

## **ВВЕДЕНИЕ**

От знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения, зависит не только их здоровье, но и здоровье, других детей и взрослых.

Одна из важнейших задач детского сада – привить ребятам культурно-гигиенические навыки, укрепляющие их здоровье. По приходу детей в детский сад, вначале мы приучаем к выполнению элементарных правил: мыть руки до и после еды, после пользования туалетом, игры, прогулки и.т.д. Одновременно с этим постепенно стимулируем развитие у дошкольников более сложных умений: мыть лицо, шею, руки до локти, намыливать их до образования пены, насухо их вытирать, пользоваться индивидуальным полотенцем, расческой.

С самого младшего возраста детей приучаем правильно, сидеть за столом, аккуратно есть, пользоваться салфеткой. Ребенку старше двух лет прививаем привычку, полоскать рот питьевой водой после приема пищи, предварительно научив его этому.

**Гигиеническое воспитание** — это часть общего воспитания, а гигиенические навыки — это неотъемлемая часть культурного поведения. Глубоко не правы те, кто считает, что сообщение детям гигиенических знаний и привитие им гигиенических навыков является делом медицинских работников. Это кровное дело родителей, тем более что грань отделяющая навыки гигиенического поведения от элементарных правил общежития, настолько неопределенна, что ее можно считать несуществующей.

Приходить в детский сад или школу с чистыми руками — это гигиеническое или общекультурное правило? Закрывать рот носовым платком при кашле? Не приходить в детский сад или школу больным? Все эти правила и обосновывающие их знания должны войти в сознание детей путем внушения, систематического воспитания и это должны делать в первую очередь родители.

Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена — это уход за своим телом и содержание его в чистоте. Кожа защищает тело человека от болезней. Когда ребенок бегает, прыгает и ему становится жарко, то на его коже появляются капельки пота. Кроме того, на коже есть тонкий слой жира, кожного сала. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир и пот, на которых задерживаются частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает защищать тело. Грязная кожа может принести вред здоровью и, кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны всем окружающим. Поэтому кожу нужно мыть и за ней необходимо ухаживать.

1. К умыванию нужно подготовить мыло, полотенце и если нет крана и умывальника, то кувшин с водой и таз;

2. Полотенце следует повесить на вешалку или гвоздик, а не накидывать себе на шею или плечи, т.к. на полотенце при умывании попадут брызги, и оно будет мокрым и грязным;
3. Умываться лучше всего раздетым до пояса или в трусиках и майке;
4. Сначала надо хорошо вымыть руки с мылом под струей воды из-под крана или кувшина, но не в тазу. Руки следует намывать один-два раза с обеих сторон и между пальцами, хорошо смыть мыльную пену, проверить чистоту ногтей;
5. Затем уже чистыми руками мыть лицо, шею, уши;
6. После умывания следует вытереться насухо чистым, сухим полотенцем. У каждого ребенка должно быть свое полотенце.
7. Если полотенце, после того как им вытирались, остается чистым, значит, ребенок умылся хорошо.

Ребенок в 4 года должен научиться самостоятельно мыть лицо, уши, верхнюю часть груди и руки до локтя, а с 5 - 7-летнего возраста — обтираться до пояса. После умывания следует помочь ему хорошенько растереться полотенцем до ощущения приятной теплоты.

Перед сном необходимо мыть ноги потому, что на ногах особенно сильно потеет кожа и накапливается грязь. Редкое мытье ног, ношение грязных носков, чулок способствует появлению опрелостей и потертостей, а также предрасполагает к грибковым заболеваниям. По этой причине не рекомендуется надевать и мерить чужую обувь. В бане, бассейне, на пляже нужно надевать специальные тапочки.

После мытья ноги нужно тщательно вытирать специальным полотенцем. Чулки и носки менять не реже, чем через день. Дома переодевать домашние туфли или тапочки.

Водные процедуры утром и вечером перед сном имеют не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуют быстрому засыпанию.

Все тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю дома в ванне, под душем или в бане. Для того чтобы снять с кожи жир и грязь, мыться нужно обязательно теплой водой, натирать тело мочалкой с мылом. После мытья следует одеть чистое белье.

Очень тщательно нужно промывать волосы, т.к. на них и между ними накапливается много кожного жира, грязи и пыли. Легче ухаживать за короткими волосами: они лучше промываются. Поэтому желательно, чтобы мальчики стриглись коротко, особенно в летнее время. Девочкам, у которых длинные волосы, нужно мыть голову не реже одного раза в неделю, после мытья их тщательно расчесывать только своей и обязательно чистой расческой.

Требуют также ухода ногти на пальцах рук и ног. Один раз в 2 недели их необходимо аккуратно подстригать потому, что под длинными ногтями обычно

скапливается грязь, удалить которую трудно. Кроме того, такими ногтями можно поцарапать кожу себе и окружающим. Грязные ногти — признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены. Ни в коем случае ногти нельзя грызть!

Особенно важно следить за чистотой рук. Ребенку нужно объяснить, что руками он берет различные предметы: карандаши, ручки, книги, тетради, мячи, игрушки, гладит животных (кошек, собак), берется за дверные ручки, притрагивается к различным предметам (ручкам, цепочкам, крючкам и т.д.) в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая глазом и она остается на коже пальцев. Если брать немытыми руками продукты питания (хлеб, яблоки, конфеты и т.д.), то эта грязь попадает сначала в рот, а потом в организм. С грязью передаются различные болезни от больного человека здоровому. Поэтому нужно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякого загрязнения (уборка комнаты, работа в огороде, игра с животными и т.д.) и перед сном. Совершенно недопустимо брать пальцы в рот.

Каждый ребенок должен следить за чистотой зубов и ухаживать за ними, ибо зубы влияют на здоровье, настроение, мимику и поведение человека. Приятно видеть, как преображают человека красивые зубы и, наоборот, неприятное впечатление оставляет человек с гнилыми зубами.

Самой распространенной болезнью зубов является кариес — разрушение зуба с образованием в нем полости. При этом возникает сильная боль от приема холодной или горячей, кислой или соленой пищи. Если такой зуб не запломбировать вначале заболевания, то внутри зуба развивается сложный воспалительный процесс с поражением зубного нерва, корня и надкостницы. Кариозные зубы, как и другие очаги хронического воспаления могут быть причиной гайморита, тонзиллита, отита, менингита, а также ревматизма, бронхиальной астмы, болезней почек. При наличии кариозных зубов пища попадает в желудок плохо пережеванная и мало пропитанная слюной. Такая пища механически раздражает стенки кишечника, желудка и медленнее переваривается. Возникают хронические гастриты, спастические колиты, боли в животе, запоры и др. Как правило, кариес наблюдается у детей старше 2 - 3 лет. Непосредственной причиной кариеса зубов является гниение остатков пищи, застревающей между зубами. В результате гнилостного брожения остатков пищи у детей возникает неприятный запах изо рта и начинается разрушение зубов. Развитию кариеса зубов благоприятствует деформация прикуса и нарушение зубного ряда.

Деформация прикуса часто развивается из-за привычки сосать пальцы или является следствием врожденной предрасположенности. Как же сохранить зубы ребенка здоровыми?

Детям нужно давать твердую пищу, чтобы для ее разжевывания потребовалась значительная работа зубов и челюстей с обеих сторон. Не старайтесь кормить детей с молочными зубами протертой пищей. Пусть грызут яблоки, репу, морковь

и корки от хлеба. Энергичное жевание усиливает не только отделение слюны, но и приток крови к челюстям, улучшая их питание. При этом челюсти развиваются нормально, и постоянные зубы располагаются ровными рядами. Важно своевременно начать уход за полостью рта и зубами ребенка. Родителям следует помнить, что уход за молочными зубами и их сохранение здоровыми до появления постоянных зубов также необходимы, как и уход за постоянными зубами, т.к. кариес молочных зубов вызывает разрушение постоянных. Поэтому, как только у ребенка появились молочные зубы, следует после каждого кормления давать кипяченую воду, а более старших детей приучать полоскать рот после каждой еды. Приучите чистить зубы утром и обязательно вечером перед сном. Чистка зубов выполняется так: сначала нужно вымыть руки с мылом и хорошо промыть зубную щетку под струей воды; тщательно прополоскать рот водой комнатной температуры, затем на смоченную водой зубную щетку взять немного детской зубной пасты или порошка и чистить при сомкнутых зубах передние и боковые поверхности зубов, при этом щетка должна двигаться снизу вверх и обратно. После этого ребенок должен открыть рот и чистить жевательную и внутреннюю поверхность зубов. Заканчивают чистку зубов тщательным полосканием водой несколько раз, до тех пор, пока не останется частиц порошка или пасты. При чистке зубов не следует щадить десны, даже если они немного кровоточат. Далее тщательно промыть зубную щетку, стряхнуть и поставить в стакан ручкой вниз, чтобы щетка хорошо просохла. Хранить свою зубную щетку, пасту или порошок следует в чистоте, в определенном месте (на полочке, на подставке и т.п.).

Детей старшего дошкольного возраста и школьников нужно обучить приемам массажа десен: пальцем руки, вымытой с мылом, массируют движением сверху вниз для верхней челюсти, а для нижней челюсти — движениями снизу вверх. Движения пальца должны сочетаться с небольшим давлением на челюсть. Массаж десен очень полезен для зубов.

Однако чистка зубов и массаж десен не избавляют от неправильного расположения зубов и деформации челюстей. Исправить их может только специалист — врач стоматолог-ортодонт, к которому необходимо обращаться своевременно.

Очень важно устранить болезни, вызывающие затрудненное дыхание через нос, и не допускать дурных привычек, таких например, как сосать пальцы, грызть твердые предметы (карандаши, ручки, орехи, леденцы и т.п.). Для удаления частиц пищи, застрявшей в межзубных пространствах, нужно пользоваться зубочисткой. Ни в коем случае не применять для этого иголки и булавки. Не есть много сладкого. Побольше есть фруктов, овощей, черного хлеба, творога и пить молоко. Избегать резкого перехода от горячей пищи к холодной и наоборот. Два раза в год посещать зубного врача.

С раннего детства необходимо приучать ребенка обязательно пользоваться носовым платком. Он должен знать, что, кашляя и чихая из носоглотки, выделяется большое количество микробов и если не пользоваться платком, то с брызгами

происходит заражение окружающих. Кроме того, если у ребенка нет носового платка, он втягивает в себя отделяемое из носа и проглатывает, что крайне вредно.

Ребенок должен иметь отдельный платок для носа и отдельный для глаз (особенно во время простуды), во избежание попадания инфекции из носа на глаза и наоборот.

Платки должны быть чистыми. Менять их необходимо ежедневно, даже если они не использованы. Вытирать рот, лицо или перевязывать царапину нужно только чистым платком.

Начиная пользоваться носовым платком его нужно полностью развернуть и сморкаться в середину, освобождая сначала одну ноздрю, а потом другую. Потом платок нужно свернуть использованной частью внутрь, не комкать, но и не складывать. Дело в том, что если использованный, например, для носа платок сложить, то можно забыть, что он использован, и через некоторое время воспользоваться им как чистым. Это опасно, т.к. инфекция с платка может попасть на глаза, кожу, губы и т.д., вызывая такие заболевания как конъюнктивит, герпес, стоматит и т.п.

Не разрешайте детям вытирать нос пальцами, тереть руками глаза, брать пальцы в рот.

Возмутительно и совершенно недопустимо, когда взрослые люди плюют и сморкаются "в два пальца" на улице, а потом вытирают грязные руки об одежду или окружающие предметы, чем распространяют инфекцию и вызывают омерзение!

Старайтесь, чтобы Ваши дети не пили из стаканов или кружек, которыми пользовались много людей, а использовали разовые стаканчики. Но если такой возможности нет, то Вы всегда должны помнить, что общий стакан или кружку нужно хорошо вымыть, прежде чем пить из них. Особенно важно хорошо вымыть края, так как к ним прикасаются губами и вместе со слюной возбудители болезней от больного человека могут перейти к здоровому. Недопустимо также пить воду из крана, прикасаясь к нему губами.

Не разрешайте Вашему ребенку навещать товарищей, заболевших инфекционными заболеваниями.

Очень важно следить за своевременным опорожнением кишечника и мочевого пузыря у Вашего ребенка. Запоры и задержка мочи очень вредны и могут вызвать отравление организма. Детям необходимо об этом знать, т.к. некоторые из них терпят, особенно первоклассники, потому что стесняются попроситься в туалет. Туалетом же нужно пользоваться аккуратно.

Дети также должны знать, что при возникновении зуда или других неприятных ощущений в области половых органов, нельзя их трогать, а необходимо сразу, не стесняясь, обратиться к близким взрослым.

Личная гигиена включает вопросы гигиены быта, в первую очередь — поддержание чистоты воздуха в жилище, уход за одеждой и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха.

Воздух жилого помещения легко подвергается загрязнению, при котором увеличивается содержание в нем микробов. Проветривание позволяет снизить загрязненность воздуха в 3 - 5 раз. Оно должно производиться зимой не менее 3-х раз в день (утром, во время уборки и перед сном) продолжительностью не менее 30 минут. Наиболее эффективно сквозное проветривание. При наличии печного отопления целесообразно сочетать топку печей с одновременным проветриванием. Наиболее благоприятная температура в жилых помещениях 18 - 20 и относительная влажность 30 - 60%. Во избежание сырости следует избегать сушки белья в жилых помещениях. Уборка должна проводиться влажным способом (влажной тряпкой, щеткой) или с помощью пылесоса. Сухое подметание приводит к подъему в воздух большого количества пыли и микробов. С раннего возраста детей необходимо приучать всегда вытирать ноги при входе в помещение, и дома переодевать сменную обувь; проветривать свою комнату в течение дня и перед сном, а в школе на перемене проветривать класс; систематически вытирать пыль и убирать свою комнату; содержать в порядке свое рабочее место, книги, тетради, игрушки; аккуратно и быстро стелить постель и ежедневно ее проветривать.

Обращаем Ваше внимание на то, что у ребенка должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая. Длина кровати должна быть на 15 - 25 см больше длины тела ребенка. Спать он должен в ночной рубашке или пижаме из мягкой хлопчатобумажной ткани и его не надо слишком укутывать. Одежда в процессе носки и постельное белье подвергаются загрязнению пылью и микроорганизмами. Накопление загрязнений в белье за 6 дней носки достигает 4 - 5% его веса; за 120 дней носки — 11%, в верхней одежде накапливается грязи до 15%. Очищение одежды от грязи достигается чисткой щеткой, выколачиванием и стиркой.

Каждый ребенок должен быть опрятным в одежде и обуви, уметь пользоваться одежной и обувной щетками и ежедневно чистить свою одежду и обувь. Так, придя с улицы, одежду надо снять, очистить от пыли при помощи платяной щетки и проветрить. Далее переодеться в специальную чистую одежду для дома. Верхнюю одежду необходимо хранить изолированно в специальном месте (вешалка, шкаф и т.д.).

Постельные принадлежности (простыни, пододеяльники и верхние наволочки) следует менять не реже 1 раза в неделю, а одеяла вытряхивать на открытом воздухе. Почаще выносить подушки и одеяла на открытый воздух и подвергать их солнечному облучению.

Совершенно недопустимо садиться и тем более ложиться на кровать в верхней одежде, не сняв обувь и класть домашних животных на постель. Для животных, содержащихся в доме, необходимо отводить специальное место, выделять посуду, расческу, подстилку.

В городах выгуливать собак в специально отведенных для этой цели местах. В сельской местности не заносить в дом новорожденных животных (теленка, ягненка, жеребенка и др.).

Не гладить и не трогать бездомных и чужих кошек и собак. При укусе животных срочно обращаться к врачу или к взрослому.

Во многих городах и поселках люди пользуются водопроводной водой, которая очищается от примесей при помощи специальных очистительных сооружений и устройств. Кроме того, водопроводная вода хлорируется, и болезнетворные микробы в ней погибают. Но прежде, чем употреблять эту воду некипяченой, нужно, чтобы она отстоялась несколько часов в графине, бачке, ведре. Весной, во время таяния снега, вода загрязняется, и водопроводная вода загрязняется также, изменяются ее цвет, вкус. В это время вода может представлять опасность для здоровья человека. Вот почему нельзя забывать, что каждую весну сырую воду пить нельзя, а только кипяченую. Кипячение обезвреживает воду, делает ее безопасной для здоровья.

Во многих поселках нашей страны летом используется озерная и речная вода, а зимой воду получают из льда и снега. Она подолгу хранится в бочках, ведрах и другой посуде. В такой воде много различных примесей, в ней могут содержаться и болезнетворные микробы. Эту воду необходимо кипятить и хранить не более суток в закрытой посуде.

Совершенно недопустимо купаться в загрязненных водоемах, в заросших прудах, в местах стока канализации, в местах водопоя скота. Ребенок дошкольного возраста легко поддается воспитательному воздействию благодаря развитому чувству подражания, наблюдательности, любознательности и потребности в самостоятельных действиях. Поэтому необходимо использовать эти свойства ребенка при привитии детям гигиенических навыков (своевременное мытье рук, чистка зубов, бережное хранение своей одежды и т.п.). Для этого широко практикуется наглядный показ правильного выполнения гигиенических процедур. Закрепление этих навыков происходит быстрее, если по времени они совпадают с очередными режимными моментами (чистка зубов перед сном, полоскание рта после еды и т.д.). Большое значение имеет личный пример взрослых, которым дети обычно подражают и уважительное отношение к ним.

Дети должны иметь возможность обращаться за разъяснениями при возникновении каких-либо вопросов к близким взрослым. Для этого необходимы дружба и откровенность с родителями.

Дети хорошо слушают рассказы, стихотворения, смотрят картинки, диапозитивы, плакаты, с большим интересом воспринимают детские фильмы, постановки кукольного театра на гигиенические темы. Разнообразные игры, особенно с куклами, помогают воспитанию гигиенических навыков. Этому способствует и посильная помощь взрослым по хозяйству.

О сохранении и укреплении здоровья детей наряду с семьей должна заботиться школа.

В начальных классах школы необходимо, прежде всего, закрепить знания и навыки, приобретенные в дошкольном возрасте. Кроме того, детей знакомят с тем, какое значение имеют утренняя гимнастика и закаливающие процедуры для укрепления здоровья и хорошей работоспособности.

Только при повседневном гигиеническом воспитании и контроле можно добиться формирования и закрепления у ребенка полезных навыков, т.е. перехода их в стойкие привычки.

Многие навыки прививаются с трудом, и требуется немало усилий и терпения от родителей и педагогов, чтобы они стали привычками.

### **КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА УБИРАТЬ ИГРУШКИ.**

Для этого конечно же примером должны являться мы сами, взрослые. Ваш собственный пример это одна из основ любви малыша к порядку. Обязательно когда вы занимаетесь уборкой доверьте и своему малышу важное дело, дайте ему тряпочку для вытирания пыли, веник, можете так же доверить мытьё посуды малышам это очень нравится. Ни когда не отказывайте ребёнку и не говорите ему "Тебе ещё рано, у тебя не получится, ты ещё маленький, не мешай, не когда я сама быстро всё сделаю".

Если с детства отобьёте желание, ребёнок потом не захочет это выполнять. Позвольте ребёнку наводить порядок самому, даже если у него это плохо получается. Ни чего страшного что он, что-то прольёт, просыпет, сломает не жалеете всего этого ведь главное ваш малыш, наберитесь терпения пускай ваш кроха учится!

Учить ребёнка нужно с самого раннего детства, но конечно же не насильно, лучше в игровой форме, придумать какой нибудь интересный сюжет. Например -Ой а грузовичок то у нас смотри Сашенька заблудился и ни как не может найти свой гараж, давай мы ему поможем и.т.д.

Побольше фантазируйте с детками им это нравится. И конечно же не стоит забывать, что ни в коем случае не стоит ребёнку оказывать "медвежью услугу" ты наверное устал, ложись мой сладкий спи, я сама уберу всё по местам. Старайтесь пораньше начать убирать игрушки, чтобы ребёнок это делал сам. Чтобы ребёнок



выполнял эту просьбу с удовольствием, нужно вести это занятие в ежедневный ритуал.

### **Уборку игрушек обязательно нужно включить в режим дня.**

Ни когда не забывайте хвалить малыша, и благодарить за помощь. Ни в коем случае не переделывайте выполненную ребёнком работу при присутствии ребёнка, потом найдётся для этого время.

Выделите малышу свой уголок или комнату, где он сможет наводить порядок, и располагать игрушки по своему вкусу. Позвольте ему это! Комнату лучше обустроить так, чтобы малышу было легко и удобно наводить порядок. Полочки невысокие или выделите в высоком шкафу низкие полки для игрушек вашего малыша, игрушки нужно ставить на уровне роста ребёнка сейчас в продаже есть удобные полочки, стеллажи, корзины, коробки для хранения игрушек.

Можно приобрести несколько прозрачных пластмассовых коробов в одни убирать конструктор лего, в другой короб - кубики, в третий - мелкие машинки и т.д. Хорошо будет если вы вместе с малышом соорудите например из кубиков гаражи для машин или домики для кукол, тогда непременно уборка превратится в увлекательную и конечно же развивающую игру.

Ни в коем случае не бросайте малыша один на один с беспорядком. Ведь маленький кроха может подумать, что этот труд ему не посилен. Обязательно предложите ребёнку свою помощь. Скажите малышу "А давай вместе!". И с вашей поддержкой уборка пойдёт веселей и ваше чадо непременно всё уберёт. Старайтесь быть на равных со своим ребёнком!

### **ПОЙТИ В ДЕТСАД И НЕ БОЛЕТЬ**

Пойти в детский сад и совсем не болеть не возможно, но можно минимизировать частоту и тяжесть болезней. Когда ребёнок в первый раз покидает привычную домашнюю обстановку и идёт в детский сад, он встречается не только с различными инфекциями, которыми болеют другие дети, но и с новыми социальными отношениями, с иным укладом жизни, другими правилами, требованиями, режимом и т.д.

Конечно же малышу необходимо время, чтобы привыкнуть, научиться принимать новые правила и взаимодействовать с разными людьми. То есть все силы маленького организма брошены на нелёгкий процесс адаптации не только к новой микрофлоре, но и к новым психологическим и социальным требованиям: на иммунитет ложится просто колоссальная нагрузка. Причём в зависимости от состояния здоровья, навыков и привычек, особенностей личности и прежней домашней жизни одному малышу для такой адаптации потребуется примерно две недели, а другому - до полугода.

## **Что скрывается за словами "не болеть":**

- избежать простуды и инфекций;
- обойтись без мелких и не очень травм;
- не допустить возникновения или обострения хронических заболеваний;

## **Каким же образом можно снести каждый из этих рисков к минимуму?**

**Во- первых** важен психологический настрой родителей. Убежденность типа "Все болеют, и мой будет болеть" может быстрее привести ребёнка к болезням, чем вирусы и бактерии окружающие его.

**Во- вторых**, тщательно нужно изучить слабые места ребёнка:

- привычка жить в стерильном или замкнутом пространстве;
- склонность к аллергии;
- существование пристрастий и ритуалов, несоблюдение которых явно вызывает стресс( к примеру, малыш привык засыпать только под музыку или спать только на своей подушке и т.д);
- отсутствие важных навыков самообслуживания (не умеет сам одеваться, пользоваться ложкой и т.д);
- отсутствие важных физических навыков(не умеет преодолевать ступеньки, ходит часто спотыкаясь и падая и т.д);
- отсутствие важных навыков общения(не умеет просить о помощи или не научился общаться и играть со сверстниками);
- эмоциональные привязанности(спокоен только рядом с мамой, привык, что ему всегда уступают).

**В- третьих**, разрабатываем индивидуальную программу подготовки детского организма к саду так, чтобы охватить вниманием каждое слабое место вашего малыша. В идеале над этим надо начинать работать заранее, но даже если до поступления в детский сад осталось несколько недель, это тоже может многое изменить.

## **Чтобы избежать инфекционных и простудных заболеваний:**

1.Ваша задача- помочь детскому организму заранее и в безопасной, т.е домашней, обстановке познакомиться с различными бактериями и вирусами. Это значит позволить ему жить в естественной среде. Поменьше стерильности.

2.Постепенно приучайте ребёнка к холодному или не подогретому питью. Кстати, мороженое- это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контраста температур.

3.Закаляйте кроху удобным и привычным вашей семье способом. Хождение босиком в помещении и по земле летом - это самый простой и эффективный способ укрепления не только иммунной, но и нервной системы. Очень полезны любые

водные процедуры (контрастный душ, ванна). Чудесно, если удаётся провести пару месяцев перед поступлением в детский сад, купаясь в реке, озере или на море.

4. Заранее узнайте режим дня в детском саду и подстройте под него свой привычный домашний. (если ребёнок будет вынужден бодрствовать в то время, когда он привык спать, его иммунитет может объявить забастовку).

5. Обратите внимание на рацион крохи: чем больше витаминов и минералов он получает из пищи, тем лучше. Перед поступлением в детский сад не помешает приём витаминных комплексов.

6. Как минимум за полгода до начала посещения детского сада сводите ребёнка к иммунологу - он должен оценить состояние защитных сил его организма и при необходимости порекомендовать укрепляющие иммунитет мероприятия и средства. Кстати, препараты для профилактики ОРЗ и гриппа будут нелишними и в первые месяцы адаптации.

### **Чтобы избежать травм:**

1. Научите ребёнка падать, потому что удачное падение снижает риск переломов и серьёзных ушибов. А так же прыгать правильно сгибая ноги и руки, обращать внимание на то, что под ногами и т.д.

2. Обучите малыша первым правилам самопомощи. Главное из них: если что-то случилось (случайно что-то проглотил, засунул камушек в нос и т.д.) - сразу рассказать взрослому, что случилось и попросить помощи. Ребёнок не должен бояться бояться признаться в неудачно завершившихся экспериментах с окружающей средой.

3. По возможности познакомьте малыша с участком сада, горку, качели и т.д. лучше спокойно освоить с мамой, а не в толпе лазающих малышей.

4. Внимательно отнеситесь к изменениям походки и движений малыша. Некоторые дети даже при возникновении закрытого перелома просто куксятся, т.к. не могут объяснить взрослым, что их что-то беспокоит.

### **Чтобы избежать хронических заболеваний:**

1. Заранее научите малыша пользоваться туалетом, в том числе и общественным, и навыкам гигиены.

2. Предупредите медработника и воспитателей о продуктах которые вашему ребёнку нельзя давать.

3. Разузнайте всё, что можете, о режиме дня и мероприятиях, которые проводятся в садике. К примеру, если у крохи аллергия на солнце - надо вовремя сообщить, что ему противопоказаны солнечные ванны.

4. Внимательно отнеситесь к различным симптомам самочувствия ребёнка и внезапным изменениям в его поведении.

### **Правила первого месяца адаптации.**

Первые недели адаптации к детскому саду - самый тяжёлый период для иммунной системы ребёнка. Можно немного облегчить нагрузку если соблюдать следующие правила:

- Если детский сад находится далеко от дома, то первые две недели лучше возить малыша и туда и обратно на машине. На 3 и 4 неделе в садик можно пробовать ездить на общественном транспорте, а вот возвращаться лучше так же на машине. Это может быть накладно для семейного бюджета, но иммунной системе ребёнка вы окажете большую поддержку.
- Первую неделю посещения детского сада строго соблюдайте маршрут "дом-сад-дом". Никаких заворотов в сторону, ни каких отклонений! Не надо ходить в гости и приглашать их к себе, не стоит гулять на детских площадках и посещать культурно-массовые мероприятия. Такие ограничения помогут иммунной системе ребёнка познакомиться со всеми болезнетворными элементами в садике и при этом не заболеть. Опыт показывает, что нарушение данного правила может приводить к серьёзным иммунным сбоям, вплоть до пневмонии, причём даже летом.
- Для слабых, часто болеющих малышей режим первой недели лучше продлить ещё на две. Остальные на 2-3-й неделях адаптации могут начать гулять рядом с домом и играть с хорошо знакомыми детьми.
- На четвёртой недели посещение садика можно постепенно возобновлять привычный уклад жизни - поход в гости, посещение развивающих студий и т.д.

## **ПРИМЕРНЫЙ СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ПО ТЕМАМ:**

### **ГИГИЕНА**

Потешка «Теплою водою»

И. Демьянов «Замарашка»

А. Кондратьев «Зеркало»

Р. Сеф «Мыло»

Э. Мошковская «Уши»

Г. Лагздынь «Солнце рано утречком»

И. Токмакова «Гном»

Р. Куликова «Мыло»

Прием пищи:

Г. Лагздынь «Куклу кормили?»

О. Дриз «Ну и каша!»  
Э. Мошковская «Маша и каша»  
С. Капутикян «Кто скорее допьет?»  
Потешка «Ножками потопали»  
А. Прокофьев «Вечером»  
Г. Лагздынь «Просто объеденье!»  
И. Токмакова «Ай да суп!»

### **ОПРЯТНОСТЬ:**

Потешка «Уж я косу заплету» Потешка «Где мой пальчик?» «Мне уже четыре года» (фольклор) Потешка «Завяжу потуже шарф» В. Бардадым «Вот как Глазю одевали»  
Г. Лагздынь «Одевали малыша» С. Капутикян «Пожалейте нас!» Э. Успенский «Мальчик стричься не желает»  
Э. Мошковская «Митя и рубашка» Е. Благинина «Как у нашей Ирки» Э. Мошковская «Митя и рубашка»  
Бережное отношение к вещам и игрушкам:  
К. Жанэ «Братишки»  
А. Шибает «Подружки»  
И. Муравейка «Я сама!»  
М. Александрова «Что взяла — клади на место!»  
А. Барто «Лошадка»  
Е. Благинина «Приходите, поглядите»  
Н. Глазкова «Ганечка-хозяйка»  
Н. Глазова «Мальчик Петя»

## **ИВАН ДЕМЬЯНОВ**

### **ЗАМАРАШКА**

Замарашка рук не мыл,  
Месяц в баню не ходил.  
Столько грязи,  
Столько ссадин!  
Мы на шее лук посадим,  
Репу – на ладошках,  
На щеках – картошку,  
На носу морковь взойдет! –  
Будет целый огород!

## ДЕВОЧКА ЧУМАЗАЯ

- Ах ты, девочка чумазая,  
где ты руки так измазала?  
Чёрные ладошки;  
на локтях - дорожки.

- Я на солнышке  
лежала,  
руки кверху  
держала.  
ВОТ ОНИ И ЗАГОРЕЛИ.

- Ах ты, девочка чумазая,  
где ты носик так измазала?  
Кончик носа чёрный,  
будто закопчённый.

- Я на солнышке  
лежала,  
нос кверху  
держала.  
ВОТ ОН И ЗАГОРЕЛ.

- Ах ты, девочка чумазая,  
ноги в полосы  
измазала,  
не девочка,  
а зебра,  
ноги -  
как у негра.

- Я на солнышке  
лежала,  
пятки кверху  
держала.  
ВОТ ОНИ И ЗАГОРЕЛИ.

- Ой ли, так ли?  
Так ли дело было?  
Отмоем всё до капли.

Ну-ка, дайте мыло.

## **ЗЕРКАЛО. А.КОНДРАТЬЕВ**

Зеркало  
Любит  
Чистые лица.  
Зеркало скажет:  
- Надо умыться.

Зеркало охнет:  
- Где же гребёнка?  
Что же она  
Не причешет ребёнка?!

Зеркало  
Даже  
Темнеет от страха,  
Если  
В него  
Поглядится  
Неряха!

## **Г. ЛАГЗДЫНЬ АККУРАТНЫЕ ЗАЙЧАТА**

Лапки?  
Мыли.  
Ушки?  
Мыли.  
Хвостик?  
Мыли.  
Всё помыли.  
И теперь мы чистые  
Зайчики пушистые.

## **ГНОМ**

К нам по утрам приходит гном.  
В Москве приходит, прямо в дом!

И говорит все об одном:

- Почаще мойте уши!

А мы кричим ему в ответ:

- Мы точно знаем, гномов нет! -

Смеется он : - Ну нет так нет, -

Вы только мойте уши!

## **АЙ ДА СУП!**

Глубоко - не мелко,

Корабли в тарелках:

Луку головка,

Красная морковь,

Петрушка,

Картошка

И крупки немножко,

Вот кораблик плывет,

Заплывает прямо в рот!

Без воды умылся котик.

Лапкой вымыл глазки, ротик.

А вот мне нельзя так мыться –

Мама может рассердиться...

*В. Науменко*

## **ГДЕ МОЙ ПАЛЬЧИК**

Маша варежку надела.

- Ой, куда я пальчик дела?

Нету пальчика, пропал,

В свой домишка не попал!

Маша варежку сняла,

- Поглядите-ка, нашла!

Ищешь, ищешь – и найдешь.

Здравствуй, пальчик!

Как живешь?

*Н. Саконская*

Каждый день я

Мыло мою

Под горячею водою

И в ладонях поутру

Очень сильно его тру:



- Мойся, мыло, не ленись!  
Не выскальзывай, не злись!  
Ты зачем опять упало?  
Буду мыть тебя сначала!  
*Р. Куликова*

### **УМЫЛСЯ**

Мы спросили у Алешки:

- Ты умылся?
- Да, немножко...
- Уши мыл?
- Мыл!
- Шею мыл?
- Мыл!
- Руки?
- Руки? Нет, забыл...

*Л. Корчагина*

### **Я МОЮ РУКИ**

Мыло бывает  
Разным-преразным:  
Синим,  
Зеленым,  
Оранжевым,  
Красным...  
Но не пойму,  
Отчего же всегда  
Черной-пречерной  
Бывает вода?  
*М. Яснов*