

Қостанай обласы әкімдігі білім басқармасының
«Қостанай қаласы білім бөлімінің №17 бөбекжайы»
коммуналдық мемлекеттік қазыналық кәсіпорны
КГКП «Ясли –сад№ 17» отдела образования города Костаная»
Управления образования акимата Костанайской области

**Консультация для родителей:
«Гигиена дошкольника-чему учим
дома»**

Многих родителей интересует, как научить ребенка гигиене? Известно, что все основные поведенческие навыки закладываются у детей с ранних лет.

Поддержание частоты волос и кожи, чистка зубов, привычка делать зарядку по утрам, соблюдение порядка и аккуратности в одежде - это основа гигиенического воспитания ребенка.

Со временем эти принципы превращаются в устойчивую привычку чистить зубы, мыть ноги и руки, убирать за собой игрушки, заправлять кровать, аккуратно одеваться и так далее. Создание в голове ребенка гигиенического плана, который воспринимается им как насущная необходимость, является лучшим профилактическим средством и формой защиты от многих заболеваний.

Дети постоянно заняты исследованием мира, они играют, учатся, пробуют что-то новое. В этой деятельности очень важно успеть провести обучение ребёнка личной гигиене. Часто бывает так, что дети с протестом относятся к гигиеническим процедурам, от этого тяжело и им и родителям.

Если соблюдать основные принципы, то этот процесс станет легче и приятнее:

Личный пример – родитель сам должен показывать, что он тоже делает всё то, что требует от ребёнка и что после каждой процедуры приятно.

Похвала. После гигиенической процедур стоит хвалить ребёнка, говорить какой он молодец, а также делать комплименты чистоте, чистоплотности и т.п.

Контроль. На начальных этапах, важно контролировать, что ребёнок всё делает правильно и тщательно. Сначала можно находиться с ребёнком вместе в ванной комнате, постепенно передавать ему ответственность и проводить контроль процедуры уже за пределами её.

Игра. Если ребёнку трудно запомнить последовательность действий или скучно, можно превратить гигиенические обучения детей в игру. Например. Подготовить карточки, на которых последовательно будут изображены все процедуры или устраивать конкурс чистоты.

Составьте вместе требования. Вы можете собраться всей семьёй и создать ваши семейные правила личной гигиене. Этот плакат может висеть на видном месте, а также каждый может его красиво украсить или нарисовать на нем что-либо.

Летом особенно важно соблюдать гигиенические нормы. При повышенной температуре на поверхностях гораздо активнее размножаются болезнетворные микробы.

Какие же основные правила личной гигиены есть?

- Чистим зубы 2 раза в день
- Моем руки с мылом перед едой, после туалета и когда приходим с улицы
- Расчёсываем волосы и подстригаем ногти
- Каждый день меняем нижнее бельё
- Регулярно принимаем душ или ванну со специальными средствами (шампунь, мыло, гель для душа)
- Ухаживаем за своей одеждой, стираем её и храним в шкафу

Дети будут соблюдать эти правила, если доступно и понятно объяснить им, зачем это надо. Например, можно рассказать про то, какие есть микробы, которые невидимы для человека, но вместе с собой могут принести болезнь.

Регулярное соблюдение основных правил гигиены защищает ребенка от многих проблем со здоровьем: «болезней грязных рук» (ротавирусной инфекции, дизентерии), кариеса, заболеваний десен и слизистой оболочки ротовой полости, кожных заболеваний, воспалительных процессов мочеполовой системы, инфекции верхних дыхательных путей.

Посмотрите вместе мультфильм о вирусах и микробах и ответьте на все возникающие вопросы у ребёнка. Если ребёнок напугается, объясните ему, что микробов легко победить и у вас это обязательно получится.

Самое важное в обучении ребёнка личной гигиене – донести мысль, что если соблюдать эти правила, то ребёнок вырастет крепким и здоровым, а также кто ухожено выглядит, с тем приятно общаться детям и взрослым.

Для детей дошкольного возраста важно постоянство, последовательность и постепенность в освоении навыков личной гигиены.

Дошкольник может освоить все основные навыки гигиены и понять их важность.

Привычка делать зарядку по утрам, поддерживать чистоту кожи и волос, чистить зубы, мыть руки, соблюдать чистоту и аккуратность в одежде и комнате, правильно питаться и соблюдать режим дня - это основа гигиенического воспитания ребенка. Освоив эти несложные правила гигиены, ребенок будет выглядеть опрятным и будет меньше болеть.

Так какие же основные правила гигиены дошкольника?

Мыть руки после прогулок, игр, посещения туалета и перед едой – один из важных и обязательных компонентов гигиены.

Нужно разговаривать с ребенком и объяснять ему, что можно делать, а что нельзя. Необходимо, чтобы ребенок не трогал свой нос, рот и глаза, чтобы не распространялись бактерии. Особенно это касается похода в садик.

При чихании и кашле, нужно прикрывать нос и рот рукой или салфеткой или рукавом. Но если ребенок чихнул в ладонь, то руки обязательно нужно помыть, иначе все, до чего он дотронется, будет заражено микробами.

Объясняйте ребенку, что в течение дня он берет руками разные предметы: игрушки, карандаши, книги, трогает дверные ручки, собаку или кошку, играет на полу и т.д. На всех этих и других предметах есть невидимая глазами грязь, которая остается на ладонках и пальцах. Если перед едой тщательно не помыть руки, микробы с рук могут попасть в рот, а затем и в наш организм, вызывая различные болезни. Мыть руки необходимо с мылом не менее 15-20 секунд, не забывая о промежутках между пальцами. Грязные ногти - признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены. Подстригать ногти на руках и ногах желательно раз в две недели.

Важно своевременно начать уход за полостью рта и зубами ребенка.

Следует помнить, что уход за молочными зубами и их сохранение здоровыми до появления постоянных зубов необходимы, как и уход за постоянными зубами, так как кариес молочных зубов вызывает разрушение постоянных. Дважды в день ребенок должен чистить зубы. Объясняйте ребенку как это делать: на смоченную водой зубную щетку взять немного детской зубной пасты, чистить при сомкнутых зубах передние и боковые поверхности зубов, при этом щетка должна двигаться снизу вверх и обратно. После этого ребенок чистит жевательную и внутреннюю поверхности зубов.

Заканчивают чистку зубов тщательным полосканием ротовой полости водой. После чистки зубов промытую зубную щетку поставить в стакан ручкой вниз, чтобы щетка хорошо просохла.

Для формирования правильного прикуса старайтесь давать детям твердую пищу, такую как яблоки или морковь. Посещайте детского стоматолога для прохождения профилактического осмотра 1-2 раза в год.

Приучение к порядку и чистоте - ежедневный совместный труд ребенка и его родителей.

Вместе с ребенком старайтесь соблюдать порядок в его комнате. Объясните малышу для чего нужно поддерживать порядок. Создайте комфортное пространство, в котором легко его наводить. Дети, которые привыкли поддерживать свои вещи в чистоте, а комнату в порядке, более организованны и дисциплинированы.

Главное для обретения гигиенических навыков - пример взрослых.

Родители всегда сами должны соблюдать правила гигиены и показывать пример своим детям.

Не называйте ребенка грязнулей, а помогайте ему стать опрятным совместными с ним усилиями. Терпеливо объясняйте и показывайте порядок выполнения того или иного действия.

Соблюдение режима сна и отдыха является неотъемлемой частью личной гигиены, и положительно сказывается на развитии ребенка и успеваемости в школе в дальнейшем.

Если малыш сопротивляется и не желает в данный момент выполнять какую-либо гигиеническую процедуру - переключитесь на что-то другое.

Не запугивайте ребенка болезнями и микробами. Выполняйте задания в игровой форме, чтобы превратить рутинные дела в веселое увлечение.

Используйте детские косметические средства с приятным ароматом (гель для купания, шампунь, зубную пасту), пушистое полотенце с капюшоном, яркую зубную щетку. С такими

аксессуары регулярные водные процедуры станут осуществляться ребенком с легкостью и желанием.

Приучайте своих детей самостоятельно ухаживать за собой. Это поможет им в будущем самостоятельно проводить необходимые гигиенические мероприятия, а также станет лучшим профилактическим средством и формой защиты от многих заболеваний.

Здоровья Вам и вашим детям!