**Консультация**

**«Личная гигиена ребёнка»**

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. Вначале детей необходимо приучать к выполнению элементарных правил: мыть руки перед едой, после пользования туалетом, игры и прогулки и т. д. Одновременно с этим необходимо постоянно стимулировать развитие у детей более сложные умения: мыть лицо, шею, руки до локтя, ежедневно самостоятельно мыть ноги, выполнять простейшие водные закаливающие процедуры.

Дети среднего дошкольного возраста более осознанно должны относиться к выполнению правил личной гигиены: самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены, и насухо вытирать, пользоваться индивидуальным полотенцем, расчёской, стаканом для полоскания рта, следить, чтобы все вещи содержались в чистоте.

Формирование навыков личной гигиены предполагает и умение детей быть всегда опрятными, замечать неполадки в своей одежде, самостоятельно их устранять.

Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культуры поведения. Детей необходимо приучать правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережёвывать пищу, уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой.

Детям необходимо не только уметь правильно накрывать на стол и ставить посуду, но и твёрдо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно вымыть руки с мылом, привести себя в порядок.

Дети 4-5 лет должны самостоятельно выполнять все гигиенические процедуры. Так, перед сном: мытьё ног до голени с последующим растиранием кожи полотенцем. Мытьё кистей рук с мылом, влажное протирание шеи, обработка носа, а при необходимости кожи лица. После еды: гигиена ротовой полости и полоскание рта и горла, чистка зубов после завтрака и на ночь. После прогулок и других занятий, во время которых загрязняются руки: мытьё рук.

Необходимо, чтобы дети данного возраста усвоили «золотые правила» питания:

* не засовывать вилку, ложку в рот, а снимать пищу губами, не есть с ножа;
* откусывать пищу только передними зубами.

Помимо использования этих правил нужно убедиться в том, что дети владеют техникой чистки зубов.

Дети среднего дошкольного возраста должны иметь не только гигиенические навыки, но и необходимый минимум знаний и представлений в этой области, понимать значимость выполнения всех правил гигиены для охраны здоровья.

Очень важно, чтобы уже в этом возрасте дети знали элементарные правила общественной гигиены, которые неразрывно связаны с личной гигиеной.

Для успешного привития детям навыков гигиены важно, чтобы все гигиенические правила неукоснительно выполнялись взрослыми. В противном случае дошкольники никогда не усвоят правил личной гигиены.

Необходимо, чтобы гигиеническое воспитание детей, осуществляемое в дошкольном учреждении, не прерывалось бы и в домашних условиях.

Важно, чтобы все требования к воспитанию навыков гигиены были едиными в детском саду и семье.