

## Консультация для родителей.

### **Личная гигиена дошкольников.**

Личная гигиена является важным компонентом здорового образа жизни человека.

**Личная гигиена** – это совокупность навыков и привычек, которые приобретаются уже в дошкольном возрасте и применяются в течение всей жизни.

Каждый человек должен сознательно относиться к своему здоровью и обучиться элементарным гигиеническим навыкам. Формирование гигиенических навыков у детей будет проходить успешно, если оно подкрепляется личным примером родителей.

**Правила личной гигиены ребенка можно разделить на группы:**

- Гигиена тела;
- Гигиена волос;
- Гигиена полости рта;
- Гигиена белья и одежды;
- Гигиена спального места.

**Гигиена тела** – это основа личной гигиены ребенка. Многие детки любят плескаться в воде, и процедура купания приносит им море удовольствия. Но дети должны понимать, что ванная комната нужна, в первую очередь для того, чтобы мыться. Научите ребенка самостоятельно мыть ножки, ручки, живот и другие части тела. Помимо этого, приучите ребенка мыть руки перед употреблением пищи, после прогулки и туалета. У ребенка обязательно должно быть собственное полотенце, за чистотой которого должны следить родители. Менять полотенце следует не реже, чем раз в неделю.

**Гигиена волос и ногтей.**

Правильный уход за волосами и кожей головы — очень важная часть личной гигиены ребенка. Чистые ухоженные волосы сделают внешность малыша опрятной. Мыть голову ребенку следует не чаще одного раза в три дня, за исключением непредвиденного загрязнения. Обязательно выделите ребенку отдельную расческу.

Дошколята не способны сами ухаживать за ногтями. По мере необходимости нужно стричь коротко ногти на руках и на ногах, так как под ногтями может скапливаться грязь.

**Гигиена полости рта**

При уходе за полостью рта у многих детей возникают проблемы. Трудно приучить ребенка ежедневно и правильно чистить зубки. Следует не забывать, что, благодаря гигиене ротовой полости, мы сохраняем зубы в хорошем состоянии. Это предотвратит целый ряд опасных заболеваний. Чтобы предупредить заболевание и разрушение зубов, надо приучить детей после еды полоскать рот теплой водой.

Чистить зубки нужно 2 раза в день: утром и вечером. У ребенка должна быть своя личная щетка, которую необходимо менять не реже, чем 1 раз в два

месяца. Покупайте малышу специальную зубную пасту для детей, соответствующую его возрасту.

До определенного возраста лучше, чтобы малыши чистили зубки одновременно с мамой или папой. Таким образом, родителям легче будет контролировать деток, а деткам учиться. Раз в полгода, в целях профилактики, обязательно посещайте детского стоматолога.

#### **Гигиена белья и одежды**

Немаловажную роль в личной гигиене ребенка играет уход за бельем и одеждой. Ведь именно одежда защищает тело ребенка от грязи, повреждений и насекомых.

Белье, которое соприкасается с телом, следует менять каждый день. Стирать одежду ребенка рекомендуется исключительно детскими порошками.

Покупаемая одежда и обувь для малыша должна быть соответствующего размера, и, желательно, быть изготовлена из натуральных тканей и материалов.

#### **Гигиена спального места**

После активного дня ребенка должен ждать крепкий и здоровый сон.

Идеально, когда у малыша есть собственная кроватка с ортопедическим матрасом. Домашние питомцы, если они у вас есть, не должны иметь доступа к спальному месту ребенка.

Летом, в жару, постельное белье следует менять 1 раз в неделю, зимой — можно реже — 1 раз в две недели.

Чтобы сон малыша был крепче и комфортней, проветривайте перед сном комнату, в которой он спит.

Родители должны осознавать, как важна личная гигиена ребенка. Следить за чистотой столовых приборов, туалетной и ванной комнат — их прямая обязанность.

В каждой семье существуют свои правила личной гигиены, но в общем они схожи, и обучать им нужно с детства. Таким образом, вы воспитаете в детях аккуратность и защитите их от многих болезней!

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**