



## "Как научить ребенка 3-4 лет соблюдать правила личной гигиены"

Развитие и формирование культурно-гигиенических навыков у детей является актуальной проблемой. Культурно-гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви, она продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что если они регулярно будут соблюдать эти правила, то у них проявляется уважение к окружающим и возникнет представление о том, что неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, не будет одобрен окружающими людьми.

### **1. Родителям нужно ознакомиться с основными навыками личной гигиены, которыми ребенок должен овладеть в возрасте 3-4 лет:**

- правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой
- за столом сидеть прямо, не горбясь, не наклоняясь в одну сторону
- не класть локти на стол во время еды
- пищу брать понемногу
- пережевывать пищу с закрытым ртом
- не крошить хлеб
- не разговаривать с полным ртом

- мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- учить правильно, пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши
- насухо вытираться после умывания
- вешать полотенце на место
- следить за своим внешним видом
- пользоваться расческой и носовым платком
- при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком

### **Создать условия, способствующие формированию культурно-гигиенических навыков**

- в ванной ребенку удобно мыть руки (есть скамеечка около раковины, полотенце висит на уровне ребенка, предметы личной гигиены специально для ребенка)
- прикрепите ручку-держатель к стене, чтобы ребенок мог держаться за нее обеими руками при подмывании, мытье ног, принятии гигиенического душа;
- определено место для вещей (одежды)

- определено место игрушек (ребенок знает, как надо убирать игрушки, что куда класть)

у ребенка удобная одежда (доступна к самостоятельному одеванию)

-у ребенка удобная обувь (доступна к самостоятельному обуванию)

### **3. Обучать ребенка правилам личной гигиены, используя**

-личный пример

-игровые ситуации

-чтение х/л

-беседы с ребенком

- поощрение

-объяснения

игры по типу «Что хорошо, что плохо», «Правильно- неправильно» «Расскажем Хрюше, как нужно правильно кушать», «Как мама учила правильно Мишку кушать». «Мишка пригласил в гости зайку и ежика». «Угостим кукол чаем».«Накроем на стол».

### **Познакомить детей с правилами личной гигиены через беседу, рассматривание иллюстраций, просмотр мультфильмов и т.д.**

Правила мытья рук и лица для детей:

- Мыть руки после прогулки, перед едой и в перерывах между занятиями
- Закатать рукава перед умыванием
- Намылить руки до образования пены, потереть ими друг о друга. Можно поиграть: «Чьи это лапки? Лапки-царапки? Нет, это ручки! Чьи это ручки?

*Да, нашей Машеньки (Сонечки) внучки (дочки)!» и т. п. и тщательно смыть • Мыть лицо, называя каждую его часть. Учить сморкаться: зажимая то одну, то другую ноздрю, предложить с усилием выдуть струю воздуха. • Вытереться полотенцем • посмотреть в зеркало: «Вот какой ты стал чистенький и красивый!» • Не трогать поверхности и чужие предметы*

#### Правила чистки зубов для детей:

*• Зубную щетку промыть под проточной водой перед первым применением • Чистить зубы два раза в день. • Ополаскивать рот водой после каждого приема пищи. • Чистить зубы со всех сторон - наружной, внутренней и жевательной. • Щетку держать вертикально • Чистить зубы перед сном и после сна • Соблюдать правила употребления сладкой пищи*

#### Правила пользования носовым платком для детей:

*• Знать назначение носового платка. Не использовать его как предмет игры. • Использовать во время чихания и кашля • Выбрасывать бумажный носовой платок после использования • Не трогать лицо руками, вытирать грязь платком • Свернуть платок использованной частью внутрь • Обращать внимание на чистоту носового платка*

#### Правила гигиены волос и ногтей для детей

*• Знать свою расческу и место, где она лежит. • Расчесывать волосы только личной расческой • Учить спокойно относиться к процедуре причесывания, повторять ее по мере надобности (после сна, после прогулки, после пользования головным убором) • Убирать грязь из-под ногтей щеточкой • Не грызть ногти*

#### Правила опрятности для детей:

*• В детском саду переобуваться в сменную обувь • Убирать грязь с одежды и обуви • Складывать игрушки на место*

#### Правила приема пищи:

*• Не есть на ходу • Кушать, не торопясь • Во время еды не разговаривать и не заниматься другими делами • Мыть продукты перед едой • Не есть из тарелок и кружек, которыми пользовались другие люди*

## **Выполнять правила личной гигиены как родитель**

#### Умывание и мытье рук

• Высота умывальников должна соответствовать росту ребенка (можно использовать специальную подставку) • Положите мыло, которое удобно брать в руки, чтобы оно не выскальзывало • Проследите, чтобы у ребенка было личное полотенце (для рук и лица; для ног) • Не торопите ребенка и не выполняйте действия за него • На своем примере показывайте как правильно мыть руки • Контролируйте, чтобы ребенок соблюдал правила мытья рук

## Гигиена полости рта

• Водите ребенка к стоматологу не реже 2-х раз в год • Меняйте щетку 1 раз в 3 месяца • Показывайте на своем примере технику чистки зубов • Следите, чтобы ребенок соблюдал правила чистки зубов

## Пользование носовым платком

• Родители каждое утро должны дать ребенку чистый носовой платок • Научите ребенка сморкаться, зажимая одну ноздрю • Следите за соблюдением правил пользования носовым платком

## Гигиена ногтей

• У ребенка должна быть своя расческа • Причесывать ребенка хотя бы 2 раза в день • Длинные волосы девочек заплетать в прическу • Каждую неделю мыть расческу щеткой с мылом • Раз в неделю подстригать ногти до умеренной длины • Тщательно мыть волосы ребенка не реже 1 раза в неделю • Следить, чтобы ребенок соблюдал правила гигиены волос и ногтей

## Опрятность

• Используйте сами только чистую одежду и обувь, демонстрируя положительный пример опрятности • Следите, чтобы дети были опрятными. Помогайте им устранить грязь с одежды или переодеться в чистоте

## Гигиена питания

• Ребенок должен кушать в одно и то же время • Делайте разнообразным пищевой рацион • Контролируйте, чтобы дети соблюдали правила приема пищи

Навыки самообслуживания прививаются быстрее, если взрослый покажет и прокомментирует на примере, что и в каком порядке делать. Нельзя торопить ребенка с

выполнением какого-либо действия, надо дать ему возможность выполнять все спокойно, самостоятельно. Если у малыша что-то не получается не спешите ему на помощь, пока он этого не попросит. Старайтесь всегда поддерживать активность и эмоциональный настрой ребенка. Всегда придерживайтесь доброжелательного эмоционального настроения. Берегите себя и своих близких. Всем крепкого здоровья!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?