Консультация для родителей

« Личная гигиена-основа здоровья ребёнка»

Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены-комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосам, полостью рта, одеждой и обувью.

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребёнка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками. Гигиеническое воспитание-основа санитарной культуры, необходимое условие формирования у детей установки на здоровый образ жизни в будущем Гигиеническое воспитание детей заключается в рациональном использовании условий внешней среды, сообщение детям элементарных гигиенических сведений и формирование на их основе навыков и привычек, которые способствуют укреплению здоровья физическому и психическому развитию, а также воспитанию культуры поведения. Для решения этих задач необходимы совместные усилия дошкольного учреждения и родителей.

В детском саду гигиенические обучение проводятся как индивидуально с каждым ребёнком, так и со всей группой. Для успешного гигиенического воспитание необходимы условие- единство требований со стороны взрослых. Обязанность родителей –постоянно закреплять навыки гигиены воспитываемые у детей в дошкольном учреждении. Важно, чтобы родители подавали пример ребёнку во всём и, требуя от него выполнения определённых правил, сами всегда их соблюдали: были аккуратны, опрятны внешне ит.д.

В семье должны быть созданы условия для воспитания гигиенических процедур. Ребёнку следует выделить место для сна, игр, занятий .Необходимо, чтобы в игровом уголке было хорошее освещение, ребёнку следует дать щётки для хода за одеждой и обувью, выделить тазик для стирки своих носочков или одеждой кукол. Важно также обеспечить возможность проведения гигиенических и закаливающих процедур.

А.С.Макаренко писал, обращаясь к родителям: « Ваше собственное поведение -самая решающая вещь. Не думайте, что вы воспитываете тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома. Как вы одеваетесь, как вы разговариваете, с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями ,как смеётесь, читаете новости-всё это имеет значение для ребёнка»

Родители должны знать, что культурно-гигиенические навыки имеют значение не только для культуры поведения детей и их взаимоотношений в обществе, но и для укрепления здоровья, физического и психического развития. Что же должны знать и помнить родители, воспитывая у детей культурно-гигиенические навыки:

Уход за кожей тела:

Кожа имеет существенное значение для жизнедеятельности всего организма, предохраняя его от вредных влияний окружающей среды ( резкие колебания температуры воздуха, пыль…..). Кроме того, кожа является важным органом осязания. Отсюда понятно, что пренебрежение уходом за кожей тела может привести к ряду довольно серьёзных расстройств здоровья человека.

Все родители при рассмотрении ухода за кожей основной упор делают на мытьё рук перед едой, после прогулок, при утреннем и вечернем туалете ,и безусловно не вызывает возражений. Во всех без исключения руководствах по уходу за детьми написано, что детей 1 года жизни следует купать ежедневно, но ни в одном из таких руководств нет указаний на то, что к тому моменту, когда ребёнку исполнится 1 год ,его надо прекращать мыть. А большинство родителей так, к сожалению, и поступают, прекращая ежедневное мытьё и ограничиваясь еженедельным устройством ванны, такой уход за кожей тела недостаточен, и теплый душ перед сном должен стать такой же неотъемлемой и естественной процедурой, как ежедневное умыванием лица. При занятиях спортом теплый душ необходим после каждой тренировки. Особое место в гигиенических процедурах занимает мыло. Ежедневное мытьё всего тела с мылом, особенно содержащим высокий процент щёлочи, может привести к излишней сухости кожи. Решение этой проблемы должно быть сугубо индивидуальным -или тёплый душ без мыла, или использование « мягких» сортов мыла, или применение различных смягчающих кремов,- но, следует подчеркнуть ещё раз, ежедневный теплый душ или тёплая ванна должны войти в быт любого человека-взрослого или ребёнка. Что же касается бани, то её следует рассматривать не как средство ухода за кожей тела, а как средство закаливания и как средство активного отдыха.

**Уход за волосами**

В руководствах по гигиене рекомендуется мыть голову 1-2 раза в 7-10 дней. Очевидно, не будет особого вреда для волос, если мыть голову и чаще. Моющие средства для волос также следует подбирать индивидуально, учитывая характер волос .

Уход за полостью рта.

Уход за полостью рта и зубами является неотъемлемой частью поддержания хорошего здоровья. Распространённый по всему миру кариес отрицательно сказывается на деятельность системы пищеварения( плохо пережёванная пища хуже переваривается и усваивается), кариесные зубы являются местом скопления различных микроорганизмов ,при кариесе может быть неприятный запах изо рта и т.д. Парадантоз, образование зубного камня -всё это следствие недостаточного

**Ухода за полостью рта.**

Большинство стоматологов рекомендуют чистить зубы два раза в сутки, -утром и вечером ( утром после завтрака).В настоящее время существует большое количество видов зубных паст, обладающих теми или иными преимуществами, и их выбор-дело индивидуальное. Выбирая зубную щётку, обращайте внимание на следущее : желательно, чтобы рабочая часть щётки была закругленной и имела 3-4 ряда пучков щетины с расстоянием между ними 2 мм. Для детей лучше использовать мягкие щётки с длинной головки 18-25мм и шириной 7-8мм.Рабочая часть зубной щётки может быть как из натурального, так и из искусственного волокна, первые мягче, но быстро стираются, вторые более прочные и жёсткие.

Чистить зубы рекомендуется не горизонтальным, а вертикальными движениями: верхнюю челюсть сверху вниз, нижнюю -снизу вверх, для того чтобы более эффективно удалить остатки пищи из межзубных промежутков. Круговые движения зубной щётки обеспечивают необходимый массаж десен. Продолжительность чистки зубов должна быть не менее 3-4 минут. После каждого приёма пищи ребёнок должен прополоскать рот слегка тёплой водой. Широко рекламируемые в последнее время жевательные резинки, восстанавливающие кислотно-щелочные равновесие в полости рта, по всей вероятности, действительно могут являться средством профилактики кариеса, однако следует помнить, что постоянное жевание резинки приводит к чрезмерному напряжению деятельности всех пищеварительных желёз. Это может вызвать различные заболевания желудочно-кишечного тракта( гастриты, язвы, и пр). Лучше всего давать детям пожевать резинку после еды в течение 3-5 минут. Два раза в год необходимо с ребёнком посещать стоматолога.

**Гигиена одежды и обуви.**

Требования к детской одежде определяются прежде всего физиологическими особенностями детей, отличными от организма взрослы, .поверхностное и более частое лёгочное дыхание у детей по сравнению со взрослыми обуславливает более высокую роль кожного дыхания; высокая подвижность детей, более интенсивная в отличие от взрослых отдача их организмом тепла и обуславливает повышенную потребность в вентиляции пододежного пространства и обеспечений необходимого теплового комфорта.

Для изготовления детского белья наиболее оптимальны хлопчатобумажные ткани ( бязь, ситец, сатин, фланель и ….) и трикотажные полотна: добавлять в них синтетические волокна не рекомендуется.( для новорождённых и детей дошкольного возраста это запрещено санитарно-гигиеническими правилами и нормами)

Верхняя детская одежда должна быть тёплой, лёгкой, не стеснять движений детей. Большое значение для детской одежды имеет её конструкция ,которая должна обеспечивать свободу движения, дыхания и кровообращения. Тесная, плотно облегающая одежда сдавливает поверхность тела и может ухудшать самочувствие ребёнка.

В холодное время года при пребывании детей в помещении одежда их обычно состоит из двух слоёв ( бельё, платье или рубашка),а при пребывании на открытом воздухе- из трёх или четырёх слоёв ( бельё, рубашка или платье, свитер ,куртка).Следует помнить, что слишком тёплое одевание детей изнеживает их организм и создаёт условия для простудных заболеваний.

Следует с самого раннего возраста воспитывать у детей гигиенические навыки ухода за одеждой: почистить верхнюю одежду, постирать нижнее бельё. Особенно важно ежедневно менять носки, колготки. Крахмалить нижнее бельё не рекомендуется, так как крахмал, закупоривая поры ткани, нарушает её воздухопроницаемость, гигроскопичность. Не рекомендуется спать в том же белье, в котором ребёнок провёл день- желательно иметь ночную одежду.

Что же касается требований к детской обуви, то в первую очередь её размер, фасон, жёсткость подошвы не должны препятствовать анатомическому развитию стопы. Подбирать обувь лучше всего по размеру: не слишком тесную, но и не на вырост. Обувь и одежду нужно ежедневно проветривать, просушивать, очищать от грязи. Родители должны терпеливо, ненавязчиво учить детей проводить эти действия самостоятельно, без напоминания, добиваться, чтобы приобретённые навыки превращались в привычку.

Очень важно приучать детей к бережному отношению к одежде и обуви.