

ГБДОУ №9 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА  
г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОНСУЛЬТАЦИЯ НА ТЕМУ:

**«ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**Выдержки из лекционного материала на тему:  
«Здоровьесберегающие технологии дошкольной образовательной организации»  
Московской Академии профессиональных компетенций.  
г. Москва, 2017г.**

Ноябрь 2017 г.

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Предлагаю Вашему вниманию некоторые выдержки из лекции, предлагаемой к изучению будущим педагогам, Московской академией профессиональных компетенций. На мой взгляд, эта лекция актуальна не только для педагогов, но и для Вас – родителей наших дошколят. Надеюсь, что эта информация сможет помочь многим из Вас взглянуть по-новому, на, казалось бы, избитые истины, связанные с гигиеной и общим развитием наших детей.

\*\*\*

На современном этапе развития общества по-новому ставится задача воспитания здоровых, гармонично развитых детей, обладающих высокой умственной и физической работоспособностью. Для успешного решения этой задачи важно, согласно поговорке, «беречь здоровье смолоду». Она отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни.

Понятие здоровье обширно и сложно. Единого определения его не существует, однако в нашем здравоохранении принято определение здоровья как такого состояния организма, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.

В преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) записано:

**«Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».**

От того, по какому режиму ребенок живет дома и в дошкольном учреждении, как он питается, какими средствами укрепляется его физическое и психическое состояние, зависит состояние здоровья и развития дошкольника. Основные показатели здоровья детей:

- ▶ уровень физического и нервно-психического развития;
- ▶ степень сопротивляемости организма к болезнетворным влияниям;
- ▶ уровень основных функций организма (совокупность поведенческих реакций);
- ▶ наличие или отсутствие хронических заболеваний;
- ▶ наличие или отсутствие отклонений в раннем периоде развития (в течение беременности и родов, в период новорожденности).

Важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление детского организма, является **физическая культура**. Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Если меры по укреплению здоровья ребенка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и подвижными играми в семейных условиях (с учетом индивидуальности ребенка, использования разнообразных упражнений), у него развиваются индивидуальные склонности и интересы.

Самочувствие маленьких детей зависит и от **одежды**. Она должна быть гигиеничной, красивой, целесообразной. Такая одежда не только предохраняет организм от воздействия внешней среды, не мешает ребенку активно двигаться, но и вызывает определенный эмоциональный настрой, влияет на его поведение.

Одежда и обувь должны не только предохранять детей от отрицательного воздействия холода, жары, ветра, осадков, загрязнений, механических повреждений,

но и быть удобными в носке. Наилучшей воздухопроницаемостью обладают шерстяные и хлопчатобумажные ткани. Покрой одежды не должен стеснять движений ребенка во время бодрствования и сна. Обувь должна максимально отвечать анатомо-физиологическим особенностям стопы, соответствовать ее ширине и длине, не быть ни узкой, ни свободной, в целях профилактики плоскостопия должна иметь твердую подошву с небольшим каблучком.

### **Гигиенические требования к детской одежде**

Гигиенические требования к одежде заключаются в предохранении ребенка от различных воздействий окружающей среды: от палящих лучей и сильных ветров, от холода и дождя. Правильно подобранная одежда сохраняет нормальное самочувствие ребенка, столь необходимое для растущего и развивающегося организма.

При выборе одежды необходимо уделять внимание фактуре и качеству ткани. Способность ткани сохранять тепло зависит от воздушной прослойки, находящейся в ее «порах» — пушистая, рыхлая ткань особенно хорошо сохраняет тепло тела. Например, шерстяной материал примерно в два раза пористее, чем льняной, значит, он теплее.

Для теплой погоды незаменимы ткани хлопчатобумажные. Они хорошо стираются и гладятся, всегда выглядят красивыми и нарядными благодаря стойкости красителей. Хлопчатобумажная ткань сохраняет тепло и в то же время не перегревает тело ребенка, хорошо впитывает влагу, выделяемую кожей, и потому помогает дышать кожному покрову тела.

Детскую одежду обычно шьют из ткани, обладающей гигроскопичностью, т.е. хорошо впитывающей и испаряющей влагу. Синтетические же или крахмаленные ткани не рекомендуются, так как они воздухопроницаемы; скапливаемый воздух под одеждой, не имея достаточной «вентиляции», вызывает перегрев тела, усиленное отделение пота, который остается на коже ребенка и может вызывать раздражение.

Ситец, сатин, вольта — самые гигиенические ткани для летней одежды, а фланель, бумазея — для зимней. Изделия из них целесообразны как для девочек, так и для мальчиков.

Из шерстяной ткани можно шить праздничную одежду, она имеет более нарядный вид. Чтобы такая одежда была приятна для ребенка и не раздражала его кожу, кокетку целесообразно посадить на ситец или сделать чехол. Следует иметь в виду, что шерстяные ткани для повседневной носки не практичны: от стирки они теряют свой внешний вид, быстро тускнеют, от этого платье плохо выглядит. Для детей хороши шерстяные трикотажные изделия, которые гигроскопичны, мягки, легки. В них детям уютно, тепло, они не стесняют движений.

Не следует пренебрежительно относиться к выбору расцветки тканей, к сочетанию цвета, к фасону платья. Нельзя не учитывать и современность моды одежды.

Чистота и удобство — основное гигиеническое требование к детской одежде. Надо научить ребенка следить за внешним видом своего костюма. Но привить ему навыки аккуратности трудно, если он не сумеет сам обслуживать себя: застегнуть, завязать, приколоть, зашнуровать. Поэтому одежда должна быть такой, с которой ребенку легко справиться самому: застежки спереди, пуговицы легко пролезают в петли, а шнурки и завязки не нужны, так как затрудняют ребенку возможность навести порядок в костюме.

Одежда может быть нарядной, праздничной — для выхода в театр, в гости, в парк;

строгой, удобной не броской – для посещения детского сада, для постоянной носки в домашних условиях; «рабочей» - для выполнения трудовых поручений; спортивной – для походов в лес, катания на лыжах, коньках, гимнастических занятий и т.п.

Очень важно, чтобы одежда была подобрана по росту ребенка. Красивая расцветка и фасон не украсят, если костюм велик, если он висит на ребенке и делает его неуклюжим.

Случается, что покупают ребенку платье большего размера, чем требуется («на вырост»). Такая покупка не оправдывает себя; ребенку неуютно и неудобно в такой одежде. А бывает и так: купят костюм, а одевать жаль, особенно в детский сад. Время идет, костюм лежит. Пришла весна, а одеть его нельзя: рукава стали короткими, в плечах тесно.

Недопустима и узкая одежда; в ней ребенок вынужден принимать неестественную позу: согнуто положение туловища, приподняты плечи. Он начинает приспосабливаться к такой одежде, при этом нарушается правильная координация движений.

Одежда не по росту располагает ребенка к неряшливости, стеснительности, вырабатывает угловатость движений. Привыкая постепенно к неопрятному виду, ребенок в новом костюме чувствует себя неестественно, напряженно.

**Удобно одевать ребенка – это значит учитывать предстоящую его деятельность и те условия, где он будет находиться.**

Одежда для каждого дня должна быть удобна, проста, целесообразна, красива, чтобы дети не выделялись из группы сверстников вычурностью, яркостью костюма. Не допустимо одевать ребенка небрежно, руководствуясь тем, что в детском саду «сойдет и старенькое платье». Костюм должен вызывать у ребенка желание быть опрятным, следить за своим внешним видом. Надо с малых лет вырабатывать у него потребность следить за своим внешним видом. Приучайте ребенка всегда быть опрятным, подтянутым (даже если он в «рабочем» костюме), не относитесь равнодушно к неполадкам во внешнем виде.

Когда ребенок приходит из детского сада, он снимает костюм и надевает домашнее платье. Смена одежды, в которой ребенок находился в детском саду, обязательна. Это не только правильно с точки зрения гигиенической, но и воспитания культурных навыков.

Верхняя одежда для ребенка, особенно в осенне-зимний период, должна быть теплой, но не тяжелой. Наступают холода, родители боятся, чтобы дети не простудились, надевают на них большое количество одежды, что создает неудобства для движения, игр и прогулок. Ребенка надо одевать так, чтобы ему было тепло и легко, чтобы он мог двигаться, развиваться, чувствовать себя свободно, не скованно. Тогда зимние прогулки и развлечения принесут ребенку пользу и радость.

Летом дети много времени проводят на воздухе, поэтому ребенка надо одевать так, чтобы он не перегрелся в солнечную погоду, и чтобы не было прохладно в пасмурные дни. В жаркую погоду лучше всего легкое, свободного покроя платье с короткими рукавами, не стесняющее движений ребенка. Открытые сарафаны не всегда удобны: в пасмурные дни в них прохладно, а в солнечные можно получить ожоги кожи. Для мальчика хороши и целесообразны легкие костюмы: шорты и рубашечка с короткими рукавами.

Дети любят играть в песок, «пекут» пирожки, строят подземные ходы, сооружают крепости. Такие игры требуют соответствующей одежды, удобной, не стесняющей

движений ребенка. Тугие резинки, нарушающие кровообращение, постоянно спадающие с плеч лямки, короткие, выползающие из-под штанишек рубашки и т.п. неудобны: малыш постоянно отвлекается от игры, поправляет костюм, берясь за него грязными руками.

**В летнее время обязателен головной убор, предохраняющий ребенка от солнца.**

### **Гигиенические требования к детской обуви**

Прежде всего, обувь должна соответствовать форме стопы ребенка, не нарушать ее естественного развития. Она должна быть легкой, удобной, не стеснять ноги во время ходьбы. При подборе обуви важно учитывать сезон, климатические условия, фасон и материал, из которого сделана обувь.

Учитывая быстрый рост ноги ребенка, обувь надо приобретать строго по размеру. В осенне-зимний период она должна быть на один размер больше, чтобы можно было пододеть носок.

В конструкции детской обуви большое значение придается заднику: он обеспечивает устойчивое положение пятки при движении. Задник делается прочным, не узким, он охватывает не только пятку, но и стопу, стоит под прямым углом к подошве. В целях предупреждения потертости ноги надо, чтобы края задника были хорошо заглажены.

Высота каблука детской обуви не выше 8 мм. С повышением высоты каблука затрудняется ходьба, а центр тяжести тела переносится назад. При этом понижается устойчивость при стоянии.

Самая лучшая обувь для детей - кожаная. Для летней обуви хороши изделия из саржи, парусины, сатина. Зимой удобна обувь из цветного войлока – она красива и в сухую морозную погоду вполне заменяет валенки. Лакированные туфли для детей не рекомендуются, так как нога в них «не дышит».

В обувь на резиновой подошве можно вложить стельку из кожи, фетра, она хорошо впитывает влагу. Резиновая обувь не пропускает воду, воздух, поэтому ее можно носить только в исключительных случаях, в сырую погоду.

Подбирая детям обувь, родители должны руководствоваться в первую очередь гигиеническими соображениями. Иногда считают, что из-за свободной обуви может увеличиваться размер детской ноги в последующие годы. Это ничем не оправданное мнение. Неправильно подобранная по размеру обувь может явиться причиной многих заболеваний, как стопы, так и всего организма.

Несколько слов о летней обуви. Малышам-дошкольникам, когда стопа еще не устойчива, нельзя носить обувь типа «босоножки» без задников и без носочков. Надо приобретать такую обувь, чтобы задник туфли плотно обхватывал пятку, со шнуровкой или застежкой на «подъеме», чтобы нога не «болталась» в ботинке.

Не забывайте о домашней обуви. Основное требование к ней — удобство, дать ноге полный отдых. Не рекомендуются для ежедневной носки тапочки без набоек. Обувь без каблука, без набоек приводит к развитию плоскостопия (болезненному состоянию ног, при котором ребенку тяжело ходить, бегать, он быстро устает, становится вялым, капризным, отказывается играть).

**С гигиеническим воспитанием ребенка тесно связана охрана его здоровья.** Если родители следят за тем, чтобы дети перед едой и после посещения туалета мыли руки

мылом, убирали свою постель, ухаживали за своей одеждой, были причесанными, чистили зубы, — это своеобразная профилактика заболеваний.

Гигиеническое воспитание подготавливает ребенка к трудовой деятельности: убирая постель, игрушки, свой стол, дети приобретают трудовые умения. В первые 2-3 года жизни малыша можно приучить к тому, чтобы он аккуратно ел, охотно умывался, умел пользоваться носовым платком, убирал на место свои игрушки. В дошкольном возрасте эти навыки совершенствуются.

Для того чтобы гигиенические навыки закрепились и стали прочными, необходимо, чтобы и в семье, и в саду к ребенку предъявлялись единые требования. Навык переходит в привычку только при систематическом его повторении. Многие навыки личной гигиены тесно связаны с охраной здоровья ребенка: есть только мытые фрукты и овощи, не есть пищу, упавшую на пол, делать утреннюю гимнастику, мыть руки перед едой, содержать тело в чистоте, стричь ногти, мыть ноги перед сном, пользоваться носовым платком и др.

Таким образом, воспитание гигиенических навыков предупреждает очень многие заболевания детей.

С первых месяцев жизни ребенка постоянное повторение в течение суток одних и тех же процессов, совершающихся всегда в определенной последовательности, постоянство условий их проведения — все это способствует формированию многих условных рефлексов. Поэтому при правильных воспитательных воздействиях у детей легко формируются культурно-гигиенические навыки. К ним следует отнести:

**- Навыки личной гигиены:**

- любить чистоту;
- следить за опрятностью своей одежды, обуви;
- пользоваться только индивидуальными предметами туалета;
- не есть из чужой тарелки;
- есть, только предварительно вымыв руки;
- ежедневно заниматься утренней гимнастикой;
- выполнять закаливающие процедуры;
- правильно ухаживать за зубами и полостью рта;
- уметь пользоваться туалетной бумагой и др.

**- Навыки культурного поведения:**

- ▶ не кричать, а вежливо попросить то, что нужно;
- ▶ поблагодарить за полученное;
- ▶ не мешать другим детям и взрослым за столом, на занятиях, на прогулке, в спальне при раздевании;
- ▶ входя в помещение с улицы, вытирать ноги;
- ▶ класть на место игрушки, книжки после занятий с этими предметами;
- ▶ здороваться и прощаться и др.

**При правильном гигиеническом воспитании ребенок к концу первого года жизни должен уметь:** пить из чашки, удерживая ее самостоятельно; есть корочку хлеба; выполнить по просьбе взрослого активные действия и движения (дай руку, повернись, поверни голову, открой рот и др.) при умывании, раздевании, одевании, кормлении.

**К 1 году 6 месяцам:** есть самостоятельно ложкой; понимать речь взрослого, связанную с процессами еды, туалета и выполнять по просьбе взрослого доступные действия, связанные с этими процессами, проситься на горшок.

**К 2 годам:** есть самостоятельно все виды пищи; знать свое место за столом, самостоятельно садиться за стол и выходить из-за стола после еды; пользоваться салфеткой; отрицательно относиться к неопрятному виду костюма или окружающей обстановки, садиться на стол с чистыми руками, правильно сидеть за столом; раздеваться и одеваться при помощи взрослого; знать свой шкаф для одежды, вешалку для полотенца, спокойно относиться к процессам умывания, закаливания, начинать с помощью взрослого чистить зубы.

**К 3 годам** эти навыки еще больше закрепляются и расширяются. Ребенок почти самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой, ест самостоятельно, не обливаясь; пользуется салфеткой во время еды; исправляет беспорядок в одежде; почти самостоятельно одевается и раздевается, аккуратно складывает одежду, может вытереть платком нос, самостоятельно чистит зубы, поласкает рот.

**К 4 годам** круг навыков и умений по сравнению с предыдущей возрастной ступенью расширяется незначительно, но закрепляются ранее приобретенные умения и навыки. В этом возрасте ребенок начинает более активно участвовать в хозяйственно-бытовом труде по поддержанию чистоты и порядка в помещениях группы, на участке, по уборке игрушек, строительного материала, по содержанию в порядке детских книг, находящихся в группе; начинает осознавать значение коллективного труда и взаимопомощи.

**К 5 годам** дети должны тщательно без напоминаний умываться и чистить зубы; мыть руки по мере загрязнения; уметь пользоваться расческой; пользоваться носовым платком, салфеткой, закрывать рот и нос при чихании и кашле; аккуратно есть, правильно пользоваться столовыми приборами. В этом возрасте детей следует приучать быть приветливыми и вежливыми, помогать друг другу, младшим детям, воспитателю, родителям; большое внимание уделяют формированию трудовых навыков.

**На шестом и седьмом годах** культурно-гигиенические навыки, навыки культуры поведения закрепляются, становятся привычными и необходимыми в повседневной жизни ребенка.

Эффективность гигиенического воспитания тем выше, чем тщательнее для этого создаются условия: дети должны быть обеспечены индивидуальными предметами личной гигиены (зубные щетки, расчески, мочалки), постельными принадлежностями и полотенцами, при обязательной смене их не реже одного раза в неделю.

Обследование дошкольников и их родителей показало, что только треть детей имеет представление о поддержании здоровья посредством гигиенических процедур, но и эти знания не имеют достаточных навыков ухода за своим телом и внешностью. Они основаны на отрывочной информации, идущей от взрослых, с экрана телевизора, полученной в результате общения со сверстниками и собственных наблюдений. Дети получают информацию не с научной точки зрения, а с позиции взрослых, направленной на прикладную сторону в общении с ребенком (одеться потеплее, съесть суп, лечь отдыхать), то есть уровень знаний направлен на потребительское отношение к своему здоровью, и не может способствовать формированию начал самосознания в здоровом образе жизни.

В связи с этим актуальной становится проблема формирования у дошкольников

устойчивой мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья, осознанной потребности в здоровом образе жизни.

\*\*\*

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**