

Рекомендации родителям

«Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей 2-3-го года жизни!!!»

Обучение детей правилам личной гигиены, является одной из важнейших задач родителей на пути полноценного воспитания ребенка. Наша с вами задача по мере воспитания ребенка – привить ему полезные навыки, связанные с личной гигиеной. Имейте ввиду: то, что мы заложим в малыша сейчас, останется с ним на всю жизнь.

Давайте обсудим самые элементарные и в то же время самые необходимые навыки – правила гигиены для детей.

Соблюдаем правила

1. Гигиена полости рта



С 2-х летнего возраста приучайте малыша чистить зубы. Детям рекомендуется чистить зубы два раза в день с использованием пасты и своей зубной щетки утром после завтрака и вечером перед сном. После каждого приема пищи необходимо приучить ребенка полоскать рот. Научите ребенка ухаживать за зубной щеткой. Щетку ребенок должен тщательно вымыть (на первых порах, конечно, с помощью взрослого) и поставить в специальный стакан щетиной вверх.

2. Гигиена рук, лица, шеи и ног.

Грязная кожа может принести вред здоровью и, кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны всем окружающим. Поэтому кожу нужно мыть и за ней необходимо ухаживать. Каждое утро все дети должны умываться: мыть лицо, руки, шею, уши. Умываться также нужно после прогулок и вечером.



Правила мытья рук:

- Ребенку нужно объяснить, что по правилам гигиены детей, до начала мытья рук следует закатать рукава.
- Можно поиграть: "Чьи это лапки? Лапки-царапки? Нет, это ручки! Чьи это ручки? Да, моей (моего) дочки (сыночка)!"
- 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.*
- Нужно проследить, чтобы дети умывались тщательно, вытирались досуха своим полотенцем.

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.

3. Уход за волосами



Необходимо приучить ребенка расчесывать волосы два раза в день, утром и вечером. Очень важно вовремя мыть голову. В зависимости от жирности волос, от 1 до 3 раз в неделю детским шампунем. 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.*

4. 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.

5. 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 переодеться, промокли ботинки – необходимо переобуться.

Если с раннего возраста обращать внимание малыша на неопрятность – через некоторое время он начнет ощущать потребность в чистоте.

Воспитать у малыша привычку быть чистым и опрятным несложно. Главное – делать это последовательно. Также нужно помнить, что дети особенно склонны к подражанию, поэтому большую роль в формировании навыков играет личный пример взрослых.



ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!!!