

Консультация для родителей

«Обучение дошкольников гигиеническим навыкам»

Воспитатель:
Данилова Н. М.

Освоение малышами правил личной гигиены требует времени, поэтому формирование и закрепление основных культурно - гигиенических навыков происходит в течение всего дошкольного периода.

Обучение дошкольников гигиене – задача не только родителей, но и воспитателей, поэтому желательно обеспечить полную согласованность требований ДОО и семьи ребенка. Важно выработать общие критерии оценки отдельных действий, и в саду, и дома четко определить месторасположения вещей, игрушек, порядок их уборки и хранения. Осваивая навык, ребенок обычно стремится многократно выполнить определенное движение. Постепенно он учится все более самостоятельно и быстро справляться с поставленной задачей.

РЕЖИМ ДНЯ

Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время, что способствует постепенному формированию культуры поведения и личной гигиены.

Режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, предохраняя нервную систему детей от переутомления.

УМЫВАНИЕ

Детям должно быть удобно и приятно умываться: высота умывальников должна соответствовать росту малышей. Размер куска мыла должен быть таким, чтобы ребенок мог свободно взять его рукой. Ребенку нужно объяснить, что 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. Педагог следит, чтобы дети умывались тщательно, вытирались досуха своим полотенцем.

УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

Чтобы предупредить заболевание и разрушение зубов, надо приучить детей после обеда полоскать рот теплой водой. С трех - четырех летнего возраста детей надо приучать чистить зубы правильно:

верхние зубы – сверху вниз, нижние – снизу-вверх с наружной и внутренней сторон. Не реже двух раз в год детей необходимо показывать зубному врачу.

ПОЛЬЗОВАНИЕ НОСОВЫМ ПЛАТКОМ

В кармане дошкольника всегда должен быть чистый носовой платок. При насморке не следует заставлять ребенка сморкаться часто. Важно научить детей правильно сморкаться, зажимая одну ноздрю, иначе слизь

вместе с микробами может проникнуть в барабанную полость и вызвать воспаление среднего уха.

КУПАНИЕ

Купание и умывание должно быть приятным малышу. После ночного сна и утренней гимнастики ребенку полезно принять душ. Необходимо чтобы после душа или умывания ребенок вытерся насухо. Раз в неделю ребенка купают особенно тщательно (моют голову с шампунем).

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ И НОГТЯМИ

Детям дошкольного возраста нужно подстегать волосы, чаще их мыть, причесывать не реже двух раз в день. В детском саду, как и дома, у каждого ребенка должна быть своя расческа. В этом возрасте дети не способны сами ухаживать за ногтями. Их подстригают взрослые, но ребенок может сам вычищать грязь из-под ногтей щеточкой.

ПРИУЧЕНИЕ К ОПРЯТНОСТИ

Необходимо следить за чистотой и опрятностью одежды и обуви ребенка. Уже на третьем году жизни это должно стать предметом заботы самого малыша. Даже если он еще не в состоянии заметить беспорядок в одежде или в обуви, он должен привыкать устранять его самостоятельно или с помощью взрослых.

Если с раннего возраста обращать внимание на 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 ребенка привычку быть чистым и опрятным несложно. Главное – делать это последовательно. Также нужно помнить, что в дошкольном возрасте дети особенно склонны подражанию, поэтому большую роль в формировании навыков играет личный пример взрослых.