

# Доклад

На тему:

## «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЖИЗНИ»

Воспитательница: Хамаева Х.

## **ЗАДАЧИ НА НОВЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОД**

- 1.** Большое внимание уделять физкультурно-оздоровительной работе д/с
- 2.** Воспитание гуманной, социально-активной личности, способной понимать и любить окружающий мир, природу, бережно относиться к живому и неживому.
- 3.** Совершенствование работы по речевому развитию детей посредством познавательной информации.

## ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЖИЗНИ

Гигиенические требования к содержанию помещения, где находятся дети, остаются прежними. Зимой и осенью комнату необходимо систематически проветривать, а летом и весной держать открытыми форточками.

Если открыто окно, то оставлять детей одних в комнате нельзя. Дошкольники играют с игрушками не только за столами, но и сооружают всевозможные постройки из строительного материала, занимаются с конструкторами на полу. Поэтому очень важно осуществлять влажную уборку помещения.

Приучать детей после прогулки, перед едой и после пользования туалетом тщательно мыть руки с мылом. Ребенка нужно научить правильно, пользоваться туалетной бумагой. Купать детей можно 1 раз в неделю, летом желательно ежедневно. Голову достаточно мыть 1 раз в неделю, а если волосы сухие, то реже 1 раз в 10 дней.

Необходимо регулярно обрезать ногти на руках и ногах. Гигиенические процедуры включать также каждодневное умывание утром и вечером и чистку зубов.

Одежда ребенка должна соответствовать температуре воздуха в помещении. Необходимо, чтобы мебель соответствовала возрасту ребенка. Высота стола, за которым он сидит, должна быть такой, чтобы кисти и предплечья рук свободно лежали на нем без упора.

Если стол выше, то это вызывает подъем логтя, а следовательно искривления позвоночника. Если стол низкий, то ребенок сутулится, что приводит к нарушению осанки.

Кроме того, такое положение ухудшает возможности функциональной деятельности внутренних органов.

Ногти должны стоять так, чтобы ступни касались пола. Если ноги не достают пола колени поднимаются выше уровня тазобедренных суставов (если сиденье очень низко), то нарушается тонус мышц. Расстояние от глаз до поверхности стола 30-35 см. – это наиболее благоприятное расстояние для рассматривания мелких предметов, рисования и лепки. Стол и место для игры ребенка должны быть хорошо освещенными, так чтобы свет падал слева. Плохая освещенность, неправильная поза ребенка во время долгого сидения, систематическое нарушение расстояния между глазами и рассматриваемым предметом – все это способствует развитию близорукости, нарушению осанки.