

Консультация для родителей по теме: «Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей раннего возраста»

Всем нам хочется, чтобы ребёнок вырос крепким, красивым, здоровым. Поэтому с раннего детства и на протяжении всей жизни человек должен тщательно ухаживать за своим телом, кожей, волосами, ногтями, зубами.

Соблюдение правил личной гигиены - неперемное условие здорового образа жизни. Среди правил личной гигиены первостепенное значение имеют правила ухода за кожей. Кожа не только защищает наш организм от жары, холода и инфекций. Она помогает человеку дышать и избавляться от шлаков. С раннего детства нужно прививать ребёнку навыки, которые впоследствии превратятся в привычку культурного поведения.

Если ребёнка постоянно приучают к определённым действиям, связанным с заботой о его чистоте и здоровье, у него легко выработать привычку следить за чистотой своего лица, рук, тела, одежды, предметов домашнего обихода, игрушек.

Приобретённые, в детстве гигиенические навыки становятся второй натурой человека, потребностью к чистоте. Чтобы приучить ребёнка к чистоплотности, надо, чтобы все гигиенические процедуры доставляли ему удовольствие. Умывание надо проводить таким образом, чтобы не причинять ребёнку неприятных ощущений. С 2 лет ребёнок уже сам может умываться, научите его намыливать руки-всё - это вызовет интерес к умыванию. Необходимо приучать ребёнка к опрятности, надевать передник, чтобы не пачкалась одежда. Перед сном ребёнок должен аккуратно складывать свою одежду на стул. Для закрепления навыков чистоплотности и аккуратности надо, чтобы эти навыки подкреплялись примером взрослых. Родители должны приучать детей есть только чистыми руками. Надо приучать детей есть только мытые овощи и фрукты. Гигиенические навыки тесно связаны с культурными навыками. Ребёнок должен приучаться есть аккуратно, не пачкать скатерть, не бросать ничего не бросать на пол, вытирать руки и рот салфеткой, поев, благодарить старших.

Все вещи должны иметь постоянное место. Дети при правильном воспитании к 2 годам уже просятся на горшок. Относитесь внимательно к естественным потребностям ребёнка: всегда высаживайте его на горшок перед сном, после сна, перед и после прогулки.

В формировании у детей навыков самообслуживания, в воспитании у них самостоятельности большую помощь могут оказать художественные произведения: рассказы Л. Воронковой «Маша-растеряша», В.Осеевой «Лекарство», стихи К.Чуковского «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», З. Александрова «Что взяла кладу на место», И.Мурaveйка «Я сама», Ю.Тувима «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу», народные песенки, потешки «Ай лады, лады...», «Травка-муравка...», «Ночь пришла..».

Чтобы научить ребёнка правильно и последовательно научить умываться, одеваться, аккуратно кушать необходимо создавать игровые ситуации с куклой Катей такие как : «Кукла Катя умывается», «Катя обедает», «Кукла Катя идёт на прогулку», «Кукла Катя ложиться спать».

Одежда это вторая кожа ребёнка. Чтобы он был крепким и здоровым надо соблюдать гигиенические требования к одежде.

Гигиенические требования к детской одежде.

Одевать ребёнка красиво, чтобы он выглядел привлекательно - это закономерное стремление родителей. Однако в погоне за красотой одежды нельзя выпускать из виду гигиенические требования к одежде ребёнка, а также удобство и целесообразность. Одежда должна

предохранять ребёнка от воздействия окружающей среды: от палящего солнца, от сильного ветра, холода и дождя. Чистота и удобство, основные гигиенические требования к детской одежде. И чтобы это требования были выполнены, родители терпеливо, проявляя выдержку, воспитывали в детях желание быть чистыми и аккуратными.

Вместе с этим ребенка необходимо приучать, бережно относиться к своей одежде. Для этого надо выделить место на вешалке для верхней одежды, и определить полку в шкафу, чтобы ребёнок сам убирать на место свою одежду.

При выборе одежды родители должны обращать внимание на фактуру и качество ткани. Для детей хороши шерстяные, трикотажные ткани, которые гигроскопичные, мягкие и лёгкие. Способность ткани сохранять тепло зависит от воздушной прослойки, находящиеся в ней поры, хорошо сохраняет тепло. Например, шерстяной материал в два раза пористее – значит, он лучше сохраняет тепло тела, чем льняная ткань. А в тёплую погоду незаменима хлопчато-бумажная ткань, она сохраняет тепло, и в тоже время не перегревает тело ребенка, впитывает влагу выделяемую кожей и позволяет дышать коже. Синтетические ткани не рекомендуются для детской одежды, так как они воздухо непроницаемые, не пропускают воздух, накапливаемая влага способствует перегреву детского организма. Ситец, сатин, вольта самые подходящие ткани для летней одежды, а фланель для зимней одежды.

Одежда всегда должна быть чистой у ребёнка. Надо научить ребенка следить за внешним видом своего костюма. Но привить у ребёнка навыки аккуратности трудно, если он сам не сумеет себя обслуживать: застегнуть, завязать, зашнуровать, приколоть. Поэтому одежда должна быть такой, с которой ребёнок справился самостоятельно: застёжка спереди, пуговицы легко застёгиваются, молния исправна, вместо шнурков лучше липучки. Если вы уважаемые родители будете соблюдать данные рекомендации, ваш ребенок будет всегда здоровым и счастливым.

«Здоровые зубы здоровью любы»

Необходимо правильно питаться: ежедневно ребёнок должен получать молоко или кисломолочные продукты, мясо, рыбу чёрный хлеб, овощи и фрукты. Нужно приучать детей к твёрдой пищи: это укрепляет дёсны и зубы. С 2-3 лет необходимо прививать детям привычку полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером.

Как поел почисти зубки .

Делай так два раза в сутки.

Надо чистить каждый зуб

Верхний зуб и нижний зуб.

Даже самый дальний зуб.

Очень важный зуб.

Снизу-вверх, сверху вниз.

Чистить зубы не ленись.

Гигиена глаз

Необходимо рассматривать книгу сидя за столом при ярком освещении. Также необходимо ограничить время просмотра ребёнком телепередач от 15-30 минут (зависит от возраста ребёнка.).

Необходимо делать зарядку для глаз.

Ни в коем случаи нельзя протирать глаза руками, только чистым носовым платком.

Гигиена сна

Необходимо соблюдать режим: больше бывайте с ребёнком на свежем воздухе.

Нельзя наедаться перед сном.

Нельзя смотреть долго телевизор.

Нельзя играть в шумные игры перед сном.

Необходимо хорошо проветрить помещение.

Перед сном нужно умыться.

Чтобы ребёнок быстрее уснул можно включить спокойную музыку.

Если ребёнок выспится, он будет себя чувствовать бодрым и здоровым.