать детей есть только чистыми руками. Надо приучать детей есть только мытые овощи и фрукты. Гигиенические навыки тесно связаны с культурными навыками. Ребёнок должен приучаться есть аккуратно, не пачкать скатерть, не бросать ничего не бросать на пол, вытирать руки и рот салфеткой, поев, благодарить старших. Все вещи должны иметь постоянное место. Дети при правильном воспитании к 2 годам уже просятся на горшок. Относитесь внимательно к естественным потребностям ребёнка: всегда высаживайте его на горшок перед сном, после сна, перед и после прогулки. Одежда — это вторая кожа ребёнка. Чтобы он был крепким и здоровым надо соблюдать гигиенические требования к одежде. Гигиенические требования к детской одежде. Одевать ребёнка красиво, чтобы он выглядел привлекательно — это закономерное стремление родителей. Однако в погоне за красотой одежды нельзя выпускать из виду гигиенические требования к одежде ребёнка, а также удобство и целесообразность. Одежда должна предохранять ребёнка от воздействия окружающей среды: от палящего солнца, от сильного ветра, холода и дождя. Чистота и удобство основные гигиенические требования к детской одежде. И чтобы это требования были выполнены, родители терпеливо, проявляя выдержку, воспитывали в детях желание быть чистыми и аккуратными. Одежда всегда должна быть чистой у ребёнка. Надо научить ребенка следить за внешним видом своего костюма. Но привить у ребёнка навыки аккуратности трудно если он сам не



сумеет себя обслуживать: застегнуть, завязать, зашнуровать, приколоть. Поэтому одежда должна быть такой с которой ребёнок справился самостоятельно: застёжка спереди, пуговицы легко застёгиваются, молния исправна, вместо шнурков лучше липучки. Если вы уважаемые родители будете соблюдать данные рекомендации, ваш ребенок будет всегда здоровым и счастливым.

