

Консультация для родителей «Гигиена-наш защитник в борьбе с болезнями»

Уважаемые родители!

Личная гигиена вашего ребёнка способствует охране здоровья и повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным влияниям окружающей среды.

Гигиена-это совокупность навыков и привычек, которые приобретаются уже в дошкольном возрасте и применяются в течение всей жизни. Каждый человек должен владеть элементарными санитарно-гигиеническими навыками, иметь определённый уровень знаний, сознательно относиться к своему здоровью. Формирование гигиенических навыков будет идти успешно, если подкрепляется личным примером родителей и других членов семьи. Для здоровья ребёнка важно, чтобы гигиенические процедуры стали для него внутренней потребностью.

Понятие «личная гигиена» включает заботу о чистоте тела, постели, одежды и обуви, соблюдению режима дня, а также гигиену сна, отдыха, приёма пищи. Не секрет, что гигиена ребёнка – залог крепкого здоровья и иммунитета.

Для поддержания чистоты тела:

- Каждый день утром и вечером тщательно чистить зубы.
 - Ежедневно утром и вечером нужно принимать душ.
 - Нужно мыться тёплой водой и мылом. Рекомендуется купаться не реже одного раза в неделю.
 - По мере необходимости нужно стричь коротко ногти на руках и на ногах, так как под ногтями может скапливаться грязь.
- Большая часть микробов (95%) скапливается под ногтями. Поэтому тщательное мытье рук перед едой, после посещения туалета, игры с животными и выполнения различных работ является обязательным условием. Если в доме есть животные, осторожны! Микробы, переносимые домашними животными, могут стать причиной серьёзных заболеваний.
- Волосы необходимо ежедневно расчёсывать. У каждого ребёнка должна быть своя расчёска, без острых зубьев.

**Руки мой после игры
И после туалета.
С улицы пришёл-опять,
Не забудь про это.
И ещё закон такой:
Руки мой перед едой.**



-Тщательного ухода требуют и ноги, особенно если у ребёнка повышенная потливость, способствующая появлению потёртостей и воспалительных процессов. Нужно ежедневно мыть ноги с мылом, смазывать их специальным кремом, чаще менять носки

Запомнить нужно навсегда: залог здоровья – чистота

С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идёт не просто усвоение правил и норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения малыша в мир взрослых. Нельзя этот процесс пускать на потом, период раннего возраста наиболее благоприятный для формирования культурно-гигиенических навыков. Затем на их основе строится здоровье вашего ребёнка.

Задачи:

- учить самостоятельно умываться;
- пользоваться туалетом;
- воспитывать желание быть аккуратным, замечать неполадки в своём виде;
- формировать умения и навыки опрятности;

Однако одним из важнейших условий, необходимых для успешного воспитания самостоятельности, является единство требований со стороны воспитателей и родителей. Обязанность родителей – постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребёнка в детском саду. Важно чтобы взрослые подавали ребёнку пример, сами всегда их соблюдали. Поэтому просто необходимо, чтобы правила и требования в детском саду не отличались от правил и требований дома.

**Будьте здоровы!
Спасибо за внимание!**



Консультацию подготовил
воспитатель ГБДОУ №52
Терцьева Н.И

