

МАДОУ «Детский сад № 435 »

## ЧИСТОТА- ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

**ПРИВИВАЙТЕ РЕБЁНКУ  
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ !**



Екатеринбург

Понятие «личная гигиена» включает заботу о чистоте тела, постели, одежды и обуви, соблюдение режима дня, а также гигиену сна, отдыха, приёма пищи.

**РЕЖИМ ДНЯ.** Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время, что способствует постепенному формированию навыков, привычек, культуры поведения и личной гигиены. Режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, предохраняя нервную систему детей от переутомления.

**УМЫВАНИЕ.** Крайне важно приучить ребенка тщательно и достаточно часто мыть руки, всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Очень важно уметь правильно мыть руки. Научите ребенка не просто споласкивать их без применения мыла, объясните, что необходимо взять мыло, вымыть руки, а затем насухо протереть полотенцем. Объясните ребенку, что крайне нежелательно часто дотрагиваться руками до носа и нельзя чесать глаза грязными руками. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

**КУПАНИЕ.** Купание для ребенка является важнейшей гигиенической процедурой. Раз в неделю ребенка купают особенно тщательно (в этот день моют и голову с шампунем). У ребенка должны быть лично его предметы для купания: детское мыло, мочалка, шампунь, полотенце .

**ПОЛЬЗОВАНИЕ НОС. ПЛАТКОМ.** В кармане дошкольника всегда должен быть чистый носовой платок. Объяснить для чего необходим платок, когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком, научить сморкаться.

**УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА.** Чтобы предупредить заболевание и разрушение зубов, надо приучить детей после обеда полоскать рот теплой водой. Объясните вашему ребенку, что зубки необходимо чистить 2 раза в день, ведь оставшаяся пища разъедает его молочные зубки, что влечет за собой образование кариеса.

#### **УХОД ЗА ВОЛОСАМИ И НОГТЯМИ.**

Необходимо приучать детей с раннего возраста к стрижке ногтей и причёсыванию волос.

Ногти на руках и ногах - место скопления грязи, микробов, поэтому их надо тщательно мыть и коротко стричь.

Волосы необходимо ежедневно расчесывать. У каждого ребенка должна быть своя расческа.

**ПРИУЧЕНИЕ К ОПРЯТНОСТИ.** Родители должны воспитывать у детей бережное отношение к книгам, игрушкам, мебели, привычку замечать и устранять беспорядок, поддерживать чистоту в доме. Следите за тем, чтобы ребёнок был всегда опрятно и аккуратно одет. Для вещей ребёнка надо отвести определённое место – вешалку для одежды, место для обуви, для шарфа и шапки. Надо следить за тем, чтобы ребёнок убирал свои вещи на место, а перед сном аккуратно складывал одежду на стульчик. Приучайте малыша вытирать обувь, прежде чем он войдет в помещение. Воспитать у ребенка привычку быть чистым и опрятным несложно. Помните, что дети склонны подражанию, поэтому большую роль в формировании навыков играет личный пример взрослых.