

С первых дней жизни ребенка при формировании культурно-гигиенических навыков идет не простое усвоение правил, норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, «вхождения» его в мир взрослых.

Давайте обсудим самые элементарные и в то же время самые необходимые навыки – **правила гигиены для детей.**



1. Чистим зубы. С 2-хлетнего возраста приучайте малыша чистить зубы. Научите ребенка ухаживать за зубной щеткой. Щетку ребенок должен тщательно вымыть (на первых порах, конечно, с помощью взрослого) и поставить в специальный стакан головкой вверх.

Не нужно хранить щетки в пластмассовых футлярах. Футляром лучше пользоваться кратковременно, например, в поездках, поскольку щетка остается влажной, а в такой среде размножаются бактерии.

2. Умываемся. Как я уже неоднократно говорила, навык малыша нужно формировать на собственном примере. Вы уже наверняка показали ребенку, как управляться с зубной щеткой.

Теперь покажите малышу, как вы моете руки, умываете лицо. Ведь все это также не менее важные правила гигиены для детей. Пусть ребенок вместе с вами помоеет руки и лицо. Можно взять ароматное туалетное мыло и насладиться вместе с ребенком его ароматом. Ведь эстетическая сторона дела имеет очень большую воспитательную значимость.

3. Расчесываемся. Приведение своих волос в порядок тоже относится к гигиеническим нормам для любого человека. Расчешитесь сами, продемонстрируйте малышу, как это нужно делать.

Конечно сразу толком ничего не получится, но это вопрос времени. Главное для нас сформировать полезную привычку расчесываться по утрам, а не ходить с неопрятной головой полдня.



4. Регулярно стрижем ногти. Ногти ребенку нужно стричь достаточно коротко для того, чтобы под них не забивалась грязь, но и не настолько коротко, что это будет вызывать у малыша неприятные ощущения и даже боль.

На пальцах рук ногти стригутся с закруглением, чтобы острые углы не царапались. Остригать ногти нужно 1-2 раза в неделю. Ногти на ногах удобнее всего стричь после купания, когда они размягчаются. Ногти на ногах нужно стричь ровно, чтобы избежать в дальнейшем их врастания. При необходимости края ногтей можно обработать пилкой.



Вот те немногие правила гигиены для детей, которые должны войти в привычку и остаться на всю жизнь. Еще несколько слов о предметах личной гигиены малыша: зубная щетка, мыло, расческа, полотенце – все это у ребенка должно быть индивидуальным и храниться отдельно от личных принадлежностей взрослых.



Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнёте жить!
Здорово здоровым быть!!!

Культурно-гигиенические навыки связаны не только с игрой. Они лежат в основе первого доступного ребенку вида трудовой деятельности – труда по самообслуживанию. При этом сформированные навыки объединяются, образуя схему действий в ситуациях одевания, умывания, приема пищи и т.д.

При выполнении бытовых процессов ребенок наблюдает, сравнивает, анализирует, устанавливает причинно-следственные связи. Сначала внимание детей на них обращает взрослый (в конкретной ситуации), а затем ребенок это делает самостоятельно, опираясь на свой опыт.



Я напомню об одном:
Не кривляйтесь за столом,
Не капризничайте тут –
Ешьте всё, что вам дают!



