

# Родителям о правилах личной гигиены у детей

Консультация для родителей

подготовлена Минько О.В.,

воспитателем

МКДОУ «Детский сад № 19»

Каждая мама хочет, чтобы ее малыш всегда был чистым и опрятным. Особенно сильно вопрос гигиены ребенка начинает волновать родителей, когда малыш становится более самостоятельным.

Именно поэтому многие мамы начинают беспокоиться: не забудет ли малыш помыть руки перед едой, после игр и посещения туалета, вовремя ли он примет пищу.

Мы расскажем об основных правилах гигиены дома, а также о том, как привить малышу гигиенические навыки.

## **Немного о гигиене ребенка...**

Как известно, полезные привычки формируются у детей достаточно долго.

Именно поэтому приучить малыша ежедневно соблюдать правила личной гигиены бывает нелегко. Но стоит запастись терпением, и все-таки обучить ребенка регулярно чистить зубы, мыть руки, менять одежду и выполнять другие гигиенические процедуры. Эти навыки помогут малышу всегда быть здоровым. Самый простой способ обучения ребенка гигиене - это собственный пример. Предложите ребенку чистить зубы утром и вечером вместе, чтобы малыш знал, что гигиена полости рта - это обязательная процедура не только для него, но и для родителей.

Также не лишним будет объяснить ребенку, зачем чистить зубы и мыть руки, рассказать ему о микробах, бактериях и болезнях, которые из-за них могут возникнуть. Можно подать ребенку эту информацию в игровой форме или же прочитать ему книги о чистоте, например, «Мойдодыр».

Но! Делать все вышеизложенное необходимо куда раньше того времени, когда малыш пойдет в первый класс. К моменту первого похода в школу у ребенка уже должны быть сформированы основные гигиенические навыки. В период младшего школьного возраста задача родителей - контролировать то, как малыш следит за личной гигиеной, и помогать ребенку обучиться тем гигиеническим навыкам, которые он еще не освоил (навыки гигиены питания, гигиены труда).

К школьному возрасту уже должны быть сформированы гигиенические навыки - мытье

рук перед едой, после посещения туалета, при возвращении домой. С собой желательно давать по упаковке сухих и влажных салфеток, чтобы малыш мог и вне дома следить за чистотой рук.

Важно! Навыки гигиены, приобретенные в детстве, остаются на всю жизнь. Поэтому так важно заложить тягу к чистоте именно в детстве.

К 6 годам малыш должен полностью освоить все процедуры личной гигиены. Он должен привыкнуть к ним, многие выполнять без помощи и напоминания родителей.

### **Гигиена ротовой полости**

Детям в возрасте от 6 лет рекомендуется чистить зубы два раза в день с использованием пасты и своей зубной щетки утром после завтрака и вечером перед сном. После каждого приема пищи необходимо приучить малыша полоскать рот. К 6 годам большинство детей уже не забывают чистить зубы самостоятельно, без напоминания мамы.

### **Гигиена лица, ушек, носа, шеи и ног**

Шестилетний малыш должен каждый день умывать лицо и шею два раза в день (утром и вечером), а также по надобности, например, после обеда или прогулки, если ребенок испачкался.

Также перед сном ребенку необходимо помыть ноги, если в этот день он не принимает ванну. Ноги нужно мыть с мылом и вытирать их специальным полотенцем. Эти процедуры ребенок вполне может выполнить сам, задача мамы - проконтролировать.

Раз в месяц ребенку нужно подстричь ногти на ногах. Нос нужно чистить по надобности, когда он забит. Ушки рекомендуют чистить 1 раз в неделю, используя ватные палочки с ограничителями. Эти процедуры достаточно сложные, поэтому ребенок может делать их с родительской помощью.

### **Уход за волосами**

Малыш 6 лет вполне может научиться расчесываться самостоятельно. Необходимо приучить ребенка делать это два раза в день, утром и вечером. Для этого у малыша должна быть личная расческа. Не лишним будет захватить расческу в детский сад. Если у девочки длинные волосы, лучше, если ей поможет мама расчесать волосы и сделать аккуратную прическу (косичку, хвостик). Что касается прически мальчиков - им рекомендуют подстригать волосы 1 раз в два месяца. Очень важно вовремя мыть голову. В зависимости от жирности волос, от 1 до 3 раз в неделю детским шампунем. Помыть голову малышу в этом возрасте должна помочь мама. Очень хорошо будет, если мама начнет обучать ребенка самостоятельно мыть голову.

### **Гигиена рук и ногтей**

К шести годам ребенок должен четко помнить, что руки нужно мыть перед каждым приемом пищи, после посещения туалета, после возвращения с улицы. Об этом он не должен

забывать и находясь в гостях или посещая другие места. Если нет возможности помыть руки с мылом под проточной водой дайте ребенку с собой влажные и сухие салфетки, пусть очищает руки с их помощью. Также примерно раз в неделю или чаще, в зависимости от особенностей малыша, мама должна подстригать ребенку ногти на руках.

### **Гигиена половых органов**

Уже с 6 летнего возраста необходимо приучать малыша мыть половые органы один-два раза в день теплой водой с мылом. Для этих процедур у ребенка также должно быть отдельное полотенце.

### **Уход за телом**

Рекомендуется детям в возрасте 6 лет купаться в ванной 1 раз в неделю и принимать душ каждый день вечером. Конечно, если малыш очень любит принимать ванну, а вас это не затрудняет, разрешите ему плескаться чаще - 2-3 раза в неделю. В летний период можно предложить ребенку принимать теплый душ и утром.

### **Гигиена одежды**

Мама должна позаботиться о том, чтобы одежда ребенка была выстирана безопасным средством. А малыша стоит приучать к тому, что каждый день нужно менять нижнее белье и носки, а остальную одежду по мере загрязнения. Отличать эту самую меру также стоит научить ребенка. С шести лет можно постепенно учить малыша стирать свое нижнее белье и носки руками, это войдет в привычку, благодаря этому ребенок научится ценить чистоту.

### **Гигиена питания –**

это то, чему должен научиться ребенок в младшем школьном возрасте. Режим должен быть таким, чтобы в нем было место завтраку, обеду, полднику и ужину. Примечательно, что съесть обед и полдник малыш должен будет в школе. Хорошо, если классный руководитель организовывает питание детей, тогда малышу будет легче адаптироваться. Если нет, давайте ребенку с собой еду для обеда и полдника. Посоветуйте ему, в какое время и что лучше съесть.

### **Гигиена труда**

Гигиена труда ребенка заключается в грамотном чередовании труда и отдыха, этому также стоит научить ребенка. Ему обязательно нужно рассказать, что на переменах необходимо выходить из класса, не стоит оставаться сидеть в душном помещении, лучше пройтись, пообщаться с одноклассниками и подышать воздухом в коридоре.

Также стоит объяснить ребенку, что нехорошо есть за своим рабочим столом, если так делать, то может запачкать жирными руками тетради, оставить крошки, а это все будет мешать заниматься.

Родители должны позаботиться о том, чтобы дома организовать ребенку удобное и хорошо освещенное рабочее место, где бы он мог делать уроки. Также маме и папе необходимо следить, чтобы малыш высыпался, тогда он будет бодрым и активным!

Все гигиенические навыки, которые малыш приобретает в детстве, очень пригодятся ему в дальнейшем для организации как можно более продуктивной работы и здорового образа жизни!

Будьте здоровы!