

Консультация для родителей

«Личная гигиена дошкольников»



Культурно-гигиенические навыки – важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, одежды, обуви продиктованная не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Педагоги и родители должны постоянно помнить, что привитые в детстве навыки, в том числе культурно-гигиенические, приносят человеку огромную пользу в течение всей его последующей жизни. С дошкольного возраста дети должны усвоить определённые привычки: нельзя класть локти на стол во время еды, есть надо с закрытым ртом, тщательно пережёвывая пищу. Для ребёнка, приученного к личной гигиене с раннего возраста, гигиенические процедуры – потребность, привычка. Обучение гигиеническим навыкам начинается со знакомства с предметами личной гигиены: полотенце для лица и рук, полотенце для тела, полотенце для ног, банная простынка, небольшая расчёска с тупыми зубчиками, стаканчик для полоскания рта, зубная щётка, носовые платки, щёточка для мытья ногтей, мочалка для тела.

Личная гигиена – это совокупность навыков и привычек, которые приобретаются уже в дошкольном возрасте и применяются в течение всей жизни.

Каждый человек должен сознательно относиться к своему здоровью и обучиться элементарным гигиеническим навыкам. Формирование гигиенических навыков у детей будет проходить успешно, если оно подкрепляется личным примером родителей.



Обучение дошкольников гигиене – задача не только родителей, но и воспитателей, поэтому желательно обеспечить полную согласованность требований ДОУ и семьи ребенка. Важно выработать общие критерии оценки отдельных действий, и в саду, и дома четко определить место расположения вещей, игрушек, порядок их уборки и хранения

Правила личной гигиены ребенка можно разделить на группы:

**Гигиена тела;
Гигиена волос;
Гигиена полости рта;
Гигиена белья и одежды;
Гигиена спального места.**

Гигиена тела – это основа личной гигиены ребенка. Дети должны понимать, что ванная комната нужна, в первую очередь, для того, чтобы мыться. Научите ребенка самостоятельно мыть ножки, ручки, живот и другие части тела. Помимо этого, приучите ребенка мыть руки перед употреблением пищи, после прогулки и туалета. У ребенка обязательно должно быть собственное полотенце, за чистотой которого должны следить родители. Менять полотенце следует не реже, чем раз в неделю.

Гигиена волос и ногтей.

Правильный уход за волосами и кожей головы – очень важная часть личной гигиены ребенка. Чистые ухоженные волосы сделают внешность малыша приятной. Мыть голову ребенку следует не чаще одного раза в три дня, за исключением непредвиденного загрязнения. Обязательно выделите ребенку отдельную расческу.

Дошкольники не способны сами ухаживать за ногтями. По мере необходимости нужно стричь коротко ногти на руках и на ногах, так как под ногтями может скапливаться грязь.

Гигиена полости рта

Ребенка нужно приучить ежедневно и правильно чистить зубки. Следует не забывать, что, благодаря гигиене ротовой полости, мы сохраняем зубы в хорошем состоянии.

Это предотвратит целый ряд опасных заболеваний.

Чтобы предупредить заболевание и разрушение зубов, надо приучить детей после еды полоскать рот теплой водой.

Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром и вечером. У ребенка должна быть своя личная щетка, которую необходимо менять не реже, чем 1 раз в два месяца. Зубная щетка должна соответствовать его возрасту.

До определенного возраста ребенок чистит зубы одновременно с мамой или папой. Таким образом, родителям легче будет контролировать детей, а детям учиться. Раз в пол года, в целях профилактики, обязательно посещайте детского стоматолога.

Гигиена белья и одежды

Немаловажную роль в личной гигиене ребенка играет уход за бельем и одеждой. Ведь именно одежда защищает тело ребенка от грязи, повреждений и насекомых.

Белье, которое соприкасается с телом, следует менять каждый день. Стирать одежду ребенка рекомендуется исключительно детскими порошками.

Покупаемая одежда и обувь для малыша должна быть соответствующего размера, и, желательно, быть изготовлена из натуральных тканей и материалов.

Гигиена спального места

После активного дня ребенка должен ждать крепкий и здоровый сон. Идеально, когда у малыша есть собственная кроватка с ортопедическим матрасом. Домашние питомцы, если они у вас есть, не должны иметь доступа к спальному месту ребенка.

Летом, в жару, постельное белье следует менять 1 раз в неделю, зимой — можно реже — 1 раз в две недели.

Чтобы сон малыша был крепче и комфортней, проветривайте перед сном комнату, в которой он спит.

Рекомендации по личной гигиене ребенка

Предметы, которыми ребенок будет пользоваться самостоятельно, следует подобрать с учетом его возрастных возможностей. Размер мыла должен соответствовать руке ребенка; полотенце должно быть таким, чтобы малыш одним движением мог снять и повесить его; расческу следует выбрать с тупыми зубчиками, чтобы не повредить кожи малыша, а ее размер должен соответствовать его руке.

Предметы личной гигиены должны быть яркие, запоминающиеся, а удобная организация условий для гигиенических процедур должна побуждать детей к самостоятельным действиям.

В младшем возрасте необходимые навыки лучше всего усваиваются детьми в играх. Важно, чтобы эти игры были интересны, могли увлечь детей, активизировать их инициативу и творчество. При этом можно использовать потешки, стишки и т. д.

А в старших группах большое значение приобретают учебные мотивы.

Однако для более успешного формирования и закрепления навыков гигиены на протяжении периода дошкольного детства целесообразно сочетать словесный и наглядный способы, используя специальные наборы материалов по гигиеническому воспитанию в детском саду, разнообразные сюжетные картинки, символы.

В процессе гигиенического воспитания и обучения детей педагог сообщает им разнообразные сведения: о значении гигиенических навыков для здоровья, о последовательности гигиенических процедур в режиме дня, формирует у детей представление о пользе физкультурных упражнений.

В детских садах создаются условия, способствующие формированию и прочному закреплению навыков личной и общественной гигиены.

