***Опубликовано:***

***«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей https://vk.com/club\_sunduk\_ru***

***Личная гигиена –***

***способствует сохра­нению и укреплению здоровья***

Личная гигиена – совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохра­нению и укреплению здоровья.

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

Для малышей особое значение имеет по­стоянство условий, знание назначения и места каждой нужной ему в течение дня вещи. Дошкольникам необходимо сообщать элементарные знания о рациональных прави­лах личной гигиены детей, раскрывать их значение для каждого и для окружающих, вос­питывать соответствующее отношение к гигиеническим процедурам.

****К главным научно-методическим приемам обучения относятся наглядные, словесные, игровые и практические. 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, следит ли он за личной гигиеной детей, нуж­но на протяжении всего дошкольного возраста.

 ***Гигиена детей: режим дня***

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: высота умы­вальников должна соответствовать росту малышей (высота струи воды над уров­нем опущенной и согнутой в локте руки должна быть около 10 см). 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.

 **Правила мытья рук**

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*.

Воспитатель организует умывание так, чтобы не создавалось очереди.

Педагог на­поминает детям, чтобы они не забыли закатать рукава, расстегнуть воротники пла­тьев или рубашек.

Следит, чтобы дети умывались тщательно, вытирались досуха своим полотенцем.

Контролируя процесс умывания, воспитатель отмечает ход гигиены детей: все ли подготовлено для умывания: на месте ли мыло, у всех ли детей есть полотенца; чем заняты дети, которые ждут умывания или уже умылись; тщательно ли умываются дети, хорошо ли вытирают руки, помогают ли им взрослые и в чем; длительность умывания.

***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 за воспитателем и старшими детьми, 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 дошкольника 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. 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.

Неприятные резкие движения взрослых во время обучения гигиеническим навы­кам, вызывающие у ребенка боль, – основная причина нежелания и даже сопротив­ления малышей тому, чтобы приобщаться к гигиене детей.

**Купание**

**как элемент гигиены детей дошкольного возраста**



Купание и умывание должны быть приятны малышу. Если в глаза попадает мыло, а воду льют такой сильной струей, что он захлебывается, если вода слишком холод­на или слишком горяча, то неудивительно, что ребенок будет сопротивляться купа­нию. Когда взрослые поступают бережно, то ничего, кроме приятных ощущений, купание вызвать не может. После ночного сна и утренней гимнастики ребенку полезно принять душ. Он моет руки, лицо и освежает все тело под струями воды. 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. Если же душа в квартире нет, детей с 3-4 лет следует приучать мыться по утрам до пояса. Необходимо, чтобы после душа или умывания ребенок вытерся насухо. Раз в неделю кроху купают особенно тщательно (в этот день моют и голову с шампунем). Если ребенок ежедневно не принимает душ или ванну, то его надо купать два раза в неделю.

Ноги надо мыть не только перед ночным сном (даже если общая водная процедура противопоказана), но и перед дневным. Особенно важно соблюдать это правило летом.

***Гигиена волос и ногтей у детей***

В волосах накапливается пыль, смешиваясь с кожным салом, она оседает на коже, что создает благоприятные условия для развития болезнетворных микробов. Поэтому малышам дошкольного возраста нужно подстригать волосы, чаще их мыть, причесывать не реже двух раз в день, выполняя необходимую гигиену детей. 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 и хранят в отдельных футлярах или в гнез­дах на вешалках для полотенец.*

В этом возрасте дошколята не способны сами ухаживать за ногтями. Их подстригают взрослые, но ребенок может сам вычищать грязь из-под ногтей щеточкой.

***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 непорядок в одежде или обуви, он должен привыкать устранять его – самостоятельно или с помощью взрослых. Запачкалась рубашка или платье – нужно принести чистые и помочь переодеться, промокли бо­тинки – необходимо переобуться. Расстегнулась пуговица, развязался шнурок – следует попросить ребенка застегнуть или зашнуровать.

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

*Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа*

*(Виктор Гюго)*