

**Консультация на тему «Режим и гигиена – неотъемлемая часть  
воспитания здорового ребёнка»  
Воспитатель: Ю.А.Белозерцева**



**Здоровье** – это не только отсутствие травм, болезни, 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, являются 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 ребёнка в первый год его жизни. И купают каждый день, и пелёнки гладят с обеих сторон, и вообще заняты им круглые сутки. Но проходит время, и картина меняется: к пяти годам ребёнок 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 нам удалось бы перестроить своё сознание, поставив здоровье на первое место, и общество 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 ребёнка 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.

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.

Много 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, так как у него вырабатывается условный рефлекс на все эти действия.

Прогулка – это элемент режима, который необходимо выполнять даже в выходные дни. Если ребёнок гуляет ежедневно по 2-4 часа, притом в любую погоду, простудные заболевания будут исключены. Главное одежда должна быть лёгкой и удобной. Прогулка является не только надёжным средством укрепления здоровья, но и профилактикой утомления.

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 течение суток продолжительность сна составляет до 12 часов дня детей старшего дошкольного возраста.

Здоровый уклад семьи, выполнение режима ведёт к воспитанию психологически и физически здорового ребёнка.

