

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №37  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому  
развитию детей Невского района г. Санкт-Петербурга  
Подготовила консультацию воспитатель Пахомова Татьяна Станиславовна

## Консультация для родителей

### Опрятность с детства.

Очень важно научить ребенка соблюдать правила гигиены. Это вызвано не только элементарными требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Ведь опрятный ребенок. Который содержит в чистоте лицо, руки, свое тело, следит за прической, одеждой, обувью, будет всегда вызывать положительные эмоции у окружающих, сможет полнее реализовать себя в обществе.

Самое главное при воспитании в ребенке гигиенических навыков – не настроить его против обучения. Старайтесь учить ребенка, играя с ним. Пусть ребенок поставит себя на место героев книг, рассказов. Задавайте ему вопросы, спрашивайте его о произведенном впечатлении. Пусть он и не до конца поймет, о чем идет речь в стихах и сказках. Именно вы и должны будете объяснить все то, что прошло мимо понимания ребенка. «Опуститесь» до его уровня, станьте для него учителем-другом, который может объяснить все на свете. Если процесс воспитания пошел, не останавливайтесь на достигнутом. Пусть ваш ребенок постоянно видит перед собой ваш пример. Поэтому сейчас вам, как никогда, следует следить за собой, тщательно соблюдать правила гигиены. Увидев хотя бы однажды, что вы поступаете иначе, ребенок уже не сможет вам доверять, а значит все ваши усилия окажутся напрасными. Помните, что воспитанные с самого раннего детства гигиенические навыки сослужат вашему ребенку хорошую службу в любом возрасте.

### «Зубное приключение»

#### Советы родителям:

Помните, что к 6 годам вы должны обучить своего ребенка правилам чистки зубов.

1. Зубную щетку всегда следует брать чистыми руками и сначала промыть чистой проточной водой.
2. Нанести зубную пасту на щетину щетки.
3. Хорошо прополоскать полость рта теплой водой.
4. Затем приступить к процессу очистки зубов.

«Подметающими» движениями (вниз для верхней челюсти и вверх- для нижней) пусть ребенок удалит зубной налет. Затем сделает несколько

горизонтальных возвратно-поступательных движений и закончит процедуру круговыми движениями.

После этого он должен передвинуть щетку к нечищеным зубам и повторить все движения. Верхние и нижние коренные зубы необходимо чистить щеткой, щетинки которой направлены перпендикулярно к поверхности зубов.

Медленные вращательные движения щетки, не меняя ее положения, важно чередовать с горизонтальными возвратно-поступательными движениями.

Таким же образом нужно чистить верхние и нижние передние зубы: сначала сделать горизонтальные возвратно-поступательные движения, потом положение щетки изменить так, чтобы ее щетинки находились под острым углом к зубам и захватывали края десен. Длительность чистки – 2-3 минуты, в течение которых надо сделать 200-300 движений зубной щеткой.

В заключение ребенок должен помассировать десны чистыми пальцами.

5. Затем прополоскать полость рта теплой водой.

6. Промыть свою зубную щетку и поставить ее в стакан головкой вверх.

Вы можете научить ребенка очищать промежутки между зубами специальной нитью – флоссом. Их очистка необходима, так как именно там, в местах, недоступных для обычной зубной щетки, происходит наиболее интенсивное образование налета и развитие кариеса.

Для этих же целей с большой эффективностью используют ершики по размеру каждого межзубного промежутка. Они подбираются индивидуально в стоматологическом кабинете.

Помните, что вы должны контролировать процедуру чистки зубов до 8 лет, а в первые годы жизни проводить ее совместно.

Чтобы проверить, насколько качественно ребенок почистил зубы, купите ему красящие жевательные таблетки, пасты или растворы, которые придают цвет поверхности зубов, недостаточно хорошо очищенных от налета. Для младших детей проверка может превратиться в увлекательную игру, в результате которой ребенок научится добиваться идеальной чистоты своих зубиков.



## «Город носовых платков»

### Советы родителям:

Очень важно научить ребенка правильно пользоваться носовым платком. Вы должны объяснить своему ребенку, что носовой платок необходим для того, чтобы вытирать им нос, если вдруг произошла «авария». Ребенок должен понять, что это – признак воспитанности, ведь вытирание носа руками неприятно окружающим. Подскажите ребенку, что в противном его руки станут грязными, он будет похож на Машу-замарашку или Мишу-грязнулю. Чтобы поощрить ребенка, скажите, что оригинально сложенный платок превратит его в волшебного принца или принцессу (или джентльмена и леди). Постоянно поощряйте ребенка, хвалите его за то, что он пользуется носовым платком.

Используйте различные подходы. К примеру, сами продемонстрируйте ребенку, как пользоваться носовым платком. В другой раз попробуйте ограничиться словом-напоминанием: «носовой платок» - это все, что вам нужно сказать. В третий раз просто укажите на носовой платок. И очень скоро ребенок запомнит предложенные вами правила этикета.

### Учим ребенка правильно высмаркиваться



Ольга Луговская (автор)  
Педиатр, Кандидат медицинских наук, Член Союза Педиатров России, опыт работы более 6 лет



### Главные правила

1. Используйте платок или салфетку, которыми закройте нос и прижмите одну ноздрю. Рот при этом должен быть слегка приоткрыт.
2. Прилагая небольшое усилие без резкого повышения давления, высморкать надо сначала открытую ноздрю. После этого повторить аналогичные пункту 1 и 2 действия со второй ноздрей.
3. Вытрите нос, выбросьте салфетку или платок (это одноразовые, а не многоразовые средства) и вымойте руки с мылом.

### Важно также знать, как нельзя сморкаться. Ошибками являются:

1. Высмаркивание одновременно двух ноздрей;
2. Высмаркивание с максимальной силой — можно повредить слизистую, спровоцировать кровотечение из носа и создать условия для проникновения патогенов в среднее ухо (может развиваться отит).

Обязательно следите за тем, чтобы ребенок не делал слишком энергичных выдуваний. Объясните, что «выдуть нос» надо плавно и не спеша.

### «Грязные руки»

#### Советы родителям:

Научите своего ребенка, что он должен обязательно мыть руки:

- перед едой, даже если вы дадите ему только маленький бутерброд или яблоко;
- после еды, чтобы руки не были жирными и грязными;
- после каждого посещения туалета;
- если руки стали грязными;
- после прогулки.

Отучите ребенка тянуть пальцы в рот, ведь в любом случае исключить наличие на них микробов невозможно.



### «Гнездо из волос»

#### Советы родителям:

1. Мойте своим детям голову исключительно мягкой водой. Для этого воспользуйтесь кипяченой водой, которая гораздо мягче, чем водопроводная. Если у вас нет времени для кипячения воды, то добавьте в обычную водопроводную небольшое количество пищевой соды.



2. Не пользуйтесь для мытья волос водой высокой температуры, она должна быть не выше 50 градусов. Вода именно такой температуры легко удаляет грязь, при этом значительно улучшается кровообращение в коже головы.
3. Не следует расчесывать мокрые волосы, ведь они очень ломкие.
4. Короткие волосы следует расчесывать от корней. При длинных волосах начинать процедуру следует с концов, поднимаясь к корням. Объясните и покажите это ребенку на собственном примере.
5. Для расчесывания волос не рекомендуется использовать косо сточенные металлические гребни и щетки. Они могут травмировать кожу головы ребенка.
6. Для жестких волос лучше выбирать твердые щетки с неподвижными «пальчиками», а для тонких и ослабленных – мягкие щетки или деревянные расчески с редкими зубьями.
7. Начинать расчесывать волосы нужно по направлению от затылка ко лбу, а затем – по всем направлениям. Старайтесь, чтобы расчесываясь, ребенок держал голову свободно, не напрягаясь.



## «Город чистой одежды»

### Советы родителям:

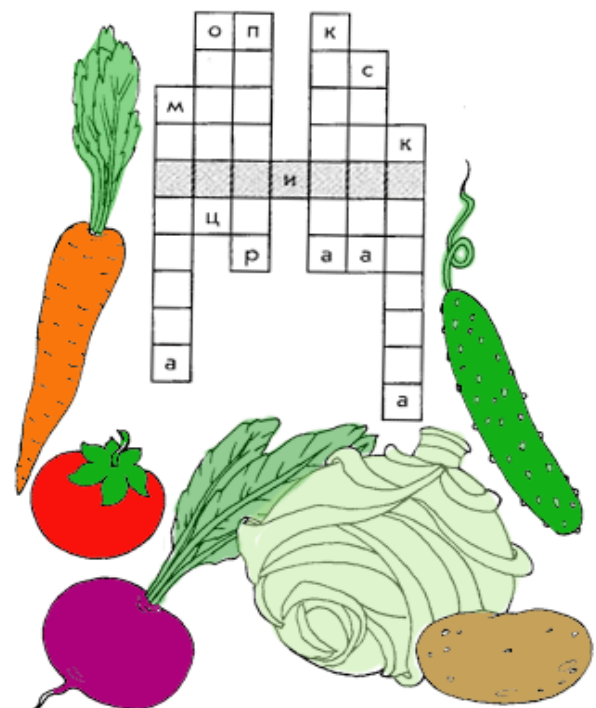
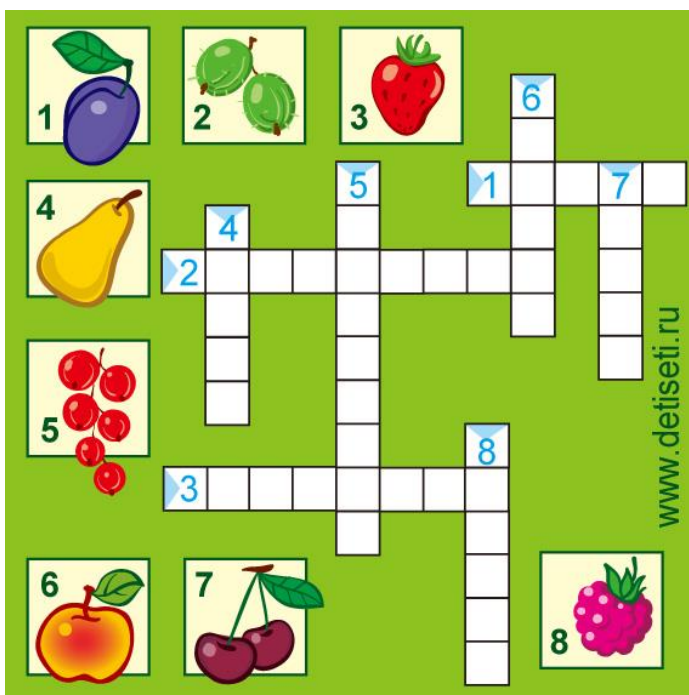
1. Научите своего ребенка оставаться аккуратным в любой ситуации. Почаще хвалите его, если заметили пусть даже и небольшие сдвиги в лучшую сторону. Пусть ребенок чувствует, что его стремление быть аккуратным замечено.
2. Приучите ребенка чистить обувь каждый день. Подскажите ему, что, если его туфли попали под дождь или намокли от снега, надо хорошо просушить их, набив сухой бумагой, затем счистить сухую грязь и смазать кремом для обуви. Если обувь сделана из велюра или замши, пусть ребенок просушит ее, а затем почистит щеткой с жестким ворсом.



## «Фруктовый капкан»

### Советы родителям:

Очень важно приучить ребенка мыть овощи и фрукты перед их употреблением. Старайтесь хвалить ребенка за правильно выполненные действия и подчеркивайте, что недовольны им, если он этого не делает. Это избавит и вас, и его от нежелательных болезней. К тому же ребенок продемонстрирует тем самым знание правил хорошего тона и гигиены.



### Используемая литература:

Мирошниченко С.А. «Хорошие манеры. Азбука дошкольного воспитания» М.: Мой мир, 2008.