

Консультация для родителей

«Гигиена дошкольника»

Научить ребенка выполнять правила личной гигиены важнейшая задача родителей, так как в будущем ему придется справляться с этим самостоятельно.

Для детей дошкольного возраста в этом вопросе важны постоянство, последовательность и постепенность. Со временем эти принципы превращаются в привычку. Важно помнить об особенностях характера каждого ребенка и учитывать это в совершенствовании гигиенических навыков.

Дети не осознают, насколько важна личная гигиена для поддержания здоровья и качества жизни. Маленькие дети не связывают такие «мелочи», как отросшие ногти или грязная одежда, с бактериями и болезнями.

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.

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.

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.

Гигиена тела.

Каждое утро и вечер ребенок должен умыться. Во время умывания не забывать мыть лицо, шею и уши. Перед ночным сном мыть ноги или принимать душ полностью, используя при этом мыло и мочалку. Вытираться после умывания следует только своим личным полотенцем. Водные процедуры носят не только гигиенический, но и закаливающий аспект.

Носки и нижнее белье приучайте ребенка менять каждый день. Редкое мытье ног и ношение грязных носков способствует появлению опрелостей и предрасполагает к грибковым заболеваниям.

В волосах скапливается пыль, грязь и кожный жир. Детям желательно мыть голову один-два раза в неделю.

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.

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. Объясняйте 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 аксессуарами 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.