



Чек-лист для родителей «Как научить ребенка соблюдать правила личной гигиены» 3-4 года

Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей младшей группы. Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков - необходимое условие для здорового образа жизни. Культурно-гигиенические навыки - это не что иное, как привычки. Как известно, самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве, вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они со временем стали привычками и постоянно совершенствовались

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

- Правильно, пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши.
- Насухо вытираться после умывания
- Пользоваться расческой и носовым платком
- Умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой
- Не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом
- Самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности (надевать и снимать одежду, расстегивать и

застегивать пуговицы, складывать, вешать предметы одежды и т. п.)

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)
- 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)

Обучать ребенка правилам личной гигиены, используя:

- личный пример, игровые ситуации, чтение книг, беседы с ребенком, объяснения, игры по типу «Что хорошо, что плохо», «Как зайка правильно учился держать ложку», «Покажем зайке, где лежат наши вещи»

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

- Правила мытья рук для детей:
 - Мыть руки после прогулки, перед едой и в перерывах между занятиями
 - Закатать рукава перед умыванием
 - Намылить руки и лицо, тщательно смыть
 - Вытереться

полотенцем · Не трогать поверхности и чужие предметы

Правила чистки зубов для детей:

· Чистить зубы со всех сторон - наружной, внутренней и жевательной. Щетку держать вертикально · Чистить зубы перед сном и после сна

Правила пользования носовым платком для детей:

· Использовать во время чихания и кашля · Выбрасывать бумажный носовой платок после использования · Не трогать лицо руками, вытирать грязь платком · Свернуть платок использованной частью внутрь

Правила гигиены волос и ногтей для детей:

· Расчесывать волосы только личной расческой · Убирать грязь из-под ногтей щеточкой · Не грызть ногти

Правила опрятности для детей:

· В садике 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 · 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 чистое

Гигиена питания

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

Сколько важных умений должен освоить малыш! Для него это целая наука. Поэтому так важно, чтобы рядом был взрослый, чуткий и отзывчивый, который бы учил, помогал, направлял ребенка. Таким образом, формирование культурно-гигиенических навыков — это необходимое условие успешного развития личности ребенка. Чем раньше ребенок освоит эту непростую науку, тем комфортнее ему будет в детском саду, тем увереннее он будет развиваться. Поэтому так важно придерживаться одинаковых требований к навыкам гигиены и самообслуживания в детском саду и дома, действовать совместно на благо ребенка.