## Воспитание гигиенических навыков у детей

Воспитание гигиенических навыков — задача важная, требующая от родителей терпения и настойчивости. К сожалению, не все родители уделяют этой стороне воспитания достаточно внимания.

Гигиенические навыки следует воспитывать с самого раннего возраста ребенка, тогда они становятся стойкой привычкой, потребностью, ребенок не представляет, как можно поступить иначе,

Как же приучить ребенка к определенным гигиеническим нормам, как сделать эти нормы привычкой, навыком?

Навыки, или привычки,— условный рефлекс, то есть ответная реакция организма, возникающая в результате воздействия на него окружающей среды. В отличие от рефлексов безусловных, которые являются врожденными реакциями организма, передаются по наследству и не требуют личного опыта и обучения (например, сосательные движения новорожденного при первом прикладывании его к груди матери), условные рефлексы образуются в течение индивидуальной жизни человека,

Условный рефлекс (или навык) возникает в результате длительных упражнений. Воспитание ребенка и заключается в образовании условных рефлексов, или навыков. Например, если требовать, чтобы ребенок мыл руки перед едой, и каждый раз напоминать ему об этом, то с течением времени мытье рук перед едой сделается у него навыком, потребностью.

Следует создавать необходимые условия для закрепления навыка и, наоборот, устранять все то, что может препятствовать его осуществлению. Например, надо чтобы мыло и сухое полотенце всегда были в определенном месте, откуда ребенок может их легко взять.

Многие родители ошибочно полагают, что воспитание ребенка начинается лишь со школы. Достигнуть хорошего результата в воспитании ребенка можно только в том случае, если оно начинается с самого раннего возраста.

Если гигиеническому воспитанию не уделялось внимания в течение первых семи лет, часто приходится говорить не о воспитании, а о перевоспитании ребенка, о борьбе с вредными привычками.

Выдающийся советский педагог А. С. Макаренко говорил: «Если ваш ребенок воспитывался неправильно, если вы что-то прозевали, мало о нем думали, а то бывает, и поленились, запустили ребенка — тогда уже нужно многое переделывать, поправлять. И вот эта работа перевоспитании — уже не такое легкое дело. Перевоспитание требует и, больше сил, и больше знаний, больше терпения, а не у каждого родителя все это найдется... Советуем родителям всегда помнить об этом, всегда стараться воспитывать так, чтобы ничего потом не пришлось переделывать, чтобы с самого начала все было сделано правильно».

Возраст от колыбели до школы — один из самых решающих периодов в развитии человеческих качеств. «В первые семь или восемь лет нашей жизни,— писал замечательный русский педагог К. Д. Ушинский,— память наша усваивает столько, сколько не усваивает во всю нашу остальную жизнь. В это время мы приобретаем именно большую часть той громадной массы сведений, которая обща всем людям».

Следует еще отметить, что гигиеническое воспитание связано и с воспитанием характера, воли, дисциплинированности. Родители, которые следят за тем, чтобы ребенок всегда убирал свою постель, делал утреннюю зарядку, мыл ноги на ночь, следил за одеждой, в определенный час ел, садился за уроки, тем самым воспитывают в нем аккуратность, дисциплинированность, приучают его к порядку.

Гигиеническое воспитание подготавливает к трудовой деятельности. Дети, убирая уголок с игрушками, рабочее место, застилая постель, не только помогают родителям, но и приобретают трудовые навыки.

Гигиеническое воспитание является я то же время и эстетическим. Грязное не может быть красивым. Приучая ребенка ухаживать за волосами, зубами, следить за чистотой тела, одежды, соблюдать чистоту в доме, родители постепенно воспитывают в детях любовь и стремление к красоте.„Детей, посещающих детский сад, приучают выполнять Необходимые требования: мыть руки перед едой и после всякого загрязнения, аккуратно есть, одеваться и раздеваться, складывать в порядке одежду, вешать ее на место, пользоваться носовым платком и т. д. Требования воспитателей должны обязательно поддерживаться в семье, А ведь иногда сердобольные мамы и бабушки «жалеют» ребенка и дома одевают и раздевают его, разрешают перехватить что-нибудь вкусное перед едой. Некоторые же родители просто не обращают внимания на то, как ребенок ест, как держит, вилку и ложку, не напоминают ему о мытье рук перед едой и после посещения уборной. В результате упорный труд воспитателей пропадает.

В увлекательной форме детям следует рассказывать о том, что грязь приводит к болезням, а чистота помогает сохранить здоровье, о том, как можно заразиться различными болезнями, почему надо мыть руки и т. д.

Как известно, дети склонны к подражанию. Поэтому родителям следует постоянно следить за собой и аккуратно соблюдать те правила, выполнения которых требуют от ребенка. «Если вы требуете, — говорил А. С. Макаренко, — чтобы дети за обедом не читали книгу, то и сами этого не должны делать. Настаивая, чтобы дети мыли руки перед обедом, не забывайте от себя требовать того же.

Во всех этих пустяках гораздо больше значения, чем обыкновенно думают».

