Консультация для родителей

 «Умывание каждый день».

 Воспитатель: Ташкинова Л.Н.

Личная гигиена детей дошкольного возраста имеет огромное значение для их нормального здоровья и развития, те, кто считают, что привитие и обучение детей навыкам личной гигиены является компетенцией медицинских работников, глубоко ошибаются.

К личной гигиене детей относится ежедневный комплекс специальных процедур по уходу за телом с целью содержания его в чистоте. Кроме этого выполнение правил личной гигиены помогает проводить профилактику различных заболеваний, таких как:

- дисбактериоз

- стоматит

- педикулез

- различные грибковые заболевания

Четырехлетний ребенок должен уметь умываться самостоятельно. В шести и семи-летнем возрасте ребенок должен помимо умывания научиться обтираться до пояса. После умывания необходимо помочь ему хорошенько растереться полотенцем - до ощущения приятной теплоты. Эта закаливающая процедура укрепит иммунитет и поможет организму противостоять таким заболеваниям, как: ОРВИ, ангина, отит…

Очень важно прививать малышу навык мыть ноги перед сном. Важность этого мероприятия заключается в том, что на ногах особенно сильно потеет кожа и накапливается грязь. В том случае, если ребенок будет редко мыть ноги, или носить грязные носки, то это чревато появлением опрелостей и потертостей, а также – возникновением грибковых болезней.

Не менее важно внушить ребенку-дошкольнику правила, по которому, нельзя надевать или мерить чужую обувь. Посещая бассейн, находясь на пляже, ребенок должен быть обут в специальные резиновые тапочки.

Кроме закаливания, водные процедуры тонизируют нервную систему и способствуют быстрому засыпанию вечером. Ребенку дошкольного возраста рекомендуется принимать ванну не реже, чем раз в два дня, а волосы мыть не реже, чем раз в неделю. После купания необходимо тщательно вытереть тело и надеть чистое белье.

Отдельное внимание нужно уделить прическе: мальчики должны регулярно стричь волосы, а девочки носить собранные волосы, которые не лезут в глаза.

Не менее важно следить за чистотой ногтей на руках и ногах. Подстригать ногти рекомендуется не менее, чем один раз в две недели. Необходимо всегда следить за тем, чтобы ребенок не тянул руки в рот и не грыз ногти.

Ребенка с самого раннего возраста необходимо научить регулярно мыть руки с мылом, объяснив, что руками он берет различные предметы, на которых имеется много микробов и присутствует грязь. Все дети дошкольного и младшего возраста должны уметь самостоятельно чистить зубы. Так же, два раза в год, каждого ребенка необходимо приводить на осмотр к стоматологу, для того, чтобы избежать проблем с зубами и сохранить их здоровье. Ребенка необходимо приучать чистить зубы утром и вечером, а после каждого приема пищи прополаскивать рот кипяченой водой для того, чтобы на зубах не скапливались остатки пищи.

Так же ребенка очень важно обучить пользоваться носовым платком. Ребенок должен знать, что поскольку при кашле или чихании из носоглотки выделяется большое количество микробов, то при этом необходимо прикрывать рот и нос носовым платком. Обязательно нужно следить за чистотой платка.

Таким образом, только при ежедневном и регулярном гигиеническом воспитании и контроле со стороны родителей, можно добиться формирования и закрепления у ребенка умение соблюдать правила личной гигиены. Несоблюдение правил личной гигиены может привести к целому ряду заболеваний. Дети являются наиболее уязвимыми, а самыми распространенными последствиями нечистоплотности остаются заболевания дыхательных путей.

Согласно статистике 45% подростков страдают болезнями дыхательной системы. Почти 14% болеют инфекционными заболеваниями и 9% получают раны и травмы. От кожных заболеваний из-за несоблюдения гигиены страдают чуть больше 8% детей подростков. Одним из ведущих приемов воспитания навыков личной гигиены является повторение действий, без этого навык не может быть сформирован. На первых порах формирования навыка следует проверить, как выполнены отдельные действия или задание в целом. Хорошей формой упражнения в освоении КГН – являются дидактические игры. Малышу следует давать простейшие знания и пояснять необходимость КГН. Мы моем руки после прогулки, перед едой, чтобы в организм не попали микробы. Важное значение гигиены – доносить до ребенка проще через игру.

По мнению А.П.Усовой в игре ребенок не учится жить, а живет собственной жизнью, на своем опыте постигает, что такое хорошо и что такое плохо.

В режиме дня детей младшего-дошкольного возраста отводится больше времени, чем в режиме дня детей среднего возраста на формирование КГН. Базой для реализации программы детство «Детство», является осуществление задачи укрепления физического и психического здоровья ребенка, формирование основ гигиенической культуры.

В программе есть раздел: «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными», в этот раздел входят несколько подразделов, среди которых «Освоение основ гигиенической культуры». Из этого раздела понятно, что программа предусматривает просвещение дошкольников: развитие представлений о здоровом образе жизни, о важности гигиенической культуры. В период от трех до семи лет совершенствуются способы выполнения соответствующих действий, меняется сама структура навыков и характер их формирования.

КГН – важная составляющая часть культуры поведения. Педагоги и родители должны постоянно помнить, что привитые в детстве навыки, в том числе КГН, приносят человеку огромную пользу в течение всей жизни. Мы убедились, что формируя у детей школьного возраста КГН, мы параллельно влияем на многие психические процессы в развитии ребенка