Для правильного развития ребенка большое значение имеют внешние условия и среда, в которых он растет и воспитывается. Родители должны создать наиболее оптимальные санитарно – гигиенические условия в семье.

Необходимо помнить, что гигиеническое воспитание тесно связано с воспитанием дисциплины, воли, организованности, оно готовит ребенка к трудовой деятельности, формируя убеждения, что только чистое может быть красивым.

Некоторые родители считают, что, пока дети малы, их незачем учить элементарным гигиеническим правилам. На самом деле это не так. Именно с раннего детства формируется характер, дисциплинированность, самостоятельность, прививаются те гигиенические навыки, которые помогут ребенку войти в мир здоровым и сильным.

С чего же следует начать? С режима. Правильный режим – основа жизни ребенка, главное условие сохранения его здоровья. Это обусловлено тем, что режим дня является своеобразным отражением физиологических процессов, протекающих в организме.

Соблюдение правильного, соответствующего возрасту ребенка режима обеспечивает своевременное развитие малыша. Ребенок, который приучен к режиму, обычно активен во время бодрствования, редко капризничает, не перевозбуждается, не отказывается то еды, быстро и спокойно засыпает в положенное время, сон его глубокий и спокойный. Любые нарушения режима, особенно если сокращается время сна, нарушают его периодичность, ведут к перенапряжению и даже истощению нервной системы. Ребенок становится беспокойным, раздражительным, а иногда, наоборот, вялым и заторможенным. То и другое состояние неблагоприятно отражается на его состоянии здоровья. У малыша ухудшается аппетит, снижается сопротивляемость к заболеваниям. Поэтому так необходимо сделать режим нормой жизни.

Для детей дошкольного возраста (трех – семи лет) рекомендуется режим дня с максимальной продолжительностью непрерывного бодрствования 5, 5 -6 часов, при этом сон должен составлять 12-12,5 часов, при этом дневной сон – 2-2,5 часа. Кормить ребенка целесообразно четыре раза в день с интервалом 3,5-4 часа. Несомненно, режим с возрастом должен изменяться, сохраняя при этом строгую последовательность режимных моментов

Большое внимание следует уделять созданию гигиенических условий для домашних заданий. Рабочее место ребенка должно быть хорошо освещено. Свет должен падать слева. При искусственном освещении необходимо пользоваться матовыми электролампочками. Хорошее освещение во время занятий не только важно для сохранения зрения, но и способствует сохранению работоспособности у ребенка, уменьшает утомление.

Родители так же должны следить за посадкой детей при рисовании. Если ребенок не правильно сидит за столом, нарушается деятельность внутренних органов, возникают нарушения осанки, ребенок быстро устает, у него снижается работоспособность и восприятие материала.

 Неправильная посадка служит одной из причин сутулости, опущения плеча, а иногда и искривления позвоночника.

Одним из частых отклонений опорно-двигательной системы от нормы является плоскостопие, встречающееся у детей к 6-7 годам. Но этого можно избежать, правильно подбирая обувь ребенку. Необходимо чтобы дети всегда носили туфли, ботинки, тапочки с каблуком, твердым задником, хорошо фиксирующим пятку.

Физические упражнения оказывают самое благотворное влияние на детский организм. Самая простая и доступная форма физического воспитания в семье – утренняя гимнастика.

Воспитание детей в семье – процесс сложный и многообразный. Очевидно одно, здорового ребенка воспитывать легче, поэтому все усилия надо приложить к тому, чтобы малыш рос сильным и крепким.