

Консультация для родителей.

Гигиенические навыки.

АЛЕКСЕЕВА Г.М

С гигиеническим воспитанием ребёнка также связана охрана здоровья. Если родители следят за тем, чтобы дети перед едой и после посещения туалета мыли руки мылом, убирали свою постель, ухаживали за своей одеждой, были причёсанными, чистили зубы, -это своеобразная профилактика заболеваний.

Гигиеническое воспитание подготавливает ребёнка к трудовой деятельности: убирая постель, игрушки, свой стол, дети приобретают трудовые навыки. В первые 2-3 года малыша можно приучить к тому, чтобы он аккуратно ел, охотно умывается, умеет пользоваться носовым платком, убирает на место свои игрушки. В дошкольном возрасте эти навыки совершенствуются.

Для того чтобы гигиенические навыки закрепились и стали прочными, необходимо, чтобы и в семье, и в саду к ребёнку предъявлялись единые требования. Навык переходит в привычку только при систематическом его повторении. Если ребёнок, которого научили чистить зубы перед сном, будет это делать по указанию старших каждый вечер, постепенно у него выработается привычка, и в дальнейшем ему не надо будет напоминать. Плохо, когда в семье взрослые по-разному воздействуют на ребёнка. Скажем, если мама приучает к порядку, а бабушка, жалея его, разрешает не выполнять тех или иных требований, конечно, никакие навыки личной гигиены у ребёнка не сформируются.

Огромное значение в воспитании у детей гигиенических навыков имеет пример взрослых. У аккуратных родителей растут и аккуратные дети. «Делай как я»--приём, который помогает ребёнку овладеть умением. Следует помнить, что при формировании навыков любая гигиеническая процедура должна вызывать у малыша приятные эмоции. Так например, чтобы сделать процесс умывания приятным, можно использовать народную потешку: «Водичка, водичка умой моё личико...», привлечь внимание к душистому мылу, красивому полотенцу.

Многие навыки личной гигиены тесно связаны с охраной здоровья ребёнка: есть только мытые фрукты и овощи, не есть пищу, упавшую на пол, делать утреннюю гимнастику, мыть руки перед едой, содержать тело в чистоте,

стричь ногти, мыть ноги перед сном, пользоваться носовым платком.

Гигиенические навыки предупреждают многие заболевания!