



Как научить ребёнка соблюдать правила личной гигиены. чек лист для родите 5-6 лет

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, причёски, 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 5-6 лет:

- Следить за чистотой тела, опрятностью одежды, причёски. Развивать самоконтроль при выполнении правил и навыков личной гигиены. Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем.
- Самостоятельно чистить зубы
- Умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей
- При кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

- Замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде. Закреплять навыки последовательного и самостоятельного одевания. Воспитывать бережное отношение к личным вещам, вещам товарища, культуру поведения в раздевалке

- Элементарные навыки аккуратного приема пищи

- брать пищу понемногу

- Хорошо пережевывать, есть бесшумно

- Правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка). Учить детей свободно пользоваться вилкой, ложкой, есть аккуратно, во время еды сохранять правильное положение, по окончании благодарить взрослых. Приучать детей садиться за стол в опрятном виде.

- Обращаться с просьбой, благодарить

- Самообслуживание. Уметь быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.

2. 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 художественной литературы
- беседы с ребенком
- поощрение
- объяснения

4. 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 руки и продукты перед едой • Не есть из тарелок и кружек, которыми пользовались другие люди

5. 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 настроя. Берегите себя и своих близких. Всем крепкого здоровья!

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

как это убрать?