



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Личная гигиена дошкольника»

*Надежкина Елена Алиевна,
старшая медицинская сестра
структурного подразделения
«Детский сад «Звонкие голоса»
ГБОУ ООШ № 9 г. Новокуйбышевска*



Личная гигиена – совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

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.

Для малышей особое значение имеет постоянство условий, знание назначения и места каждой нужной ему в течение дня вещи. Дошкольникам необходимо сообщать элементарные знания о рациональных правилах личной гигиены детей, раскрывать их значение для каждого и для окружающих, воспитывать соответствующее отношение к гигиеническим процедурам.

К главным научно-методическим приемам обучения относятся наглядные, словесные, игровые и практические. Осваивая навык, ребенок обычно стремится многократно выполнить определенное движение. Постепенно он учится все более самостоятельно и быстро справляться с поставленной задачей. Взрослый только напоминает или спрашивает, не забыл ли ребенок сделать то или иное задание, а в дальнейшем предоставляет ему большую самостоятельность. Но проверять,

правильно ли ребенок все выполнил, следит ли он за личной гигиеной детей, нужно на протяжении всего дошкольного возраста.

Гигиена детей: режим дня

Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время, что способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения и личной гигиены. Режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, предохраняя нервную систему детей от переутомления.



Умывание – первый этап гигиены дошкольников

Детям должно быть удобно и приятно умываться: высота умывальников должна соответствовать росту малышей **Правила мытья рук**

- Ребенку нужно объяснить, что по правилам гигиены детей, до начала мытья рук следует закатать рукава.
- Надо также показать, как правильно намыливать и мыть руки и лицо, как вытираться после умывания.
- Не следует торопить малыша, если он сосредоточенно повторяет одно и то же действие (например, мылит руки).
- **Тем более не следует выполнять это действие за него.**
- Воспитатель организует умывание так, чтобы не создавалось очереди.
- Педагог напоминает детям, чтобы они не забыли закатать рукава, расстегнуть воротники платьев или рубашек.
- Следит, чтобы дети умывались тщательно, вытирались досуха своим полотенцем.

Контролируя процесс умывания, воспитатель отмечает ход гигиены детей: все ли подготовлено для умывания: на месте ли мыло, у всех ли детей есть полотенца; чем заняты дети, которые ждут умывания или уже умылись; тщательно ли умываются

дети, хорошо ли вытирают руки, помогают ли им взрослые и в чем; длительность умывания.

Гигиена полости рта у дошкольников

Чтобы предупредить заболевание и разрушение зубов, надо приучить детей после обеда полоскать рот теплой водой. Маленьким детям первое время это дается с трудом, но, повторяя нужные движения за взрослыми или сверстниками, они постепенно привыкают правильно полоскать рот.

С 3-4-летнего возраста детей надо приучать чистить зубы правильно, выполняя необходимую гигиену полости рта у дошкольников: верхние зубы – сверху вниз, нижние – снизу-вверх с наружной и внутренней сторон.

Рекомендуется постепенно приучать детей к твердой пище, при ее пережевывании усиливается работа челюстных мышц. Но грызть орехи детям не следует – можно испортить зубы. Не реже двух раз в год детей необходимо показывать зубному врачу.



Пользование носовым платком – основа гигиены детей

В кармане у дошкольника всегда должен быть чистый носовой платок. С самого начала второго года жизни можно приучить ребенка к платку.

Важно научить детей правильно сморкаться, зажимая одну ноздрю, иначе слизь вместе с микробами может проникнуть в барабанную полость и вызвать воспаление среднего уха. Обучать этому нужно осторожно, не зажимая ребенку нос слишком сильно.

Неприятные резкие движения взрослых во время обучения гигиеническим навыкам, вызывающие у ребенка боль, – основная причина нежелания и даже сопротивления малышей тому, чтобы приобщаться к гигиене детей.

Купание как элемент гигиены детей дошкольного возраста

Купание и умывание должны быть приятны малышу. Температура воды (как при всех общих водных процедурах) вначале должна быть близкой к температуре тела. К концу приема душа ее можно снизить на 2 °С по сравнению с первоначальной, потом опять повысить и снова снизить. Необходимо, чтобы после душа или умывания ребенок вытерся насухо.



Ноги надо мыть не только перед ночным сном (даже если общая водная процедура противопоказана), но и перед дневным. Особенно важно соблюдать это правило летом.

Гигиена волос и ногтей у детей

малышам дошкольного возраста нужно подстригать волосы, чаще их мыть, причесывать не реже двух раз в день, выполняя необходимую гигиену детей. Девочкам, у которых длинные волосы, можно завязывать их небольшими бантиками или заплетать в косички. В детском саду, как и дома, у каждого малыша должна быть своя расческа. *Расчески еженедельно моют щеткой с мылом и хранят в отдельных футлярах или в гнездах на вешалках для полотенец.*



В этом возрасте дошколята не способны сами ухаживать за ногтями. Их подстригают взрослые, но ребенок может сам вычищать грязь из-под ногтей щеточкой.

Гигиена детей: приучение к опрятности

Необходимо следить за чистотой и опрятностью одежды и обуви малыша. Уже на третьем году жизни это должно стать предметом заботы самого малыша. Даже если он еще не в состоянии заметить беспорядок в одежде или обуви, он должен привыкать устранять его – самостоятельно или с помощью взрослых. Запачкалась рубашка или платье – нужно принести чистые и помочь переодеться, промокли ботинки – необходимо переобуться. Расстегнулась пуговица, развязался шнурок – следует попросить ребенка застегнуть или зашнуровать.

Если с раннего возраста обращать внимание малыша на неопрятность – через некоторое время он начнет ощущать потребность в чистоте и будет испытывать своеобразное неудобство, пока не приведет себя в порядок – сам или с помощью взрослого.

Воспитать у малыша привычку быть чистым и опрятным несложно. Главное – делать это последовательно.

Также нужно помнить, что в дошкольном возрасте крохи особенно склонны к подражанию, поэтому большую роль в формировании навыков играет личный пример взрослых.