

## Уход за кожей

Необходимо заботиться о том, чтобы кожа ребенка постоянно содержалась в чистоте. Кожа детей раннего возраста очень нежна и легко повреждается.

Если ребенок подолгу лежит в мокрых пеленках или его плохо вытерли после купания, если он часто срыгивает, то на коже могут появиться опрелости. Они могут вызвать чувство жжения и зуд, в результате ребенок становится беспокойным, часто плачет.

Родители должны ежедневно осматривать места, наиболее часто подвергающиеся раздражению.

Нужно тщательно осматривать уши, шею, подмышечные впадины, ладони, ягодицы, кожу внутренних поверхностей ног и область половых органов.

## Умывание

Родители должны приводить ребенка в сад всегда чистым, умытым, с подстриженными ногтями и волосами.

Если ребенка ежедневно умывают по утрам, перед едой и сном, это переходит в привычку.

Привыкнув мыть руки перед едой, он сам будет заботиться о чистоте своих рук и направится к умывальнику, как только услышит о том, что надо кушать.

Государственное образовательное бюджетное учреждение Свердловской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ресурс» Ул. Машинная, д.31, г. Екатеринбург, 620142 Тел./факс (343)221-01-57 E-mail: [centerresurs@gmail.com](mailto:centerresurs@gmail.com)

## Культурно-гигиенические навыки ребёнка



## Одежда

Главное - безопасность, гигиеничность и удобство.

Одежда ребёнка должна быть аккуратна, каждый ребёнок должен иметь носовой платок и уметь правильно пользоваться им.

Детей нужно ежедневно подмывать и менять им трусики. Бельё ребёнка должно быть выстирано и выглажено.

При выборе одежды необходимо уделять внимание фактуре и качеству ткани. Не рекомендуется одевать детям нижнее бельё из синтетических волокон. Детское бельё не должно иметь толстых, грубых швов.

Необходимо наличие комплекта сменного белья.

Одежда должна быть легка в обращении: застежки спереди, пуговицы легко пролезают в петли, есть возможность одеть ее самостоятельно.

Одежда не должна иметь лишних, выступающих поверх костюма частей, которые могут задевать за мебель, игрушки и прочее, что может повлечь за собой травматические повреждения детей.

Одежда должна быть подобрана по росту и размеру ребенка и соответствовать погодным условиям.



Под личной гигиеной понимают совокупность мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребенка. Правильный гигиенический уход имеет огромное значение для нормального развития детского организма. Постоянно приучая ребенка к определенным действиям, можно выработать у него ряд гигиенических навыков. В первую очередь необходимо воспитать у детей потребность в чистоте.

Уход за ребенком, все гигиенические процедуры осуществляются взрослыми, однако постепенно дети сами начинают принимать посильное участие в этих процессах, пока не приобретут элементарные навыки личной гигиены.

Предпосылкой к тому является содержание тела ребенка в чистоте - его умывание, купание и т. д

У ребенка должна быть сменная обувь: сандалии с каблукочком и жестким задником строго по размеру ноги (это обязательно для правильного формирования стопы, чтобы ножка ребенка все время четко фиксировалась и не «западала» на стороны, т.к. формирование стопы заканчивается к 7-8 годам). Основное требование - удобство для ребенка в процессе самообслуживания: наличие застежек-липучек или резинок на подъеме стопы. Обувь должна быть легкой, точно соответствовать ноге ребенка, легко сниматься и надеваться, во избежание травматизма передняя часть обуви должна быть закрытой.

**ОБУВЬ**

- ❖ Застежки обязательны
- ❖ Эластичная подошва
- ❖ Прочный задник
- ❖ Каблук 5-10 мм
- ❖ Ширина детской обуви = 40% от длины
- ❖ Проверяется 1 раз в 2-3 мес.



