



ОБУЧАЕМ РЕБЕНКА ГИГИЕНЕ

ГАЙД ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ-УСЫНОВИТЕЛЕЙ

Поддержание частоты волос и кожи, чистка зубов, привычка делать зарядку по утрам, соблюдение порядка и аккуратности в одежде — это основа гигиенического воспитания ребенка. Со временем эти принципы превращаются в устойчивую привычку - это важно для ребенка в будущем.

Основные задачи, которые необходимо решить для формирования правильных навыков гигиены у ребенка:

- приучать ребенка следить за своим внешним видом, развивать умение аккуратно мыть лицо, руки, уши;
- следить, чтобы малыш вытирал ноги при входе в помещение, надевал сменную обувь в детском саду;
- гигиена питания — правильно вести себя во время еды, жевать не чавкая, с закрытым ртом, не разговаривать, не крошить и не кричать;
- следить, чтобы игрушки были чистыми;
- пользоваться носовым платком и расческой;
- не крошить хлеб;
- создавать мотивацию для самостоятельного использования полученных навыков в повседневной жизни дома и в дошкольном учреждении.

Обучение гигиене детей в возрасте старше 12 месяцев направлено на формирование у них следующих полезных привычек:

- правильно мыть руки, перед тем как вытирать стряхивать воду с рук в раковину;
- правильно мылить и смывать лицо, чтобы мыло не попадало в глаза;
- самостоятельно расстегивать и застегивать пуговицы, липучки, кнопки, другие застежки;
- самостоятельно одевать и снимать зимнюю одежду, сушить вещи после прогулки;
- продолжать тренировать навыки использования столовых приборов во время еды;
- тщательно вытирать рот салфеткой после еды;
- всегда мыть руки и лицо после возвращения с улицы, посещения туалета и так далее.

Освоив эти несложные правила гигиены, ребенок будет всегда выглядеть опрятным, меньше болеть.

Как учить детей гигиене в зависимости от возраста

Обучение личной гигиене ребенка 2-3 лет направлено на формирование следующих навыков и методов поведения — жевать с закрытым ртом, не чавкать, не баловаться, хорошо пережевывать пищу, не крошить. Кроме этого, нужно обучить малышей следить за своим внешним видом.

Как приучить к гигиене ребенка 4-5 лет:

- продолжать формирование привычки следить за своим внешним видом, воспитывать опрятность;
- приучать малыша при чихании и кашле прикрывать лицо платком;
- следить, чтобы навыки самостоятельно умываться не пропадали;
- совершенствовать правила поведения за столом.

Основные направления обучения в возрасте 5-6 лет:

- формировать привычку следить за чистотой одежды, тела, опрятностью прически;
- учить самостоятельно чистить зубы, следить, чтобы ногти были чистыми;

- продолжать совершенствовать навыки поведения за столом;
- ребенок должен научиться аккуратно и быстро раздеваться, одеваться, уметь убирать постель, соблюдать порядок в своем шкафу.

От 6 до 7 лет:

- ребенок должен уметь правильно и быстро умываться, вытираться насухо индивидуальным полотенцем;
- мыть самостоятельно ноги перед сном;
- полоскать рот после каждого приема пищи, чистить зубы дважды в день;
- быстро одеваться и раздеваться;
- использовать расческу;
- следить за чистотой одежды и обуви;
- вешать одежду в предназначенном для этого месте в определенном порядке.

Обучать детей и подростков навыкам самообслуживания следует постепенно.

Крайне важно сохранить их стремление к самостоятельности и поощрять желание выполнять все самому.

Это является важнейшим фактором для формирования полноценной развитой личности в будущем.