Как сформировать гигиенические навыки у детей младшего дошкольного возраста

Рекомендации для родителей



Многие люди оказались не подготовлены к актуальной неблагоприятной эпидемиологической обстановке в мире. Сегодня СМИ вынуждены повторять основы гигиены и культуры: как распространяются вирусы и инфекции, как правильно мыть руки и чихать в сгиб локтя, как укрепить свой иммунитет.

Врачи, воспитатели, психологи всё чаще обнаруживают, что малыши не знают основных правил гигиены и ухода за собой. Это происходит потому, что взрослым людям кажется, что поддержание своего тела и среды вокруг в чистоте и порядке – это слишком простые действия, которые не нужно объяснять на пальцах, малыш увидит и повторит

за взрослым. Присутствует у взрослых также и чувство неловкости, когда рассказывать приходится об интимной гигиене.

А ведь с этими навыками ребенок не рождается, их можно только воспитать, и начинать нужно в семье с самого раннего возраста.

Многие дети, приходят в образовательное учреждение и не знают простых правил гигиены, не понимают, зачем они нужны – отсутствует культура здорового образа жизни. Чтобы не пришлось в ближайшем будущем брать полный уход за инфантильным капризным ребенком на себя, а также бороться с вредными привычками, мы предлагаем родителям малышей уже сейчас приложить усилия по формированию ранних гигиенических навыков.

Возрастные нормы, на которые можно ориентироваться в воспитании культуры здоровья



Дети начинают различать предметы с 3-4 месяцев: это возраст первых впечатлений от звуков, красок, запахов. Регулярное вечернее купание для крохи превращается в игру: шлепает ладошками по воде, трогает мочалку, пену, всё пробует на вкус.

К концу первого года жизни он уже сам держит посуду, пьет из чашки, держит и ест твердые продукты, выполняет по просьбе взрослого движения при одевании и раздевании, умывании.



Водные процедуры в младенческом возрасте должны доставлять удовольствие, восприниматься малышом как приятный и одобряемый процесс. Смысл гигиенических процедур крохе пока не понятен, но со временем повторяющиеся действия (утреннее

умывание, вечернее купание и мытье рук перед едой) станут неизменным ритуалом.

С прорезыванием первого зуба стоматологи и педиатры рекомендуют приучать ребенка к чистке зубов. Сначала – насадкой на палец, потом – детской щеткой. Зубную щетку лучше выбрать с мягкой щетиной и удобной ручкой. Расческа и полотенца также не должны травмировать нежную кожу. Это не предметы для игр и баловства, нужно сразу дать это понять.

После года ребенок активно копирует поведение старших – самое время использовать это для обучения. Наблюдая за действиями мамы и папы, ребенок начнет повторять и умываться, расчесываться самостоятельно, как взрослый.

Активность ребенка очень важно поощрять, даже если его движения неловки и неказисты, если сразу не получается всё сделать правильно, все действия нужно хвалить и сопровождать пояснениями, как сделать лучше.

В полтора года дитя уже понимает речь взрослого человека, выполняет просьбы, касающиеся туалета, кормления, самостоятельно пользоваться ложкой, проситься на горшок, умываться, ополаскивать ручки. Запугивание ребенка болезнями и бактериями, моральное давление и физическая сила в этом возрасте приведет к обратному результату. Мотивировать можно игрой, рассказом, какой он будет чистый и красивый, когда умоется. Ассоциации должны быть только позитивными.

В возрасте двух лет нормально развивающийся ребенок аккуратно ест твердую и жидкую пищу, умеет пользоваться салфеткой и носовым платком, моет руки перед едой, за столом сидит ровно и спокойно. Знает свой режим дня. К беспорядку, грязи сформировано стойкое негативное отношение.



