

Какими гигиеническими навыками должны владеть дети разных возрастных групп

Гигиенический навык	Что должны уметь делать	Как этому научить
Дети младшей группы (2-4 года)		
Одеваться	Самостоятельно раздеваться. Одеваться с помощью воспитателя	Поощрять ребенка, не использовать фразы: «Давай быстрее», «Что ты так долго». Говорить: «Кто первый оденется, того ждет сюрприз», «Кто быстрее всех уляжется в кроватку, тому приснится самый интересный сон»
Умываться	Правильно мыть руки, лицо. Вытираться полотенцем. Воспитатель должен помогать ребенку регулировать температуру и напор воды	Устроить шуточный конкурс на «самое чистое лицо»
Сморкаться	Могут не уметь сморкаться	Научить делать сильный выдох по просьбе. При высмаркивании закрывать одну ноздрю и просить открыть рот
Кашлять, чихать	Чихать и кашлять в согнутый локоть, а не в ладонь	Показать на собственном примере
Чистить зубы	Могут не уметь чистить зубы самостоятельно	Зубная паста строго 0+, безопасная при проглатывании, количество пасты меньше горошины
Ходить на горшок	Ходить на горшок или унитаз 1-3 раза в день. Проситься в туалет	Горшок должен быть удобным и ярким. Следить, чтобы ребенок, заигравшись, не игнорировал позывы сходить в туалет. Не ругать, если не получается, поощрять и хвалить за результат. При поллакиурии не акцентировать внимание на этом, устранить психотравмирующую ситуацию. Давать много воды, особенно в жаркое время или в отопительный сезон, нельзя не разрешать ребенку пить из-за того, что он может описаться на прогулке
Дети средней группы (4-5 лет)		
Одеваться	Выворачивать вещи правильной стороной	Показать лицо, изнанку вещей, швы, бельевые этикетки
	Складывать вещи	Научить складывать вещи квадратиком, носки попарно

Гигиенический навык	Что должны уметь делать	Как этому научить
	Застегивать молнии	Рассказать про паровозик, который едет по рельсам и соединяет одежду. Объяснить, как прикрыть подбородок и шею, чтобы не прищемить кожу застежкой
	Понимать, что грязные вещи надевать нельзя. Менять ежедневно нижнее белье и носки, остальную одежду не реже 1 раза в 2-3 дня	Выучить стихотворения на тему: например, «Мойдодыр». Поиграть в дидактические, сюжетные игры
Умываться	Закрывать глаза, чтобы избежать раздражения. Ушные раковины снаружи мыть водой, избегая попадания воды в слуховой проход	Таймер, песочные часы, напевание песенки про себя для формирования правильной продолжительности чистки зубов
Сморкаться	При сморкании использовать одноразовый бумажный платок, закрывать одну ноздрю, не забывая приоткрывать рот	На собственном примере. Научите задувать свечи или пускать мыльные пузыри ртом, а затем дуть носом
Чистить зубы	Пользоваться обычной зубной щеткой	Следить за количеством зубной пасты: дети могут использовать слишком много, излишки проглатывать. Необходимая величина – с горошину. Таймер, песочные часы, напевание песенки про себя для формирования правильной продолжительности чистки зубов
Ходить в туалет	Ходить в туалет заранее: перед прогулкой, сном	Объяснить, что предстоит долгое путешествие, перед которым нужно сходить в туалет, чтобы не пропустить интересное на прогулке

Дети старших групп (5-7 лет)

Одеваться	Зашнуровывать ботинки	Рассказать и показать, как завязывать шнурки. Использовать игрушки-шнуровки. Выучить стихотворения на тему: например, «Зайка-душка»
	Подбирать одежду по погоде	На прогулке и во время игр спрашивать, не холодно/не жарко ли
Чистить зубы	Ополаскивать рот после чистки зубов	Количество пасты может быть любым, но следить за тем, чтобы ребенок ее не глотал
Ходить в туалет	Смывать после себя. Знать правила ухода за собой после туалета отдельно для мальчиков и девочек	Показать, как пользоваться унитазом, нажимать на кнопку смыва. Повесить в туалетных комнатах картинки