

Консультация для родителей "Гигиену соблюдай и здоровье укрепляй!"

Поговорим о гигиене?

Обучение дошкольников гигиене - задача не только воспитателей, но и родителей, 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.

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 нужно на протяжении всего дошкольного возраста.

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. Если при умывании детям приходится высоко поднимать руки, то вода может затекать в рукава. Размер куска мыла должен быть таким, чтобы ребенок мог свободно взять его рукой. Вода должна быть комнатной температуры. 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. Следить, чтобы дети умывались тщательно, вытирались досуха своим полотенцем. Длина детских полотенец не должна превышать 100 см.

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, 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 ребенка всегда должен быть чистый носовой платок. С самого начала второго года жизни можно приучить ребенка к платку. Если малышу регулярно вытирать грязный нос, то после двух лет он будет просить об этом сам. При насморке не следует заставлять ребенка сморкаться часто: воспаленная слизистая оболочка от частого сморкания еще больше раздражается.