

«Личная гигиена дошкольника»

Общеизвестно, что здоровье человека закладывается в детстве.

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

Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена — это уход за своим телом и содержание его в чистоте. Кожа защищает тело человека от болезней. Когда ребенок бегает, 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.

Гигиена полости рта у дошкольников.

Дети постепенно привыкают правильно полоскать рот. С 3-4-летнего возраста детей надо приучать чистить зубы правильно. Но грызть орехи детям не следует - можно испортить зубы. Не реже двух раз в год детей необходимо показывать зубному врачу.

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. Дома у малыша должна быть своя расческа. Расчески еженедельно моют щеткой с мылом.

Маленькие дети не способны сами ухаживать за ногтями. Их подстригают взрослые.

Большое значение имеет личный пример взрослых, которым дети обычно подражают и уважительное отношение к ним.

Дети должны иметь возможность обращаться за разъяснениями при возникновении каких-либо вопросов к близким взрослым. Для этого необходимы дружба и откровенность с родителями.

Дети хорошо слушают рассказы, стихотворения, смотрят картинки, диапозитивы, плакаты, с большим интересом воспринимают

детские фильмы, постановки кукольного театра на гигиенические темы. Разнообразные игры, особенно с куклами, помогают воспитанию гигиенических навыков. Этому способствует и посильная помощь взрослым по хозяйству.

Только при повседневном гигиеническом воспитании и контроле можно добиться формирования и закрепления у ребенка полезных навыков, т.е. перехода их в стойкие привычки.