**Гигиена детей дошкольного возраста**

Большое значение в охране и укреплении здоровья ребенка принадлежит его **гигиеническому** обучению и воспитанию.

**Гигиеническое** воспитание — это часть общего воспитания, а **гигиенические**навыки — это неотъемлемая часть культурного поведения. Глубоко не правы те, кто считает, что сообщение детям **гигиенических** знаний и привитие им **гигиенических**навыков является делом медицинских работников. Это кровное дело родителей, тем более что грань, отделяющая навыки **гигиенического** поведения от элементарных правил общежития, настолько неопределенна, что ее можно считать несуществующей.

Приходить в детский сад или школу с чистыми руками - это **гигиеническое** или общекультурное правило? Закрывать рот носовым платком при кашле? Не приходить в детский сад или школу больным? Все эти правила и обосновывающие их знания должны войти в сознание **детей путем внушения**, систематического воспитания и это должны делать в первую очередь родители. Большое значение в профилактике **различных** заболеваний принадлежит **личной гигиене**. **Личная гигиена** - это уход за своим телом и содержание его в чистоте.

Личная гигиена - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья. Обучение дошкольников гигиене - задача родителейи воспитателей, поэтому желательно обеспечить полную согласованность требований ДОУ и семьи ребенка. Важно выработать общие критерии оценки отдельных действий, и в саду, и дома четко определить место расположения вещей, игрушек, порядок их уборки и хранения. Для детей особое значение имеет постоянство условий, знание назначения и места каждой нужной ему в течение дня вещи. Дошкольникам необходимо сообщать элементарные знания о рациональных правилах личной гигиены детей, раскрывать их значение для каждого и для окружающих, воспитывать соответствующее отношение к гигиеническим процедурам. К главным научно-методическим приемам обучения относятся наглядные, словесные, игровые и практические. Осваивая навык, ребенок обычно стремится многократно выполнить определенное движение. Постепенно он учится все более самостоятельно и быстро справляться с поставленной задачей. Взрослый только напоминает или спрашивает, не забыл ли ребенок сделать то или иное задание, а в дальнейшем предоставляет ему большую самостоятельность. Но проверять, правильно ли ребенок все выполнил, следит ли он за личной гигиеной, нужно на протяжении всего дошкольного возраста.

**Гигиена детей: режим дня**

Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время, что способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения и личной гигиены.**Слайд№5**

Режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, предохраняя нервную систему детей от переутомления.

**Умывание – первый этап гигиены дошкольников**

Каждое утро все дети должны умываться: мыть лицо, руки, шею, уши. Умываться также нужно после прогулок и вечером.Если полотенце, после того как им вытирались, остается чистым, значит, ребенок умылся хорошо.

Уход за телом в детском возрасте зависит от воспитания ребенка. У него должен быть выработан уже самостоятельно. Если в два года, малыш еще учится мыть ручки, то в шесть лет ребенок может вымыть их сам, засучив рукава, намылить мокрые ручонки, и тщательно удалить мыльную пену с грязью, затем насухо вытереть их полотенцем. Ногти мыть щеткой каждый день, а подстригать их раз в неделю. Гигиена для детей дошкольного возраста должна быть чуть ли не на первом месте, так как в этот период развития он много гуляет и играет на детских площадках, а там соответственно

К шести годам воспитанный по режиму ребенок уже самостоятельно следит за собой, и у него выработанный инстинкт личной гигиены. Он без проблем вымоет руки после посещения туалета, после прогулки на улице, после того, как поиграет с животными, перед едой и по мере загрязнения.

**Гигиена полости рта у дошкольников**

Чтобы предупредить заболевание и разрушение зубов, надо приучить детей после обеда полоскать рот теплой водой. Маленьким детям первое время это дается с трудом, но, повторяя нужные движения за взрослыми, они постепенно привыкают правильно полоскать рот. В 2-летнем возрасте знакомим ребенка с зубной щеткой, в игровой форме учим чистить зубки. Сначала малышом это воспринимается как игра, развлечение, но если это делать систематически, то ребенок привыкает и испытывает в этом необходимость. С 3-4-летнего возраста детей надо приучать чистить зубы правильно, выполняя необходимую гигиену полости рта у дошкольников: верхние зубы - сверху вниз, нижние – снизу-вверх с наружной и внутренней сторон. Дети должны чистит зубы перед сном, и утром после сна. Не реже двух раз в год детей необходимо показывать зубному врачу.

**Пользование носовым платком – основа гигиены детей**

В кармане у дошкольника всегда должен быть чистый носовой платок. С самого начала второго года жизни можно приучить ребенка к платку. Если малышу регулярно вытирать грязный нос, то после двух лет он будет просить об этом сам. При насморке не следует заставлять ребенка сморкаться часто: воспаленная слизистая оболочка от частого сморкания еще больше раздражается. Важно научить детей правильно сморкаться, зажимая одну ноздрю, иначе слизь вместе с микробами может проникнуть в барабанную полость и вызвать воспаление среднего уха. Обучать этому нужно осторожно, не зажимая ребенку нос слишком сильно. Неприятные резкие движения взрослых во время обучения гигиеническим навыкам, вызывающие у ребенка боль, - основная причина нежелания и даже сопротивления малышей тому, чтобы приобщаться к гигиене.

**Купание как элемент гигиены детей дошкольного возраста**

Кожа защищает тело человека от болезней. Когда ребенок бегает, прыгает и ему становится жарко, то на его коже появляются капельки пота. Кроме того, на коже есть тонкий слой жира, кожного сала. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир и пот, на которых задерживаются частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает защищать тело. Грязная кожа может принести вред здоровью и, кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны всем окружающим. Поэтому кожу нужно мыть и за ней необходимо ухаживать.

Купание и умывание должны быть приятны ребенку. Если в глаза попадает мыло, а воду льют такой сильной струей, что он захлебывается, если вода слишком холодна или слишком горяча, то неудивительно, что ребенок будет сопротивляться купанию. Когда взрослые поступают бережно, то ничего, кроме приятных ощущений, купание вызвать не может. Каждый вечер принято тщательно мыть ребенка: лицо, руки, ноги, и тщательно подмывать. Если ребенок ежедневно не принимает душ или ванну, то его надо купать два раза в неделю. Ноги надо мыть перед ночным сном, а летом и перед дневным.

**Гигиена волос и ногтей у детей**

В волосах накапливается пыль, смешиваясь с кожным салом, она оседает на коже, что создает благоприятные условия для развития болезнетворных микробов. Поэтому малышам дошкольного возраста нужно подстригать волосы, чаще их мыть, причесывать не реже двух раз в день, выполняя необходимую гигиену детей. Девочкам, у которых длинные волосы, можно завязывать их небольшими хвостиками или заплетать в косички. Укаждого ребенка должна быть своя расческа. Расчески еженедельно нужно мыть щеткой с мылом и хранитьв определенном месте.

В этом возрасте дошколята не способны сами ухаживать за ногтями. Их подстригают взрослые, но ребенок может сам вычищать грязь из-под ногтей щеточкой.

**Гигиена детей: приучение к опрятности**

Необходимо следить за чистотой и опрятностью одежды и обуви детей. Уже на третьем году жизни это должно стать предметом заботы самого ребенка. Даже если он еще не в состоянии заметить непорядок в одежде или обуви, он должен привыкать устранять его - самостоятельно или с помощью взрослых. Запачкалась рубашка или платье - нужно принести чистые и помочь переодеться, промокли ботинки - необходимо переобуться. Расстегнулась пуговица, развязался шнурок -следует попросить ребенка застегнуть или зашнуровать. Если с раннего возраста обращать внимание ребенка на неопрятность - через некоторое время он начнет ощущать потребность в чистоте и будет испытывать своеобразное неудобство, пока не приведет себя в порядок - сам или с помощью взрослого.

Воспитать у ребенка привычку быть чистым и опрятным несложно. Главное - делать это последовательно. Также нужно помнить, что в дошкольном возрасте дети особенно склонны к подражанию, поэтому большую роль в формировании навыков играет личный пример взрослых.