

Консультация для родителей

«Гигиена детей дошкольного возраста»

Автор: Гуляева Лариса Львовна

Организация: МАДОУ «ЦРР детский сад № 10»

Населенный пункт: г. Кинешма

Большое значение в охране и укреплении здоровья ребенка принадлежит его гигиеническому обучению и воспитанию.

Гигиеническое воспитание — это часть общего воспитания, а гигиенические навыки — это неотъемлемая часть культурного поведения.

Привитие детям гигиенических знаний и гигиенических навыков является делом родителей!!!

Приходить в детский сад с чистыми руками - это гигиеническое или общекультурное правило? Закрывать рот носовым платком при кашле? Не приходить в детский сад или школу больным? Приходить опрятным и чистым? Все эти правила и обосновывающие их знания должны войти в сознание детей путем внушения, систематического воспитания и это должны делать в первую очередь родители! Воспитатели дошкольных учреждений являются исключительно помощниками родителей в вопросах воспитания ребенка.

Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена - это уход за своим телом и содержание его в чистоте.

Личная гигиена - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья. Обучение дошкольников гигиене - задача родителей и воспитателей, поэтому важно обеспечить полную согласованность требований ОДО и семьи ребенка. Требуется выработать общие критерии оценки отдельных действий, и в саду, и дома четко определить место расположения вещей, игрушек, порядок их уборки и хранения. Для детей 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 дети учатся 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, 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

Каждое утро все дети должны умываться: мыть лицо, руки, шею, уши. Умываться также нужно после прогулок и вечером перед сном!

Если полотенце, после того как им вытирались, остается чистым, значит, ребенок умылся хорошо.

Уход за телом в детском возрасте зависит от воспитания ребенка. У него должен быть выработан уже самостоятельно. Если в два года, малыш еще учится мыть ручки, то в шесть лет ребенок может вымыть их сам, засучив рукава, намылить мокрые ручонки, и тщательно удалить мыльную пену с грязью, затем насухо вытереть их полотенцем.

К шести годам воспитанный по режиму ребенок уже самостоятельно следит за собой, и у него выработанный инстинкт личной гигиены. Он без проблем вымоет руки после посещения туалета, после прогулки на улице, после того, как поиграет с животными, перед едой и по мере загрязнения.

Гигиена полости рта у дошкольников

Чтобы предупредить заболевание и разрушение зубов, надо приучить детей после обеда полоскать рот водой комнатной температуры. Маленьким детям

первое время это дается с трудом, но, повторяя нужные движения за взрослыми, они постепенно привыкают правильно полоскать рот.

В 2-летнем возрасте знакомим ребенка с зубной щеткой, в игровой форме учим чистить зубки. Сначала малышу это воспринимается как игра, развлечение, но если это делать систематически, то ребенок привыкает и испытывает в этом необходимость. 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. Дети должны чистить зубы перед сном, и утром после сна. 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 нужно приучить ребенка к платку. Если малышу регулярно вытирать грязный нос, то после двух лет он будет просить об этом сам. При насморке следует научить ребенка сморкаться! Сам ребенок не освоит сильный выдох через одну ноздрю, зажав при этом другую, иначе слизь вместе с микробами может проникнуть в барабанную полость и вызвать воспаление среднего уха. Не следует заставлять ребенка сморкаться часто: воспаленная слизистая оболочка от частого сморкания еще больше раздражается. 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.

Купание как элемент гигиены детей дошкольного возраста

Кожа защищает тело человека от болезней. Когда ребенок бежит, прыгает и ему становится жарко, то на его коже появляются капельки пота. Кроме того, на коже есть тонкий слой жира, кожного сала. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир и пот, на которых задерживаются частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает защищать тело. Грязная кожа может принести вред здоровью и, кроме того, грязные,

источающие запах, неряшливые люди всегда неприятны всем окружающим. Поэтому кожу нужно мыть и за ней необходимо ухаживать.

Купание и умывание должны быть приятны ребенку. 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. Каждый вечер следует тщательно мыть ребенка: лицо, руки, ноги, и тщательно подмывать. Если ребенок ежедневно не принимает душ или ванну, то его надо купать два раза в неделю. Ноги надо мыть перед ночным сном, а летом и перед дневным.

Можно утверждать, что вечернее купание, подмывание с мягким средством, несет только пользу физическому здоровью, так как ребенка не беспокоит зуд и раздражение кожи, опрелости, особенно если ребенок страдает энурезом и/или носит памперсы!

Вечерний душ позволяет снять накопившуюся усталость, уравновесить эмоциональное состояние, что непременно сказывается на психическом здоровье ребенка. Помните - регулярное купание предупреждает развитие инфекционно-воспалительных процессов, укрепляет иммунную систему, положительно влияет на нервную систему! Пребывание в воде оказывает положительное влияние на неокрепший детский позвоночник, разгружая его и способствуя формированию правильной осанки. А активные движения ногами в воде – отличная профилактика плоскостопия!

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 и вшей. Поэтому детям дошкольного возраста нужно подстригать волосы, чаще их мыть, причесывать не реже двух раз в день, выполняя необходимую гигиену детей. Если вы сомневаетесь, как часто следует мыть волосы ребенку, поинтересуйтесь у вашего педиатра.

Общие рекомендации таковы:

Мойте волосы по мере загрязнения (у кого-то это каждый день, у кого-то 1 раз в неделю)

Вытирайте волосы теплым полотенцем, и старайтесь не сушить их феном

Расчесывайтесь 2 раза в день

Детям, у которых волосы достигают 10 см. и более, необходимо завязывать их небольшими хвостиками или заплетать в косички!

Недопустимо посещение ребенком детского учреждения с распущенными волосами – это не гигиенично, волосы попадают в тарелки с пищей, мешают на занятиях музыкой и физкультурой и др. У каждого ребенка должна быть своя расческа. Расчески еженедельно нужно мыть щеткой с хозяйственным мылом и хранить в определенном месте.

В этом возрасте дошколята не способны сами ухаживать за ногтями.

Ногти подстригают взрослые, но ребенок может сам вычищать грязь из-под ногтей щеточкой, но тогда родители следят за этим процессом, и в целом за чистотой под ногтями!

Ногти следует мыть специальной щеточкой каждый день, а подстригать их раз в неделю! Гигиена для детей дошкольного возраста должна быть чуть ли не на первом месте, так как в этот период развития он много гуляет и играет на детских площадках, пребывает в большом коллективе сверстников и не только.

6. Гигиена детей: приучение к опрятности

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

ребенка 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, а для этого ребенок должен быть одет в такую удобную одежду, соответствующую *полноте и росту, которую он может одеть сам!!!*

Одежда.

Необходимо следить за тем, чтобы ребенок все время находился в чистой и сухой одежде, особенно это касается нижнего белья. Следует помнить, что под подгузниками и возникает более влажная и теплая среда, нарушается pH кожи, увеличивается активность микрофлоры, а это может привести к раздражению кожи. Частая смена подгузников (памперсов) препятствует неблагоприятному воздействию на кожу мочи, фекалий. С целью профилактики следует использовать увлажняющее мыло, которое предотвращает потерю влаги после мытья, увлажняющий лосьон, смягчающий трение, увлажняющий крем.

Если еще ребенок не приучен к горшку и родители используют подгузники, то после акта дефекации ребенка надо подмыть теплой проточной водой (температуры 36—37 °C), обсушить, осторожно прикладывая мягкое полотенце, влажные салфетки использовать только если это случилось вне домашних условий!

Если у ребенка бывают «мокрые штанишки», такую одежду следует менять на чистую при каждом загрязнении!

Грязное белье и одежду складывают в бак или специальное ведро, корзину с крышкой, а затем стирают со специальным гипоаллергенным детским порошком и после сушки - проглаживают утюгом.

Носки и колготы быстро пропитываются потом и легко загрязняются, поэтому их надо менять не реже чем через каждые 2 дня.

Помимо этого, одежда способна впитывать окружающие запахи, часто это могут быть запахи от домашних животных, или запах табачного дыма!!!

Обувь.

Любая обувь, предназначенная для детей, должна иметь надежные и удобные застежки, не препятствующие движению, для этого используются шнуровка, ремни, застежки типа «молния», «липучки» и др.

Открытые туфли без застежек для детей недопустимы, так как они, сжимая тыльную часть стопы, вызывают быстрое утомление мышц и нарушение кровообращения.

Важно, чтобы детская обувь была легкой, удобной, имела эластичную подошву, прочный задник, не допускающий скольжения стопы кзади, широкий носок и каблук высотой 5—10 мм. Каблук в детской обуви необходим: он несколько повышает свод стопы, увеличивая его рессорность, защищает пятку от ушибов, повышает износостойчивость обуви. Существует ортопедическая обувь, где специальная подошва предполагает подъем стопы со стороны пятки, заменяя таким образом каблук. Отсутствие каблука допускается только в обуви для детей младенческого возраста (пинетки), которая служит лишь защитой стопы от переохлаждения и не несет никаких нагрузок, связанных с ходьбой. Прочный задник фиксирует стопу, и влияет на правильное формирование стопы до 5-6 лет включительно.

Тесная, грубо сшитая обувь может привести к изменению формы стопы и ноги ребенка, способствовать потливости и отеку ног, искривлению пальцев, врастанию ногтей, образованию пяточной шпоры, мозолей. Сдавливая кровеносные сосуды и вызывая застой крови в ногах, тесная обувь в холодное время года ускоряет их охлаждение. Слишком свободная или мягкая обувь также нежелательна: она затрудняет движение, вызывает потертости.

Ширина детской обуви в области пальцев ног должна составлять 40 % от ее длины, это отвечает анатомическому строению стопы ребенка. Такая обувь не давит на пальцы, не вызывает искривления большого пальца.

Носок детской обуви приподнимается кверху на 15 мм, что совпадает с формой стопы и делает обувь более удобной. Между кончиками пальцев и передней частью обуви должно быть пространство 0,5—1 см. Удобной считается такая обувь, в которой можно свободно шевелить большим пальцем.

При определении размера обуви основным показателем служит длина стопы (расстояние между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца — I-го или II-го). Единицей измерения в системе нумерации обуви принят миллиметр. Разница между номерами составляет 5 мм.

Обратите внимание на походку вашего ребенка, зачастую родители не видят, что ребенок неправильно ставит стопу, ногу при ходьбе и беге. Еще можно заметить, что ребенок больше «стаптывает» обувь с какой-либо стороны. Если есть такая проблема, обязательно сходите на консультацию к врачу-ортопеду и остеопату. Правильное формирование костно-мышечного аппарата напрямую влияет на психическое и физическое здоровье человека.

Воспитать у ребенка привычку быть чистым и опрятным несложно. Нужно помнить, что в дошкольном возрасте дети особенно склонны к подражанию, поэтому большую роль в формировании навыков играет личный пример взрослых. Следует помнить, что чрезмерное давление, частое обращение ребенка на себя, принижение его за неопрятный вид ведет к формированию неврозов у ребенка, следовательно, здесь, как и во всем работает принцип последовательности и тактичности.