

Выполнила: Матниязова С.Г.  
Инструктор по физической культуре

## Консультация на тему: «Гигиенические навыки и закаливание»

Культурно-гигиенические навыки – важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, одежды, обуви продиктованная не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Педагоги и родители должны постоянно помнить, что привитые в детстве навыки, в том числе культурно-гигиенические, приносят человеку огромную пользу в течение всей его последующей жизни. С дошкольного возраста дети должны усвоить определённые привычки: нельзя класть локти на стол во время еды, есть надо с закрытым ртом, тщательно пережёвывая пищу. Для ребёнка, приученного к личной гигиене с раннего возраста, гигиенические процедуры – потребность, привычка. Обучение гигиеническим навыкам начинается со знакомства с предметами личной гигиены: полотенце для лица и рук, полотенце для тела, полотенце для ног, банная простынка, небольшая расчёска с тупыми зубчиками, стаканчик для полоскания рта, зубная щётка, носовые платки, щёточка для мытья ногтей, мочалка для тела.

Гигиеническое воспитание направлено на приобщение ребенка к следующим гигиеническим навыкам:

- мыть руки перед едой и после каждого загрязнения;
- умываться после ночного сна и после каждого загрязнения;
- принимать ежедневно гигиенический душ перед ночным сном, а летом — и перед дневным сном;
- мыться с мылом и мочалкой (через два дня на третий);
- подмываться перед сном и после сна, если малыш проснулся мокрым;
- полоскать рот после приема пищи (с двух лет);
- пользоваться зубной щеткой (с двух лет);
- пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке (самостоятельно с двух с половиной лет);
- пользоваться расческой, стоя перед зеркалом (с полутора — двух лет);
- ухаживать за ногтями с помощью щеточки (с двух с половиной лет);
- не брать пищу грязными руками (под контролем взрослого на протяжении всего раннего детства);
- мыть ноги перед сном.

**Закаливание** – это система профилактических мероприятий, направленная на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды. Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания. Различные схемы закаливания детей дошкольного возраста предполагают возможность проведения процедур с первых месяцев жизни ребенка, когда происходит адаптация организма к внешней среде. Сухого обтирания и воздушных ванн для него вполне достаточно. Многие мамы стараются гулять только в теплые солнечные дни. Это неправильно! Ребенок должен адаптироваться к различным условиям. Естественно, в ураганный ветер или в ливень ребёнка никто не заставляет выходить на улицу. А вот если погода за окном немного пасмурная или морозная, то спокойно можно выходить на прогулку. Достаточно просто соответствующим образом одеться. Важно, чтобы ребенку процедура закаливания приносила только удовольствие. Поэтому по многим системам закаливания детей дошкольного возраста рекомендуется переходить к обливаниям только после четырех лет. Совсем маленьким детям можно осуществлять обливание ножек после сна.

## **Принципы и правила закаливания детей дошкольного возраста.**

Чтобы положительный эффект процедур был достигнут, необходимо учитывать следующие принципы:

- Процедуры должны производиться регулярно, желательно в одно и то же время;
- Нагрузки на организм должны быть последовательными;
- Для закаливания может использоваться все, что дано природой – снег, вода, воздух, солнце;
- Процедуры должны быть комплексными. Например, обливание водой можно соединять с последующей прогулкой на свежем воздухе или плаванием;
- Все процедуры должны вызывать только положительные эмоции.

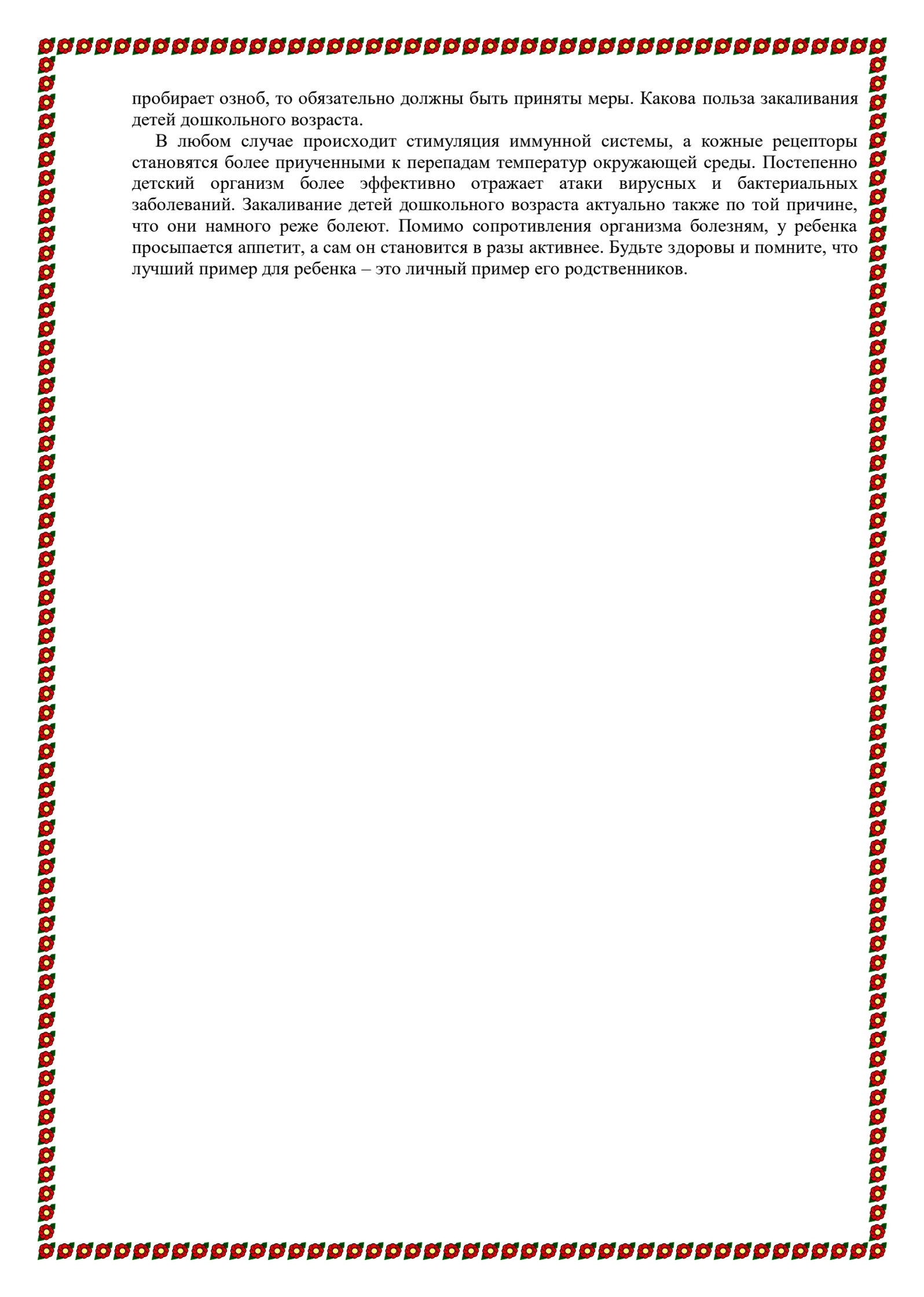
### **Общие правила закаливания:**

- Обязательно одевайте ребенка по погоде. Ни в коем случае нельзя его слишком укутывать;
- Перед отходом ко сну обязательно проветривайте комнату;
- Ночью температура должна быть немного ниже дневной;
- После сна обязательно умывайте ребёнка прохладной водой;
- Независимо от погоды, каждый день гуляйте с ребёнком;
- В помещении одевайте в легкую одежду. Если он заболел, то к процедурам закаливания можно возвращаться только после полного его выздоровления.

### **Основные виды закаливания детей дошкольного возраста:**

- Воздушные и солнечные ванны;
- Закаливание водой.

Принимаем правильно воздушные и солнечные ванны. Закаливание детей дошкольного возраста воздухом доступно с первых месяцев жизни малыша. Особенно этот метод подойдет тем малышам, организм которых от частых болезней ослаб. Начинать можно с теплой комнаты, в которой малыш голышом выкладывается на коврик или покрывало. Поначалу достаточно нескольких минут, а затем интервал увеличивается. Эта процедура детям очень приятна, поэтому проблем возникнуть не должно. Когда дети проводят достаточно времени на свежем воздухе, их организм становится крепче! Проветривание комнаты. Температура воздуха в комнате малыша должна быть от 20 до 22 градусов. Проветривание зимой можно проводить в присутствии ребенка. За счет открытых форточек и окон быстро достигается снижение температуры воздуха на 1 градус. Повторяют проветривание зимой 4-5 раз в день, а летом доступ свежего прохладного воздуха должен быть постоянным. Сквозное проветривание проводят при отсутствии ребёнка в комнате! Под солнечными ваннами совсем не подразумевается нахождение детей под прямыми солнечными лучами постоянно. Это может привести к ожогам и перегреву. Поэтому оборудуйте место для игры в тени. Вода – один из главных помощников в закаливании. Закаливание детей дошкольного возраста водой может осуществляться в форме купания или плавания, а также обтираний и обливаний. Если при купании воду делать не слишком теплой, то это может считаться процедурой закаливания. Постарайтесь в будущем приучить ребенка к самостоятельному закаливанию водичкой. Также можно каждый день устраивать водные процедуры в виде небольшого душа. Летом будет отличным вариантом наличие небольшого бассейна. Обливание и обтирание дают наилучший эффект. Но проводить такие процедуры нужно аккуратно и методично. Тогда вы уже в первый месяц заметите результат. Обтирание проводится двумя полотенцами. Одно из них смочено в теплой воде и отжато, а второе – сухое. Процедура проводится после сна. Энергичными движениями обтирают сначала одну ногу, а потом вторую. Закончив обтирания, обязательно нужно одеть ребёнка. Как должен быть одет ребёнок при закаливании? Обязательно одевайте ребенка по погоде, исключая его перегрева или переохлаждения. Процессы терморегуляции у детей младшего возраста развиты не слишком хорошо. Поэтому, если вашему малышу даже в тени жарко или на жаре его



пробирает озноб, то обязательно должны быть приняты меры. Какова польза закаливания детей дошкольного возраста.

В любом случае происходит стимуляция иммунной системы, а кожные рецепторы становятся более приученными к перепадам температур окружающей среды. Постепенно детский организм более эффективно отражает атаки вирусных и бактериальных заболеваний. Закаливание детей дошкольного возраста актуально также по той причине, что они намного реже болеют. Помимо сопротивления организма болезням, у ребенка просыпается аппетит, а сам он становится в разы активнее. Будьте здоровы и помните, что лучший пример для ребенка – это личный пример его родственников.