

Личная гигиена детей от 1 до 3 лет

*Подготовила воспитатель
Камышева И.И.*



Под личной гигиеной ребенка понимают совокупность полезных навыков аккуратности и чистоплотности, направленных прежде всего на сохранение и укрепление его здоровья, профилактику заболеваний. **Самое важное содержать в чистоте тело ребенка, его вещи, игрушки, словом, все, что его окружает.**

Необходим регулярный уход за кожей, поскольку кожа ребенка очень нежная, легко повреждается. **Малейшие погрешности в уходе — ребенка не подмыли вовремя, перекутали — и сразу появляются опрелости, потница, вызывающие чувство жжения и зуд, порой становящихся причиной беспокойного поведения**

ребенка. День ребенка должен начинаться и заканчиваться умыванием и подмыванием. Кроме того, и в течение дня можно неоднократно умывать и подмывать малыша по мере надобности. При умывании следует рукава рубашки или платья засучить так, чтобы малыш не намочил их. С двух лет ребенку можно предоставить возможность самому умываться. Обычно малыши испытывают большое удовольствие, плескаясь в воде, и надо использовать это стремление малыша для формирования полезного навыка. При этом **обязательно покажите ему, как правильно вымыть руки, умыться, пользоваться мылом и полотенцем. Малыш должен привыкнуть мыть руки перед каждой едой** — это первый из самых полезных гигиенических навыков, его следует закрепить как можно раньше — в наше время еще не исчезли, к сожалению, болезни «грязных рук».

Важной гигиенической процедурой является купание ребенка. Малышам в возрасте от 1 года и старше оно рекомендуется не реже 2 раз в неделю перед ночным сном. После года малыша можно купать в ванне, а ребенку старше двух лет полезен душ. При купании тело малыша моют мочалкой, губкой или махровой варежкой с мылом. Затем ополаскивают и насухо вытирают специально выделенным для этого полотенцем. В те дни, когда малыша не купают, перед сном обязательно следует подмыть его и вымыть ноги. Только проведя эти непереносимые процедуры, можно укладывать ребенка на ночной сон.

Приучите малыша к водным процедурам, преследующим гигиеническую цель: утром — обмывание верхней половины тела, а вечером — нижней.

Стрижку ногтей и волос мало кто из детей принимает охотно, тем не менее гигиеническое значение их велико. Ногти следует стричь одинаково и мальчикам, и девочкам по мере надобности, используя для этого маленькие ножницы с загнутыми концами. Процедуру стрижки волос родители в большинстве своем доверяют парикмахерам. В крупных городах имеются специальные детские парикмахерские, где делают аккуратные и современные стрижки мальчикам и девочкам. Однако многим девочкам родители сохраняют длинные волосы, хотя это доставляет им больше хлопот, чем короткая стрижка. Ухаживать за длинными волосами малышки надо умело, не причиняя ей неприятных ощущений при расчесывании и мытье волос. Болезненные ощущения во время этих процедур могут вызвать стойкую отрицательную реакцию девочки, затруднить уход за волосами.

При мытье головы нужно следить за тем, чтобы мыло не попадало на лицо и в глаза ребенку. Для этого наклоните голову малыша назад и в таком положении смойте мыло с волос душем или струей воды из-под крана. Расчесывать волосы после мытья лучше во влажном состоянии — они меньше путаются и ребенку не так больно.

Большое гигиеническое значение имеют воспитание у малыша навыков аккуратности во время еды, умение пользоваться салфеткой. Научите ребенка после еды полоскать рот, освобождая его от остатков пищи. Малыш должен уметь чистить зубы детской зубной щеткой, специальными порошком или пастой. Кроме этого, его необходимо научить пользоваться носовым платком. Ребенок должен иметь свой носовой платок и пользоваться им не только, когда есть необходимость

вытереть нос, рот или руки, но и уметь прикрываться носовым платком или ладонью при чиханье и кашле.

Взрослые, ухаживающие за ребенком, также должны соблюдать основные правила личной гигиены, поскольку это очень важно для здоровья их малыша.

Прежде всего надо следить за состоянием здоровья: вести правильный образ жизни, заниматься спортом, искоренять вредные привычки, соблюдать правильный режим дня. Ежедневно по утрам следует заниматься утренней зарядкой, следить за полостью рта — чистить зубы не менее 2 раз в сутки в течение двух мин, полоскать рот после каждого приема пищи, тем самым предупреждать болезни зубов или появление неприятного запаха изо рта. Ухаживать за ребенком могут только здоровые лица. Если один из родителей заболевает, то малыша от него следует изолировать до тех пор, пока не наступит выздоровление. Посуду взрослых членов семьи следует хранить отдельно от детской, чтобы вовремя предохранить ребенка от возможного заражения.

В квартире, где живет малыш, должно быть чисто, светло, хорошо

проветрено. Регулярно нужно проводить влажную уборку помещения. Мать и отец ребенка должны тщательно следить за чистотой своего тела, рук, одежды. Приходя с работы, нельзя сразу подходить к малышу и тем более брать его на руки до тех пор, пока вы не смените рабочую одежду на домашнюю, не вымоете руки и лицо.

Тем, кто ухаживает за маленьким ребенком, необходимо коротко подстригать ногти. Длинными ногтями, во-первых, можно легко поранить тонкую нежную детскую кожу, а во-вторых, под ними скапливаются зачастую грязь и большое количество самых разнообразных микробов, которые могут стать причиной заболеваний ребенка. Если вам предстоит работа, связанная с загрязнением, пользуйтесь перчатками, которые надежно предохраняют руки. Для профилактики раздражения чисто вымытую кожу рук после работы рекомендуется смазать любым питательным кремом.

Возьмите себе за правило, приходя домой менять обувь, переодеваться в домашнюю одежду, умываться и только после этого брать ребенка на руки.

Очень важно следить за своим внешним видом, чтобы дома, как и на работе, вы были всегда аккуратно одеты и причесаны. **Ваш подтянутый и аккуратный вид производит хорошее впечатление на ребенка, показывает ему положительный пример поведения.**