

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА**  
***ПРАВИЛА гигиены для дошкольников***  
МАДОУ №83 «Детский сад общеразвивающего вида»

В каждой возрастной группе ДОУ обучение гигиеническим требованиям навыкам осуществляется в соответствии с программами воспитания. Освоение малышами правил гигиены дошкольников требует времени, поэтому формирование и закрепление основных культурно-гигиенических навыков происходит в течение всего периода посещения ими детского сада.

Гигиена детей дошкольного возраста

Личная гигиена - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья. Обучение дошкольников гигиене - задача не только родителей, но и воспитателей, поэтому желательно обеспечить полную согласованность требований ДОУ и семьи ребенка. 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 детей, нужно на протяжении всего дошкольного возраста. Гигиеническое воспитание после года направлено на приобщение ребенка к следующим гигиеническим навыкам:

1. мыть руки перед едой и после каждого загрязнения;
2. умываться после ночного сна и после каждого загрязнения;
3. мыться с мылом и мочалкой (через два дня на третий);
4. полоскать рот после приема пищи (с двух лет);
5. пользоваться зубной щеткой (с двух лет);
6. пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке (самостоятельно с двух с половиной лет);
7. пользоваться расческой, стоя перед зеркалом (с полутора — двух лет);
8. ухаживать за ногтями с помощью щеточки (с двух с половиной лет);
9. не брать пищу грязными руками

## 10. мыть ноги перед сном.

### 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.

Режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, предохраняя нервную систему детей от переутомления. Умывание – первый этап гигиены дошкольников. В умывальной комнате ДОО должно быть достаточное количество раковин необходимого размера. Детям должно быть удобно и приятно умываться. Ребенку нужно объяснить, что по правилам гигиены детей, до начала мытья рук следует закатать рукава. Воспитатель организует умывание так, чтобы не создавалось очереди. Педагог напоминает детям, чтобы они не забыли закатать рукава, расстегнуть воротники платьев или рубашек. 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 воспитателем и старшими детьми, они постепенно привыкают правильно полоскать рот.

С 3-4-летнего возраста детей надо приучать чистить зубы правильно. Рекомендуется постепенно приучать детей к твердой пище, при ее пережевывании усиливается работа челюстных мышц. 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. Важно научить детей правильно сморкаться. Обучать этому нужно осторожно. Купание как элемент гигиены детей дошкольного возраста Купание и умывание должны быть приятны ребенку. После ночного сна и утренней гимнастики ребенку полезно принять душ. Он моет руки, лицо и освежает все тело под струями воды. Если же душа в квартире нет, детей с 3-4 лет следует приучать мыться по утрам до пояса. Необходимо, чтобы после душа или умывания ребенок вытерся насухо. Раз в неделю ребенка купают особенно тщательно. Ноги надо мыть не только перед ночным сном, но и перед дневным, после прогулки летом. 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 бантиками или заплетать в косички. В детском

саду, как и дома, у каждого малыша должна быть своя расческа. Расчески еженедельно моют щеткой с мылом и хранят в отдельных футлярах.

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 беспорядок в одежде или обуви, он должен привыкать устранять его - самостоятельно или с помощью взрослых. Запачкалась рубашка или платье - нужно принести чистые и помочь переодеться. Расстегнулась пуговица, развязался шнурок - следует попросить ребенка застегнуть или зашнуровать. Воспитать у детей привычку быть чистым и опрятным несложно. Главное - делать это последовательно. Правила гигиены по возрастным категориям. Правила гигиены детей 1-2 лет Воспитывать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Поддерживать стремление детей к самостоятельности. Соблюдать принцип постепенности включения каждого ребенка в режимный процесс. (За стол усаживать только по 2-3 человека, не умеющих есть самостоятельно. Остальные дети в это время продолжают играть. И так далее.) Детей первой подгруппы приучать к тому, что перед едой и по мере загрязнения им обязательно моют руки. Учить малышей есть ложкой густую пищу, к 1 году 6 месяцам — и суп. Приучать есть разнообразную пищу, пользоваться салфеткой (с помощью взрослого), после еды благодарить взрослых (как умеют). Детей второй подгруппы продолжать учить мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться личным полотенцем, с частичной помощью взрослого съедать положенную порцию. Закреплять умение после еды благодарить взрослых, задвигать стул. Содействовать активному участию детей в процессах, связанных с прогулкой и сном. К 1 году 7 месяцам приучать раздеваться с не- большой помощью взрослого (снимать шапку, валенки, рейтузы, расстегнутые туфли, шорты и колготки). К 2 годам под контролем взрослого выполнять отдельные действия: снимать и надевать пере- численные одежду и обувь в определенном порядке. Приучать детей к опрятности, аккуратности.

К 2 годам учить с помощью взрослого пользоваться носовым платком, приводить в порядок одежду, прическу, аккуратно и в определенной последовательности складывать одежду, ставить на место обувь. Учить бережно относиться к вещам. Обращать внимание детей на порядок в группе. Правила гигиены детей 2- 3 лет. Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки после загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем. Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком). В процессе еды побуждать детей к самостоятельности, учить держать ложку в правой руке. В процессе одевания и раздевания напоминать детям их порядок. При небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь (расстёгивать пуговицы спереди, застёжки на

липучках); в определённом порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь

Правила гигиены детей 3-4 лет. Приучать детей следить за своим внешним видом. Напоминать им, как правильно пользоваться мылом. Продолжать учить аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расчёской и носовым платком. Формировать элементарные навыки поведения во время еды: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом. К концу года дети должны владеть простейшими навыками поведения во время еды, умывания.

Правила гигиены детей 4-5 лет Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом. Следить, чтобы не были утрачены навыки самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расчёской, носовым платком. Приучать детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком. Совершенствовать навыки аккуратного приёма пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережёвывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка, нож), салфеткой, полоскать рот после еды.

Правила гигиены детей 5-6 лет Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, причёски; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком. Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде. Совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Правила гигиены детей 6-7 лет Воспитывать привычку правильно и быстро (не отвлекаясь) умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой. Способствовать формированию осознанной привычки мыть руки перед едой и ежедневно (утром и вечером) чистить зубы. Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом. Продолжать воспитывать привычку следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять беспорядок в своем внешнем виде, учить тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, причёске.

старшая медсестра СОКОЛОВА Т.И.